



aprendiendo a **convivir**

unicef 



MEMCH

Taller para madres



aprendiendo a **convivir**

Taller para madres



Movimiento pro Emancipación
de la Mujer Chilena. MEMOI



Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia. UNICEF

Editor: Antonio Lelva

Registro de Propiedad Intelectual
N°. 151.949
ISBN-13: 978-82-806-2962-9
ISBN-10: 82-806-2962-5
Santiago de Chile
Diciembre, 2005

Diseño Gráfico: Alvaro Muñoz
Impreso por Andros Impresores
Edición de 2000 ejemplares

Esta publicación está disponible en
www.unicef.cl

Índice

Introducción	3	sesión 9	67
		<i>Límites corporales, prevención del abuso sexual</i>	
Principales resultados	5		
Cómo usar esta guía	6	sesión 10	77
		<i>Disciplina versus castigo</i>	
sesión 1	7	sesión 11	89
<i>Quiénes somos</i>		<i>Emociones</i>	
<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>		<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
sesión 2	15	sesión 12	97
<i>Identidad y género</i>		<i>Comunicación del afecto</i>	
		<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
sesión 3	21	sesión 13	103
<i>Género y autoestima</i>		<i>Control de la rabia</i>	
sesión 4	27	sesión 14	109
<i>Igualdad, diferenciación y empatía</i>		<i>Comunicación asertiva</i>	
sesión 5	33	sesión 15	117
<i>Roles dentro de la familia</i>		<i>Resolución de conflictos</i>	
<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>			
sesión 6	41	sesión 16	127
<i>Límites y empatía</i>		<i>Cierre de taller, preparación para la despedida</i>	
sesión 7	49	sesión 17	133
<i>Los cambios de las necesidades y relaciones entre niños, niñas y madres</i>		<i>Evaluación, devolución y cierre</i>	
		<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
sesión 8	57		
<i>Derechos, necesidades, responsabilidades y consecuencias</i>			
<i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>			

Introducción

El maltrato infantil y la violencia que sufre la mujer en su familia son los problemas más graves y dolorosos de la sociedad moderna. La vida de millones de niños, niñas y mujeres adultas se ve brutalmente amenazada por la violencia que reciben en el espacio que debería ser por excelencia de afecto, cuidado y protección.

A partir de 1990, con el retorno a la democracia, la ratificación de la Convención sobre los Derechos del Niño y de la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, se comienzan en Chile a implementar diversos programas orientados a prevenir, atender y generar una legislación para enfrentar las situaciones de violencia intrafamiliar.

Durante estos 15 años se dictaron las leyes de Violencia Intrafamiliar (Ley 19.325, la que fue reemplazada por la Ley 20.060 que comenzó a regir el primero de octubre de 2005) y la Ley de Maltrato Infantil (19.324). Se realizaron numerosas campañas públicas orientadas al “buen trato”, coordinadas desde la Comisión

Interministerial de Prevención del Maltrato Infantil; se implementaron centros de atención de víctimas de maltrato severo y abuso sexual y centros de prevención de la violencia intrafamiliar; se desarrollaron planes integrales para abordar el problema de la violencia y se realizaron investigaciones orientadas a ver la dimensión del problema en la sociedad y su evolución.

Valorando los avances realizados es importante señalar que la mayor inversión de recursos humanos y materiales se ha concentrado en la protección y rehabilitación de las víctimas, postergando la inversión en prevención a pesar de que existe consenso en que es el aspecto más relevante que debería ser abordado por las políticas públicas.

Diversas investigaciones realizadas en el tema de maltrato infantil y violencia doméstica contra la mujer son concluyentes en demostrar que existe una estrecha relación entre ambos: la existencia de una familia violenta a nivel de la pareja y el maltrato hacia los hijos. La violencia intrafamiliar es

producto de una multiplicidad de factores, siendo relevante la propia historia de violencia que han tenido ambos padres en sus familiares de origen.

El concepto de transmisión generacional de la violencia se refiere al hecho de que aquellos niños y niñas que presenciaron violencia entre sus padres tienen una mayor probabilidad de vivir relaciones violentas con su pareja. La socialización de género hace que el hombre imite las conductas de agresor y la mujer se identifica con la víctima, asumiendo los estereotipos fijados por sexo.

De acuerdo a los estudios realizados en Chile, existe mayor violencia en casos de mujeres cuyas madres fueron golpeadas por su esposo o pareja; madres de sus parejas que fueron golpeadas; parejas que fueron golpeadas siendo niños o tuvieron experiencias de violencia física o abuso sexual antes de los 15 años.

La exposición a la violencia en la familia, ya sea como víctima o como testigo, es un factor relevante para la

transmisión intergeneracional de esa conducta. Por lo tanto, la intervención temprana para interrumpir el ciclo de violencia es central para prevenirla en la pareja. La mejor intervención es modificar comportamientos desde la infancia.

*Es por este motivo que UNICEF, en conjunto con el MEMCH, han querido aportar con una metodología de trabajo, implementada durante la ejecución del **Programa de Prevención en Violencia al Interior de la Familia, dirigido a madres, hijos e hijas que han vivido experiencias de violencia intrafamiliar.***

Esperamos que este material sirva para apoyar a las familias que han vivido situaciones de violencia, fortaleciendo los vínculos entre las madres y sus hijos, ayudándoles a superar la experiencia y modificar patrones de comportamiento presentes en esas relaciones familiares.

Egidio Crotti
Representante
de UNICEF para Chile
y el Conosur

Paulina Weber
Directora del
MEMCH

Principales resultados

Las madres que participaron en el taller señalan que la experiencia de violencia prolongada ha dañado el vínculo con sus hijos y muchas veces tienen un comportamiento violento hacia ellos. Viven una confusión entre disciplina y violencia y sobre el rol que les compete como madres. Para esas mujeres es prioritario poder tratar el tema, no eludirlo.

Los niños y niñas que han sido testigos de la violencia entre sus padres tienen dificultad en la comunicación con los adultos, no logran un buen control de sus impulsos y no es fácil para ellos imaginar una relación de familia que no incluya la violencia.

El objetivo de los talleres con los niños y niñas es promover un tipo de familia no abusiva ni discriminatoria, respetuosa de los derechos humanos de cada uno de sus integrantes. Se busca desarrollar en ellos habilidades para que se relacionen sin violencia y así prevenir la reproducción de la violencia doméstica y el maltrato infantil cuando constituyan sus propias familias.

La experiencia piloto logró cambios significativos con los niños y niñas y en la relación de madres e hijos. Los niños aprendieron a respetar normas grupales y a tener un mejor control de sus impulsos, mayor tolerancia a la frustración e incorporación en sus conductas del concepto de límites, respeto por sus pares, equidad de género y desarrollo de habilidades de reconocer y expresar emociones.

En las madres se logró la incorporación de pautas de crianza no violentas, mayor responsabilidad de su rol de cuidado y protección de sus hijos e hijas, abrirse a la posibilidad de cambio en las relaciones familiares y desarrollar su capacidad de reconocer y expresar emociones.

El equipo que diseñó e implementó el programa estuvo constituido por Maritgen Potocnjak O. (sicóloga), Viviana Reinberg (trabajadora social) y Marcia Brevis y Alena Donovan, alumnas en práctica de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, estudios de género.

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía para monitores está organizada en dos libros: uno para madres y otro para niños y niñas. En ambos el total de sesiones es 17 y se trabajan en forma paralela. Hay cuatro sesiones que se han planificado para realizarlas conjuntamente entre las madres y sus hijos, que se especifican en el texto.

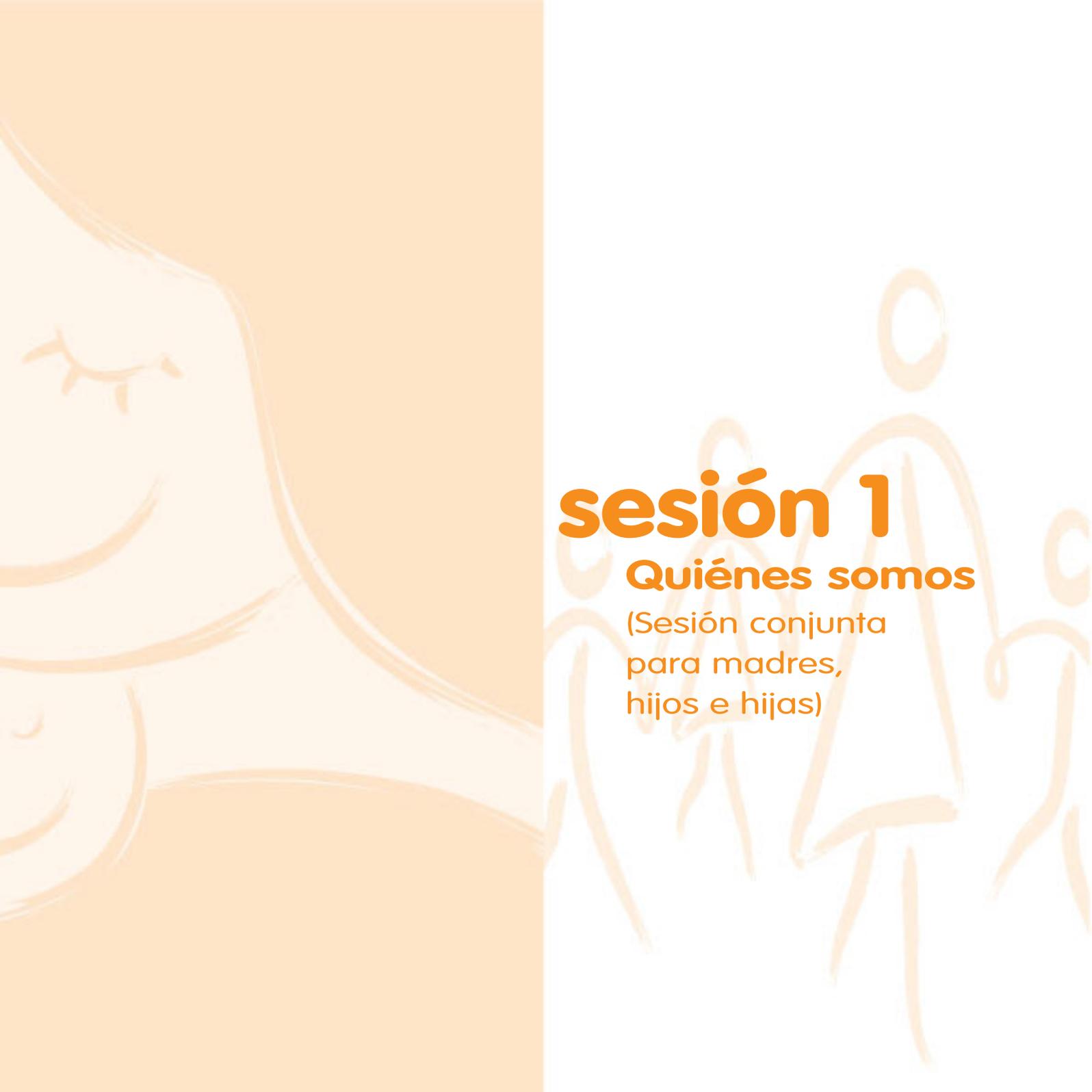
Este material de capacitación se aplicó en talleres para prevenir la violencia al interior de las familias en un grupo de mujeres con sus hijos que habían sido atendidas en el Centro de Atención y Prevención en Violencia Intrafamiliar del SERNAM de la Zona Norte de Santiago. Ellas lograron interrumpir la violencia por parte de la pareja.

La metodología que se describe en cada una de las sesiones es flexible, adaptándose a las realidades del grupo, con contenidos educativo-informativos, se promueve el compartir experiencias y tiene sesiones conjuntas entre madres e hijos para reforzar los vínculos, trabajar los límites y modelar nuevos estilos en su relación. Los talleres tienen un enfoque

preventivo, promueven la interrupción de la transmisión de los patrones abusivos, violentos y discriminatorios de una generación a otra. Utiliza para esto un enfoque sicoeducativo, en donde se realizan contención, acogida y desarrollo de recursos personales y familiares.

Considerando la experiencia de la metodología de trabajo aplicada, se recomienda trabajar con un grupo máximo de 8 a 10 madres y 10 a 15 niños, entre 6 y 12 años.

Los monitores deben tener experiencia en trabajo comunitario, grupal y trabajo corporal. De preferencia debe haber dos monitores por grupo, especialmente en el trabajo con los niños. Es positivo si se logran construir parejas mixtas para cada grupo, de modo de que tanto las madres como los niños tengan un modelaje de las relaciones de pareja no violentas.



sesión 1

Quiénes somos

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: QUIÉNES SOMOS

Esta sesión servirá para que todos y todas nos conozcamos y nos presentemos, sabremos quiénes organizan este taller y por qué lo hacen y, además, conoceremos a los niños y niñas participantes y a las mamás. También cada uno de nosotros contará para qué está aquí y qué espera de todos nosotros y de sí mismo, y acordaremos cómo vamos a organizar nuestro trabajo.

Para lograr todo esto haremos una serie de actividades y juegos.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- El taller de relaciones madres, hijas e hijos. Explicación de los objetivos del taller.
- Dar a conocer quiénes son a la organización que los imparte.
- Establecer las normas de funcionamiento: horarios, formas de comprometer asistencia, etc.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

A lo largo del taller desarrollaremos distintas actividades, todas ellas destinadas a que conversemos en forma relajada, aprendamos, enseñemos lo que sabemos y nos pongamos de acuerdo en diferentes temas. Los métodos de trabajo serán:

- Juego de integración y comunicación.
- Diálogo grupal.
- Plenaria.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Autoadhesivos para escribir nombres.
- Carpetas con materiales y agenda del taller.
- Blocks de dibujo u hojas en blanco.
- Lápices de grafito.
- Lápices de colores.
- Cámara fotográfica.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se sugiere al facilitador o facilitadora que explique las actividades y el sentido de cada una de ellas, pues corresponden a diferentes etapas de la sesión de trabajo, de modo que los y las asistentes, tanto niños y niñas como las madres, entiendan qué están haciendo y para qué. Es importante relacionar estas explicaciones iniciales con los comentarios de cierre, de modo que desde el principio al final se vea la coherencia de lo desarrollado. Asimismo, se debe explicar que en algunas actividades trabajarán todos juntos y en otras por separado, de modo que cuando se efectúe la separación grupal todo el mundo lo tome con tranquilidad.

ACTIVIDADES GRUPALES CONJUNTAS

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida y presentación, actividad conjunta madres e hijos

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Juego, presentación cruzada en pares

Objetivos:

Nos presentaremos y conoceremos nuestros nombres.

Descripción:

1. Se dispone al grupo en forma circular para que todos puedan verse.
2. Se forman parejas compuestas por una mujer adulta y un niño o niña que no sea su hijo.
3. Ya en parejas, se debe averiguar el nombre de la pareja que le tocó, aquello que más le gusta y qué es lo que le desagrada.
4. Se vuelve al grupo y se presenta, en forma cruzada, a la persona que le tocó conocer a cada participante.

Segunda actividad

Nombre:

Introducción a los talleres, actividad conjunta niños, niñas y madres

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Sabremos de qué se trata el taller “Relaciones entre madres, hijos e hijas”

Descripción:

1. Las encargadas del programa, en conjunto con las facilitadoras, realizan una presentación del taller, sus objetivos, estructura y metodología de trabajo.
2. Se explica que en la segunda parte habrá un momento para la aclaración de las dudas más específicas.
3. En esta parte se hace hincapié de que esta experiencia le servirá tanto a las niñas como a niños para relacionarse mejor con sus madres, y a las madres para relacionarse mejor con sus hijos y, de esta forma, todos lo pasarán mejor en la casa.
4. A los niños y niñas se les explica que las sesiones serán entretenidas, con juegos y ejercicios, donde lo más importante será lo que cada uno piense o haga, y aprenderán cosas entretenidas, como respetarse ellos mismos y a las otras personas; aprender a jugar sin molestar a otros y, como se les dijo, a pasarlo mejor con su familia, etc.
5. Se utilizará este momento para comunicar a los niños y niñas el uso un sistema de incentivos por cumplimiento de normas (estrellitas para la once, timbres, música, colación).

Tercera actividad

Nombre:

“El teléfono”

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Juego

Descripción:

1. El grupo se dispone en círculo y una de las facilitadoras inicia la comunicación diciendo un mensaje al oído de la persona que está a su lado.
2. Cada persona debe continuar la ronda hasta el final transmitiendo lo que escuchó.
3. El último de la cadena debe contar al grupo qué mensaje llegó hasta él.
4. Cierre del juego: se destaca la importancia de que cada participante esté activamente concentrado en el juego, para que el ejercicio funcione y para que el taller cumpla sus objetivos; se relaciona esta conducta con el resultado final del taller, es decir, de todas las sesiones. Se recomienda destacar que cada una de las madres, niños, niñas y facilitadoras son parte de una cadena: que lo que uno aprenda influirá en el otro de manera importante, y se relaciona esto con lo que ocurrió durante el juego del teléfono.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

ACTIVIDADES SEPARADAS (sólo madres)

Cuarta actividad

Nombre:

Expectativas de los talleres

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Exposiciones y plenaria

Objetivos:

Contaremos qué esperamos de este taller, es decir, conoceremos las expectativas de cada persona.

Descripción:

1. Se expone por qué es importante el taller, qué cambios son posibles en las relaciones familiares y que existen formas alternativas de relacionarnos.
2. Se realiza una lluvia de ideas en papelógrafo. Usar una palabra o dos: ¿qué espera cada madre de los talleres?
3. Se aclaran expectativas y se destaca que el taller será de tipo psicoeducativo y que no será una terapia de grupo; que en caso de que alguien crea necesaria esa alternativa, se derivará a la instancia que corresponda.

Quinta actividad

Nombre:

Normas de funcionamiento del taller para madres

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Reflexión grupal y trabajo individual

Objetivos:

Nos pondremos de acuerdo en las reglas de funcionamiento del taller. Nos integraremos como grupo, pues conversaremos, jugaremos y trabajaremos juntos. Nos comprometeremos a participar del taller en cada una de las actividades, y para ello firmaremos un contrato de participación.

Descripción

1. Normas de funcionamiento se definen en grupo: si no salen del grupo se incorporan temas como asistencia, horarios, permanencia en el taller, confidencialidad.
2. Entrega de carpetas personales para dejar en el "centro" y para llevar a casa.
3. Contratos: firma de carta de compromiso. Para lo que es necesario, previo a la sesión, preparar carta tipo para firma.

Sexta actividad

Nombre:

Conociendo a otras madres:
"fortalezas y debilidades de las madres"

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Reflexión grupal y plenaria

Descripción

La tarea de ser madres es diferente para todas. Se destaca el hecho de que cada mujer-madre y cada familia tienen sus propias y particulares fortalezas y debilidades.

1. Mis fortalezas y debilidades en la tarea de ser madre (ejercicio de a dos):
 - a) Cada participante le dice a su compañera el nombre, a qué se dedica y cuántos hijos tiene.
 - b) Cada participante escribe en su hoja de trabajo su mayor fortaleza y su mayor debilidad en su tarea de ser madre.
 - c) Se presentan mutuamente, en pareja, lo que han escrito. (Ver ejercicio N° 1, pág. 13).
2. Mirando desde un nuevo punto de vista:
 - a) En las mismas parejas.
 - b) Cada participante, con la ayuda de su compañera, debe revisar su mayor fortaleza y anotar un posible aspecto negativo de ésta. Se da un ejemplo: "Un aspecto negativo de la unión familiar es la menor integración del niño fuera del hogar".

- c) Luego debe revisar, con la ayuda de su compañera, su mayor debilidad y anotar un posible aspecto positivo de ésta. Si no lo encuentran, el grupo puede ayudar.
- d) Se realiza una pequeña reflexión orientada a que, dependiendo desde dónde se observe y de quién lo haga, se califican las situaciones como positivas o negativas, o como fortalezas o debilidades. Por este motivo, siempre resulta interesante mirar los hechos desde otro punto de vista, lo que nos puede dar, por ejemplo, diversas situaciones frente a un problema, o valorar las cosas de diferente manera. (Ver ejercicio N° 2, pág. 14).

Séptima actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se entrega a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué me sirve lo que aprendí?

EJERCICIO N° 1

Sexta actividad

CONOCIENDO A OTRAS MADRES FORTALEZAS Y DEBILIDADES COMO MADRE

- *Cuente brevemente a su compañera quién es usted, su nombre, a qué se dedica y cuántos hijos tiene.*
- *Diga a su compañera cuál es su mayor fortaleza y su mayor debilidad en la tarea de ser madre.*
- *Escriban en el recuadro.*

	LADO FUERTE	LADO DÉBIL
DE MÍ MISMA		
DE MI COMPAÑERA		

EJERCICIO N° 2

Sexta actividad

MIRANDO DESDE UN NUEVO PUNTO DE VISTA

- En conjunto con su compañera busque un posible aspecto negativo de su lado fuerte y del lado fuerte de su compañera, y anoten.
- Luego busquen un posible aspecto positivo de su lado débil y del de su compañera, y anoten.

	ASPECTO NEGATIVO DEL LADO FUERTE	ASPECTO POSITIVO DEL LADO DÉBIL
DE MÍ MISMA		
DE MI COMPAÑERA		

Basado en ejercicio del libro "Fortalecer la familia", Fuhrmann, 1; Chadwick, M; 1995.



sesión 2

Identidad y
género

1 EL TEMA DE HOY: IDENTIDAD Y GÉNERO

Todas pensamos en nosotras como femenino o masculino, e identificamos a las otras personas de la misma manera: como ella o él, esto es parte fundamental de nuestra identidad como personas, de cómo nos definimos frente al mundo. En nuestra cultura, así como en otras, la pertenencia a un género significa que se nos dan ciertos roles, los que generalmente asumimos sin reflexionar; esos roles o tareas asignados por la cultura están basados en estereotipos. Normalmente, los estereotipos nos encierran dentro de determinadas tareas y funciones y nos impiden desarrollar todas nuestras potencialidades, y de alguna manera eso también limita nuestra propia identidad. Cuando dejamos de estar condicionados por este tipo de límites, aumentamos el concepto de nosotros mismos y hacemos transformaciones en nuestra identidad. En esta sesión y en las que vienen iremos aprendiendo cómo lograr lo anterior.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Construcción de un espacio propio interior, que servirá de apoyo para el taller. Relajación inicial e imaginación, "Primera estación de nuestro viaje: Una nueva forma de mirarme, como mujer".
- Conocer cómo se construyen los estereotipos familiares y qué consecuencias tienen en nuestras vidas.
- Poder, dominio y abuso, interacciones que marcan los roles de hombre y mujer en nuestra sociedad y generan la violencia.
- Transgeneracionalidad de la violencia.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Imaginación y trabajo corporal.
- Aplicación de test.
- Ejercicio de expresión verbal y escrito.
- Juego de despedida.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Música de relajación.
- Papelógrafo para tomar notas.
- Carpetas de las participantes con agenda de la sesión y hoja de trabajo.
- Colchonetas u otra cosa que permita tenderse en el suelo.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Ejercicio de apertura

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Relajación e imaginación

Descripción:

Imaginación: Una nueva forma de mirarme como mujer, la primera estación de nuestro viaje (si hay condiciones de espacio y en qué tenderse, es mejor que las mujeres se tiendan).

- Pónganse cómodas, apoyen su cabeza relajadamente, pongan sus brazos paralelos al cuerpo. Es importante que se sientan cómodas.
- Cierren los ojos, nuevamente tomen contacto con su respiración. Tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca, inhalen por la nariz y exhalen por la boca... cada vez más lento, pero igual de intenso, tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca..., sientan cómo el aire ingresa en su cuerpo, imaginen cómo ingresa a sus pulmones y ,poco a poco, va relajando su cuerpo (...)
- Poco a poco, sientan cómo el cuerpo se va llenando de aire limpio, liviano, puro; cómo se va abrigando con este aire lleno de energía y paz, sientan la diferencia...
- Imaginen ahora que caminan por un lugar donde las reglas conocidas no existen, donde pueden construir la realidad que deseen, donde hay cosas hermosas y maravillosas que se pueden ver.
- Una vez en ese lugar, concéntrense en su cuerpo, un cuerpo de mujer que ha vivido y experimentado miles de sensaciones, miles de emociones agradables y desagradables, pero todas han dejado una experiencia en su cuerpo, en su vida.
- Sigán respirando profunda y lentamente, y cuando tengan claramente identificada la imagen de sí misma, comiencen a imaginar cuáles de estas experiencias vividas pueden cambiar de aquí en adelante para construir una nueva historia.

- Recuerden que en este lugar no hay reglas preestablecidas, todo puede ocurrir, y depende solamente de su imaginación que eso ocurra.
- Una vez terminado el ejercicio se sientan las mujeres y comparten sensaciones y emociones.

Segunda actividad

Nombre:

Test de estereotipos familiares

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Sabremos cómo las personas participantes del taller perciben los estereotipos y roles familiares; esto es fundamental para desarrollar el resto del taller.

Descripción:

Se entrega a cada participante el cuento “Roberto y Rosita no se ponen de acuerdo” y se les dan las instrucciones para que contesten en el cuadernillo. Se señala que las respuestas se analizarán en la próxima sesión.

Tercera actividad

Nombre:

¿A qué se dedican los hombres? ¿A qué se dedican las mujeres?

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Lluvia de ideas, reflexión grupal en plenaria

Objetivos:

Conversaremos reflexivamente sobre lo que significa ser mujer y ser hombre en nuestra sociedad, y la relación de estas identidades con el poder.

Descripción:

1. Se realiza una lluvia de ideas con la pregunta ¿a qué se dedican los hombres?, y se escribe en un papelógrafo.
2. Luego se hace otra lluvia de ideas con la pregunta ¿a qué se dedican las mujeres?, y se escribe en un papelógrafo, el que se pone al lado del otro.
3. Se comparan y comentan en grupo.
4. La reflexión grupal se orienta a responder las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cuáles son las tareas o responsabilidades que asumen las mujeres y los hombres con más frecuencia?
 - b) ¿Por qué las responsabilidades que realiza la mujer se hacen generalmente en el ámbito privado del hogar?
 - c) ¿Por qué las que realizan los hombres se hacen en el ámbito público?

- d) ¿Qué valor se le da a uno y otro rol?
- e) ¿En qué afecta que la identidad de una y otro se desenvuelvan en ámbitos diferentes?
- f) ¿Cómo afecta el uso del poder a estas diferencias?

Pausa de colación: 20 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Poder y dominio, violencia y transgeneracionalidad

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Exposiciones y plenaria

Objetivos:

Aprenderemos sobre la transgeneracionalidad de la violencia como un fenómeno cultural. Reflexionaremos sobre la ocurrencia de la violencia en la familia y veremos que es un fenómeno de abuso de poder.

Descripción:

1. Se realiza una pequeña presentación sobre la violencia como un fenómeno sociocultural, que afecta principalmente a las mujeres y a los niños y niñas; también a los adultos minusválidos o integrantes de minorías estigmatizadas.

2. Se enfatiza el hecho de que una mujer que ha vivido violencia cuando niña tiene mayor probabilidad de ejercer violencia en sus hijos, porque aprendió determinadas formas de relacionarse; se explica que a esto se le llama “violencia transgeneracional”, porque pasa de una generación a otra.
3. Estas formas de relación están determinadas por el poder y el abuso del mismo, y porque no se conocen otras formas de ejercer autoridad y mantener la armonía y sana convivencia familiar.
4. Muchas veces, aun cuando el agresor ha salido de la casa, continúa un clima de violencia y descontrol en las interacciones familiares; por ejemplo, las madres que han sido violentadas ejercen violencia sobre sus hijos y también contra sí mismas.
5. Luego se destaca el hecho de que al relacionarse de esta manera los hijos e hijas aprenden a ejercer sus roles como hombre y mujer observando y copiando.
6. El estilo relacional violento se aprende y se transmite de padres y madres a hijos e hijas; se debe explicar que este aprendizaje no sólo se refleja en conducta agresiva directa, sino también en actuar como víctima atemorizada y sometida al más fuerte, haciendo de esta manera aún mayor el clima de indefensión de los más pequeños de la casa.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación escrita

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual

Descripción:

1. Se evaluará toda la sesión.
2. Se reparte a cada participante una hoja de evaluación.
3. La evaluación se utiliza por las facilitadoras para reforzar conceptos y conocer la dinámica grupal. Se recuerda que el taller se adaptará a cada grupo.
4. En el caso que exista alguna mamá que no tenga facilidad de expresión o simplemente no sepa escribir, una facilitadora o una compañera que haya terminado le ayudará.

Sexta actividad

Nombre:

Ejercicio de cierre, “El regalo”

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Cada participante le regala a otra un sentimiento positivo para la semana.



sesión 3

**Género y
autoestima**

1 EL TEMA DE HOY: GÉNERO Y AUTOESTIMA

Hoy día aprenderemos cómo a lo largo de nuestra vida nos va marcando pertenecer a un determinado género. También veremos que en nuestra cultura pertenecer al género femenino suele afectar nuestra autoestima, pues desde muy pequeñas se nos educa para desarrollar sólo algunas de nuestras capacidades. Aprenderemos que podemos vivir de otra manera, autovalorándonos más y valorando a los demás, sin rotularlos, sin limitar su desarrollo. También nos daremos cuenta que el rotular y limitar no sólo nos hace daño, sino que alimenta relaciones desiguales al interior de las familias, y que las familias verdaderamente respetuosas de los derechos y diferencias de sus integrantes son más igualitarias y comparten responsabilidades.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Reflexión acerca de la asignación de roles y estereotipos según el género.
- Mensajes recibidos en la infancia acerca del ser mujer.
- Cómo los roles y estereotipos de género influyen en las madres, en sus hijos e hijas y en su relación.
- Fortalezas y debilidades individuales y familiares.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Imaginería. Relajación.
- Lluvia de ideas.
- Reflexión guiada. Ejercicio escrito.
- Exposición grupal.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas.
- Música suave.
- Papeles lustre de colores.
- Papelógrafos, papel kraft o papel de envolver.
- Plumones, uno por cada participante.
- Hojas de evaluación.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Ejercicio de apertura, "Una nueva forma de mirarme como mujer"

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Relajación e imaginación

Descripción:

- Pónganse cómodas, apoyen su cabeza relajadamente, pongan sus brazos paralelos al cuerpo. Es importante que se sientan cómodas.

- Cierren los ojos, nuevamente tomen contacto con su respiración. Tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca, inhalen por la nariz y exhalen por la boca..., cada vez más lento pero igual de intenso; tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca..., sientan cómo el aire ingresa en su cuerpo, imaginen cómo ingresa a sus pulmones y poco a poco va relajando su cuerpo (...).
- Poco a poco, sienten cómo el cuerpo se va llenando de aire limpio, liviano, puro, cómo se va abrigando con este aire lleno de energía y paz; sienten la diferencia.
- Imaginen ahora que caminan por un lugar donde las reglas conocidas no existen, donde pueden construir la realidad que deseen, donde hay cosas hermosas y maravillosas que se pueden ver.
- Una vez en ese lugar, concéntrense en su cuerpo, un cuerpo de mujer, que ha vivido y experimentado miles de sensaciones, miles de emociones agradables y desagradables, pero todas han dejado una experiencia en su cuerpo, en su vida.
- Sigam respirando profunda y lentamente, y cuando tengan claramente identificada la imagen de sí mismas, comiencen a imaginar cuáles de estas experiencias vividas pueden cambiar de aquí en adelante para construir una nueva historia.
- Recuerden que en este lugar no hay reglas preestablecidas, todo puede ocurrir, y depende solamente de su imaginación que eso ocurra.

Segunda actividad

Nombre:

Abuso de poder, dominio y pertenencia, estilos aprendidos

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Individual, plenaria

Objetivos:

Revisaremos las diferentes connotaciones valóricas que tiene el nacer hombre o mujer, y cómo esto influye en nuestras relaciones y roles familiares y en los de nuestros hijos e hijas.

Descripción:

1. Se retoma el tema de la sesión anterior y se hace una pregunta que cada participante debe responder de manera individual: ¿yo pertenezco a...?
2. Luego cada participante expone al grupo su respuesta y se analiza el tema de la pertenencia y su relación con el poder y dominio sobre otras personas.
3. Se enfatiza en que la pertenencia es una forma que históricamente se ha utilizado para tener el poder sobre una cosa o persona. Se da el caso de que hace poco tiempo las mujeres pertenecían a los hombres, un ejemplo de eso es "señora de...", o que aún en la actualidad el hombre paga una dote por comprar una esposa.

Tercera actividad

Nombre:

Devolución y análisis del test de los estereotipos familiares

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal y plenaria

Objetivos:

Analizaremos los estereotipos familiares que cada una trae a través de la devolución del test de estereotipos familiares. Tomaremos conciencia en relación a que las diferencias de poder entre hombre y mujer generan estilos familiares igualitarios o jerárquicos (desiguales en derechos).

Descripción:

Tipos de familias

1. Se realiza una presentación de los dos tipos de familia: familia donde hay igualdad y familia donde no hay igualdad en cuanto a derechos y respeto mutuo, a través de las respuestas del test-cuento "Roberto y Rosita no se ponen de acuerdo". Se explica que los resultados del cuento-test fueron agrupados según categorías y se presentan los resultados grupales en categorías que las facilitadoras construyeron.

2. Se presentan las respuestas grupales en las tarjetas de los dos tipos de familia, usando una columna para cada tipo de familia. Una columna representando una familia donde no hay igualdad de derechos y otra donde sí existe igualdad en cuanto a derechos y respeto mutuo.
3. Las respuestas están escritas y preparadas en tarjetas en forma de afirmaciones, ver anexo niños "Tipos de familias igualitarias y no igualitarias".
4. Se le va pasando una tarjeta a cada participante para que ellas la lean en voz alta y la vayan colocando en la columna correspondiente.
5. Se va comentando cada tarjeta con una explicación breve.
6. Al final se hace una breve conclusión con las características de los dos tipos de familias y se exponen los conceptos clave en tarjetas que se pegan en la pizarra.

Conceptos clave

- a) La mujer y el hombre tienen la misma importancia en la familia.
 - b) La mujer y el hombre tienen los mismos derechos: a decidir sobre las cosas de la familia, a tomar decisiones importantes, a salir a trabajar y ganar la misma plata.
 - c) Las personas no son pertenencia de nadie, son dueñas de ellas mismas.
- d) Nadie debería golpear a otra persona: ni los padres a los niños y niñas, ni los padres y madres entre ellos, ni los niños y niñas a sus padres.
 - e) Cuando hay cosas que nos dañan, se deben contar a una persona de confianza.
 - f) Hay secretos que se deben respetar.
 - g) Hay secretos que se deben contar a una persona de confianza.

Pausa de colación: 15 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Develando los mensajes que entregamos a nuestros hijos

Duración:

65 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal

Objetivos:

Tomaremos conciencia de los mensajes que se reciben como "hijas", a través de formas de interacción, mensajes directos o indirectos en la vida cotidiana.

Nos introduciremos en las sensaciones y sentimientos que se generan en hijas e hijos a través de los mensajes que ellos reciben al interior de la familia al nacer hombre o mujer.

Descripción:

1. Se ponen en círculo y cada participante tiene un set de tarjetas de colores donde deben poner una característica negativa, palabra o mensaje, que les haya marcado en su niñez y hasta el día de hoy sientan que les afecta. Se les explica que esos mensajes van rotulando (marcando) nuestra identidad, tal como lo hacen las etiquetas en los envases de productos. Cada una se pega sus rótulos en el lugar de su cuerpo que más se vio afectado por ese mensaje negativo.
2. Lo comparten en el grupo y finalmente se sacan todos los rótulos del cuerpo y se ponen en un basurero central y se queman. Se explica que este ritual nos permitirá dejar atrás los rótulos negativos y nos permite construir nuestra identidad tal como queremos.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación escrita

Duración:

10 minutos

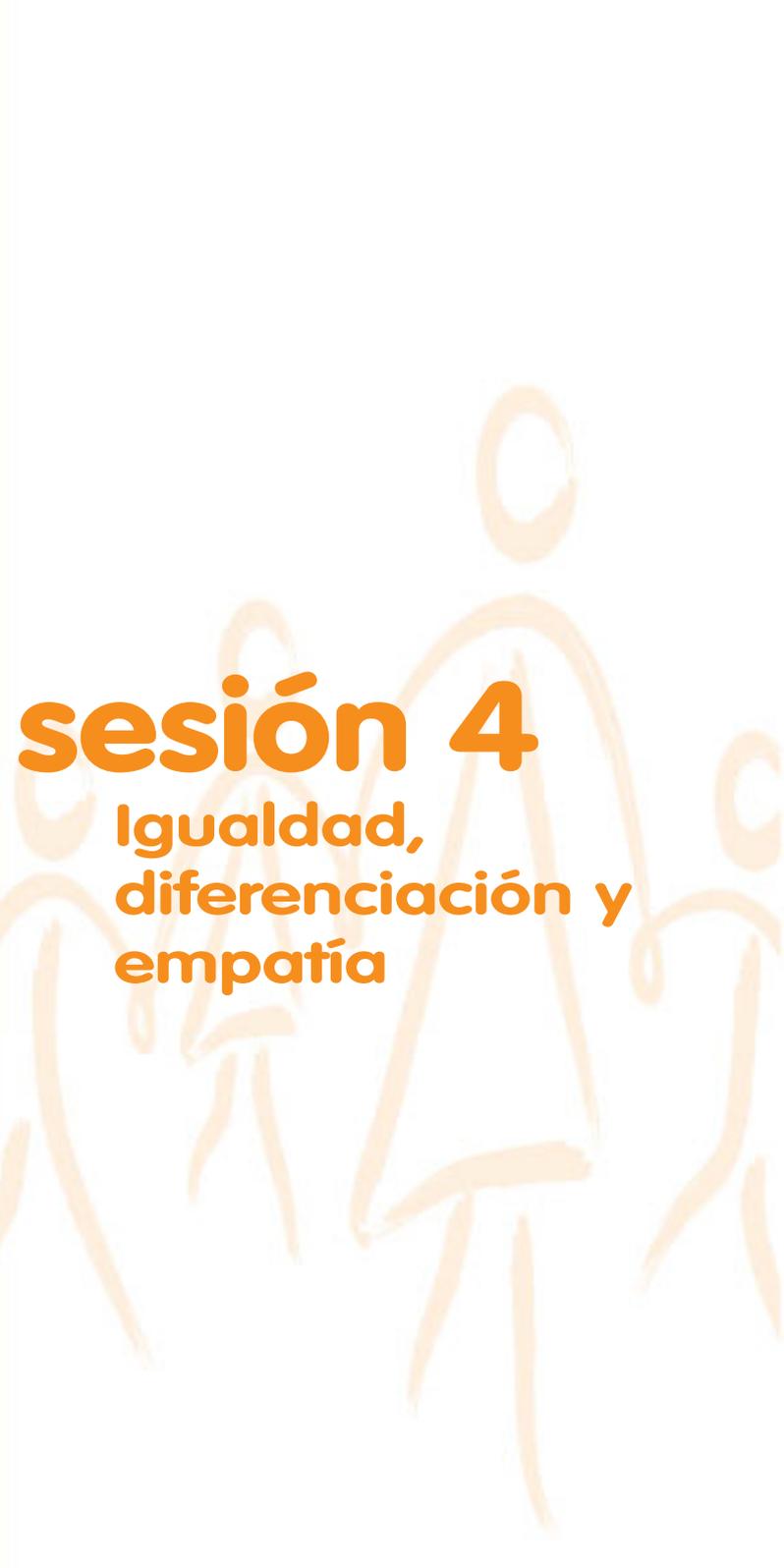
Método de trabajo:

Trabajo individual

Descripción

Entregar a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué sirve lo que aprendí?



sesión 4

Igualdad,
diferenciación y
empatía

1 EL TEMA DE HOY: IGUALDAD, DIFERENCIACIÓN Y EMPATÍA

Hemos aprendido que las personas somos iguales en derechos y que hay familias que respetan esa igualdad y otras que no saben cómo hacerlo; hemos visto que así como somos iguales en derechos, somos diferentes en nuestras identidades y formas de expresión; asimismo, somos diferentes en nuestros límites y responsabilidades, éstos y éstas dependen de la posición que ocupemos en nuestra familia y en la sociedad, por lo que estas diferencias varían a lo largo de la vida y las relaciones familiares. Hoy día aprenderemos que es más fácil respetar a los demás y desarrollar relaciones igualitarias, si somos capaces de ponernos en el lugar de las otras personas; esa capacidad se llama empatía y es fundamental aprender a desarrollarla.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- ¿A qué juegan los niños y las niñas?
El sueño imposible.
- Igualdad entre hombres y mujeres.
- Relación entre nuestras reacciones y sentimientos y los de quienes nos rodean.
- Nuestra capacidad de construir nuestras propias realidades.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Relajación e imaginación.
- Dramatización.
- Ejercicios escritos.
- Juegos de tarjetas.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Papelógrafos y plumones.
- Video, televisor.
- Lápices.
- Hojas.
- Hojas de evaluación.
- Música suave.
- Colchonetas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

¿A qué y cómo juegan las niñas y los niños?

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Dramatización, juegos grupales y plenaria

Objetivos:

Desarrollaremos la habilidad de observar cómo nuestros hijos e hijas van aprendiendo a comportarse como “hombre” o “mujer” según lo que la cultura y sus padres les transmitimos.

Descripción:

1. Todo el grupo realiza una lluvia de ideas acerca de ¿a qué juegan los niños y a qué juegan las niñas?
2. Se divide el grupo en dos subgrupos. Uno debe jugar a juegos de niñas y el otro debe hacerlo a juegos de niños.
3. Cada subgrupo debe realizar una lista de cómo se sintieron al jugar uno u otro juego, para luego exponerlo en plenaria.
4. Se cierra el ejercicio reflexionando acerca de cómo los juegos infantiles son nuestro primer entrenamiento para lo que será nuestra identidad adulta de mujer u hombre.
5. Se orienta la reflexión a las distintas características que suele fomentar uno y otro tipo de juego.
6. Los juegos de niños, en general, fomentan la autonomía, agresividad, salir a jugar afuera, la competitividad, entre otros; y los juegos de niñas, en general, fomentan la pasividad, juegos donde se hacen cosas para otros, juegos en complementariedad, juegos al interior de la casa y orientados al orden y cuidado corporal.

Segunda actividad

Nombre:

El sueño imposible

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Individual, plenaria

Objetivos:

Aprenderemos acerca de la importancia que tiene la crianza como un modelo formador para hijos e hijas.

Descripción:

1. Ver video "El Sueño Imposible" (Solicitar en oficina del MEMCH).
2. Se pone el video, y luego se comenta.
3. Se orienta la reflexión hacia cómo el ejemplo de los padres resulta un modelo para los hijos e hijas.
4. Se reflexiona sobre cómo es posible cambiar ciertas realidades y formas de comportamiento de hombres, mujeres, niños y niñas al interior del hogar.

Tercera actividad

Nombre:

Imaginando la igualdad entre hombres y mujeres

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Imaginería y reflexión grupal

Objetivos:

Tomaremos conciencia de la capacidad que tenemos las personas de construir nuestras propias realidades.

Descripción:

1. Se realiza una pequeña imaginería en que las participantes deben imaginar si la igualdad tuviese forma, ¿qué forma tendría?
2. Se expone en el grupo lo que las participantes visualizaron.
3. Se realiza una reflexión grupal en torno a ello.

Pausa de colación: 15 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Estatuas de relación con mi hija o hijo

Duración:

70 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal

Objetivos:

Conoceremos acerca de la importancia de ser capaces de “empatizar” con nuestros hijos e hijas.

Visualizaremos la relación que tenemos con nuestro hijo o hija y los sentimientos que ésta les genera.

Descripción:

1. Se explica que ahora nos centraremos en la relación que tenemos con nuestros hijos, cómo vivimos esa relación y qué sentimos acerca de ella.
2. Se pide a todas las que quieran que se levanten de su silla y ejemplifiquen, a través de una estatua, cómo sienten la relación con su hijo o hija que asiste al taller; la idea es que sean lo más exactas y ejemplificadoras posible. Cada una debe tener muy clara su posición y puede ubicarse en el lugar que estime adecuado.
3. Se pide un par de voluntarias. Una de ellas volverá a repetir su estatua y la otra representará al hijo o hija. Esta representación la hará como una reacción a lo que siente con la estatua de la madre.

4. Ahora, la madre se pone en el lugar del hijo o hija y su compañera en el lugar de la madre, ejemplificando las mismas posiciones anteriores.
5. Se comenta en el grupo cómo se sintió cada una.
6. Dependiendo del tamaño del grupo, puede pasar cada participante; si no, se puede hacer una imagería en que cada una imagina cómo sería la estatua de la relación entre ella y su hijo o hija que asiste al taller.
7. Se explica que esto es un ejemplo de cómo muchas veces no nos ponemos en el lugar de otro en nuestras relaciones y, específicamente, en el lugar de nuestros hijos e hijas.
8. Resulta importante hacer este ejercicio de imaginar cómo nos sentimos nosotras en la relación y cómo se sentirá la otra persona en la relación.
9. Cuando desarrollamos esta capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona, podemos comprenderla y aceptarla de mejor manera, no sólo centrandó la visibilidad de la relación en lo que nosotras sentimos y pensamos. Esta capacidad es una herramienta fundamental para vivir armónicamente y se llama EMPATÍA.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación escrita

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual

Descripción:

Entregar a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué me sirve lo que aprendí?



sesión 5

Roles dentro de la familia

(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: ROLES DENTRO DE LA FAMILIA

La familia, como todos los grupos humanos, tiene una forma de organizarse que le permite funcionar y a cada uno de sus miembros saber cuáles son sus derechos, responsabilidades y límites. Los roles dentro de la familia se relacionan con la función que cada uno de los integrantes de la familia posee, rol de hijo o hija, rol de madre o padre, rol de tía, rol de abuelo, etc. Para cada uno de estos roles existen responsabilidades que van junto a él; lo que no varía en una familia igualitaria son los derechos de sus integrantes: nadie tiene más derechos que el otro, lo que diferencia a los distintos roles son las responsabilidades que traen asociadas.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Roles de adultos y de niños y niñas; ambos conllevan actividades que son propias de cada rol.
- Aprenderemos lo importante que es establecer diferencias claras entre ambos.
- Tipo de responsabilidades asociadas a los roles de los padres; parte de los roles de los padres es establecer las normas de la casa, tomar decisiones dentro de la familia.
- Importancia de la seguridad emocional dentro de la familia y la relación que esto tiene con el adecuado funcionamiento de roles, responsabilidades y derechos en un grupo familiar.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Imaginería.
- Construcción de una cartilla de responsabilidades y derechos.
- Ejercicio grupal con las madres.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas, música relajante.
- Copia del ejercicio de relajación.
- Papelógrafo, plumones, lápices de colores.
- Dibujos de hombre, mujer, niño, niña.
- Cartilla de responsabilidades y derechos de padres y madres, niños y niñas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

“Ese lugar personal”

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Imaginería

Objetivos:

Comenzaremos a aprender sobre el concepto de seguridad personal usando imaginería y relajación.

Descripción:

Ejercicio

- Pónganse cómodas, apoyen su cabeza relajadamente y pongan sus brazos paralelos al cuerpo. Es importante que se sientan cómodas. Cierren los ojos y tomen contacto con su respiración.
- Tomemos aire por la nariz y botémoslo por la boca, inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca..., cada vez más lento, pero igual de intenso; tomo aire por la nariz y lo boto por la boca..., sientan cómo el aire ingresa a nuestro cuerpo, imaginemos cómo ingresa a nuestros pulmones y poco a poco va relajando nuestro cuerpo (...).
- Poco a poco, sentimos cómo nuestro cuerpo se va llenando de aire limpio, liviano, puro, cómo se va abrigando con este aire lleno de energía y paz, sentimos la diferencia...
- Ahora nos vamos a ir a un lugar personal, un lugar donde sintamos que es sólo nuestro, un lugar agradable, donde me gusta estar, un lugar seguro y personal..., donde me siento completamente segura y cómoda, donde sé que nadie me puede dañar y tampoco puedo dañar a nadie, en este lugar me siento tranquila.

- Imagina este lugar..., cómo es, cómo son sus colores..., qué cosas hay ahí..., qué temperatura tiene: ¿hace frío?, ¿calor?, ¿está templado?...?, ¿es de día o de noche?; recuerda que es un lugar sólo para ti, es personal..., en este lugar hay una puerta de la que sólo tú tienes la llave y la puedes abrir cuando quieras, es una puerta de salida y también de entrada..., quédate un momento más en este lugar, disfrútalo, lentamente dirígete a la puerta y deja ese lugar, pero con la seguridad de que cuando quieras puedes regresar, porque es tu lugar personal.
- Sigue respirando, lenta y profundamente, comienza a sentir la posición de tu cuerpo en la colchoneta, los ruidos que te rodean y con sensación de que cuando quieras podrás volver a este lugar, abre los ojos.

Análisis

- Se realiza una ronda, donde cada participante comenta si le fue posible encontrar un lugar personal y seguro o no, y cómo se sintió en el ejercicio.
- Se pregunta a las participantes por qué creen que es importante contar con un lugar personal.
- Luego se efectúa una reflexión orientada a destacar la importancia de que cada persona, ya sea niño, niña o adulto tenga un lugar propio, donde goce de seguridad y tranquilidad.
- Se explica que la mayoría de las veces nos

resulta difícil contar con ese espacio en nuestro diario vivir, pero que a través de la relajación e imaginación podemos tener ese espacio propio y privado.

Segunda actividad

Nombre:

Roles personales y familiares

Duración:

50 minutos

Método de trabajo:

Dramatización, trabajo grupal e individual

Objetivos:

Aprenderemos sobre conceptos de deberes y responsabilidades asociadas a los roles de madres, padres, hijos e hijas.

Descripción:

Ejercicio

Dramatización donde cada madre juegue un rol de la familia, madre, padre, hijo o hija de distintas edades, abuela, abuelo, tío, tía...

1. Las participantes preparan la dramatización en grupo.
2. Para ello deben hacer una descripción del papel o rol en la familia que cada participante va a desempeñar. Esto debe incluir funciones, responsabilidades y necesidades al interior de la familia (mamá, papá, abuelo, abuela, hijo, hija, tío, tía) y fuera de ésta (ejemplo: estudiante, trabajadora, amiga).
3. Se les entregan tarjetas con roles.

Se realiza la dramatización (15 minutos aproximadamente).

Análisis

1. Cada participante comenta acerca del rol que realizó, cómo se sintió en él y se analizan sus responsabilidades, funciones, necesidades y límites.
2. La reflexión grupal se orienta a los diferentes roles que existen al interior de una familia, dejando en claro que cada persona cumple otros roles en el contexto social en que se mueve.
3. Se destaca que cada uno cumple un papel importante en la dinámica familiar, dependiendo de su rol y de su etapa del desarrollo y de que todos los miembros de una familia tienen funciones, responsabilidades y necesidades diferentes, y que, por tanto, tienen distintas perspectivas para moverse en el mundo familiar y social.

Tercera actividad

Nombre:

Ser madre, derechos y responsabilidades

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Lluvia de ideas y reflexión grupal

Objetivos:

Aprenderemos cómo los roles determinan nuestras responsabilidades y derechos. Veremos cómo esto se comporta en el caso de ser madre y cómo se asocia a la relación con nuestros hijos e hijas.

Descripción:

1. El grupo realiza una lluvia de ideas sobre cuáles creen que son las responsabilidades de una madre y cuáles sus derechos.
2. Se escriben en un paelógrafo las responsabilidades y en otro los derechos. *(Ver ejercicio N° 1, pág. 39).*
3. Luego, se realiza una reflexión grupal donde se explica la importancia de tener claras nuestras responsabilidades y derechos a la hora de realizar un rol en la familia.
4. Se habla sobre los derechos de las personas y respecto a que las responsabilidades y derechos de los adultos son diferentes a los que tienen los niños y niñas.

Pausa: duración 5 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Juego del espejo (actividad conjunta con hijos e hijas)

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Trabajo en parejas y reflexión grupal

Objetivos:

Trabajaremos en conjunto con las madres y los hijos e hijas en varias sesiones del taller.

Aprendiendo a ponernos en el lugar de la otra persona, entenderemos mejor el rol que cada uno de nosotros tiene en la familia.

La capacidad de ponernos en el lugar de los demás y entenderlos se llama empatía y es propia de las personas que desarrollan relaciones sanas y armoniosas.

Descripción:

1. Se comienza con un ejercicio de respiración y relajación breve. Luego, la facilitadora explica que se realizarán parejas entre madre e hijo o madre e hija que se reflejarán en el espejo.
2. Se realiza una fila con las madres y otra con hijas e hijos y se ponen frente a frente, cada persona observa a su pareja. Los hijos e hijas serán el espejo y las madres harán ante él una serie de movimientos o acciones cotidianos típicos de una mujer adulta, como cocinar, hacer tareas, leer el diario, sacar las cuentas, alimentar a los más pequeños, que los hijos deben imitar.

3. Luego se cambian de lugar para que las madres sean espejo de acciones típicas de niños y niñas: jugar a saltar, estudiar, etc., que las madres deben imitar.
4. Las acciones terminan pareciendo un baile.
5. Reflexión grupal. Se les pregunta cómo se sintieron: ¿fue difícil o fácil imitar los roles de uno u otro?

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación escrita

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual

Descripción:

Entregar a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué sirve lo que aprendí?

Colación: 15 minutos

EJERCICIO N° 1

Tercera actividad

RESPONSABILIDADES Y DERECHOS DE LAS MADRES Y PADRES

RESPONSABILIDADES

1.

2.

3.

4.

DERECHOS

1.

2.

3.

4.



sesión 6

Límites y empatía

1 EL TEMA DE HOY: LÍMITES Y EMPATÍA

En una familia, para que todos y todas se sientan cómodos y seguros es necesario que las personas adultas enseñen a los niños y niñas cuáles son los límites en los que pueden tomar decisiones y cuándo deben recurrir a los padres. La madre, además de entregar cariño, tiene, junto a los adultos con los que vive, como una de sus principales responsabilidades, establecer límites para sus hijos e hijas y velar por que éstos se cumplan, lo que hará mejor en la medida en que los conozca, pues esto le permitirá saber qué exigirles y en qué aspectos guardar un cuidado y acompañamiento especial.

Es importante para que los límites sean respetados que sean entendidos y, para lograrlo, es bueno colocarse en el lugar del niño o la niña y tratar de entender lo que le gusta, lo que le enoja, y, tomando estas cosas en cuenta, establecer una disciplina y reglas claras, darse a la tarea de que los límites que se impongan se cumplan, teniendo en cuenta que en algunos casos será más difícil que en otros.

La ayuda que presta la empatía es que si me pongo en el lugar de mis hijos e hijas sabré mejor qué tan fácil o difícil les resultará cumplir con lo acordado en la familia y se podrá apoyar a tiempo, estableciendo controles especiales.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Convivencia sin límites y con límites, debilidades y fortalezas de una u otra situación.
- Reconocimiento gustos y disgustos propios de un hijo o hija.
- Utilidad de los límites: permiten decir NO.
- Familias con y sin límites. Dramatización.
- Disciplinar, cuidar y proteger a hijas e hijos, la mejor manera de instaurar límites.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio corporal. Relajación simple.
- Imaginería: reconociendo gustos y disgustos propios y de mi hijo o hija. Dramatización.
- Exposición en plenaria.
- Exposición teórica breve.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Tarjetas para escribir.
- Papelógrafo, con papel kraft o papel de envolver.
- Colchonetas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

“Convivencia sin límites”

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Caminata, reflexión grupal

Objetivos:

Reconoceremos la importancia de los límites como medio de normar, coordinar y proteger nuestra convivencia familiar.

Aprenderemos que cada familia y cada persona tienen su propia identidad y límites. Nos familiarizaremos con el concepto de empatía.

Descripción:

1. Las participantes caminan todas juntas dentro del salón, sin respetar a las otras y haciendo lo que se les venga en gana, sin considerar si molestan o no a sus compañeras. Pueden estirarse, reírse fuerte, gritar, tirarse en el suelo en medio de la sala, caminar empujando a la gente que se le cruza, etc. Duración: 5 minutos.
2. Luego, todo el grupo comenta lo que sintió al interactuar de esta manera.
3. La facilitadora destaca la importancia de tener límites o normas claras para convivir, y que a cada una le pueden molestar o agrandar comportamientos distintos de las otras hacia su persona, dependiendo de sus propios límites.
4. Se da una breve descripción de lo que son los límites y para qué sirven. Límites: delimitación imaginaria para definir hasta dónde llega mi espacio personal, dónde hago valer mis derechos y necesidades propias como, por ejemplo, cuáles son las normas de convivencia que considero necesarias para relacionarme cómodamente.
5. Los límites nos sirven para convivir y protegernos.

Segunda actividad

Nombre:

Reconociendo gustos y disgustos propios de mi hijo o hija

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Imaginería, trabajo grupal e individual

Descripción:

Ejercicio

1. Busquen un espacio en el salón donde se sientan cómodas..., recuéstense y acomódense en la colchoneta, apoyen su cabeza relajadamente, pongan sus brazos paralelos al cuerpo. Cierren los ojos y tomemos contacto con nuestra respiración. Tomamos aire por la nariz y lo botamos por la boca, inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca... lenta y profundamente, vamos cada vez respirando más lenta y profundamente.
2. Ahora, con esta tranquilidad que nos trajo el aire limpio a nuestro cuerpo y la posibilidad de sentirnos confortables, vamos a imaginar aquellas situaciones que a veces nos ocurren o que nosotras mismas generamos que nos agradan, pueden ser momentos o interacciones que te gustan... piensa en aquello que te gusta... quédate con esa sensación... ahora imagina qué momento o situación te disgusta, piensa en una situación

que te desagrada, que no te gusta para nada... poco a poco despídete de esa sensación de desagrado y piensa en tu hijo o hija que viene al taller... piensa en cómo es y cuáles son las situaciones o momentos que a él o ella le gustan... concéntrate en eso que a tu hijo o hija le agrada... ahora piensa en aquello que no le gusta, en una situación que le disgusta o desagrada... quédate con esa sensación... sigue respirando... toma aire y bóvalo... siente tu posición en la colchoneta... escucha los ruidos de la sala... los ruidos de afuera... y abre los ojos.

Análisis

1. El grupo comenta sus experiencias y la facilitadora destaca las diferencias y similitudes en los gustos y disgustos de cada madre con su hijo o hija. Se enfatiza la diferencia que existe entre cada persona, incluso entre hermanos y hermanas que a veces son criados de la misma forma.
2. Se conversa sobre la importancia de conocer lo que me agrada y lo que no me agrada para conocer mis propios límites, y de fomentar que sus hijos e hijas también los descubran.
3. Además de que resulta necesario ponerse en el lugar del otro, tratando de conocer su manera de pensar y sentir, para facilitar la convivencia. Se explica el concepto de empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro.

4. Se refuerza la idea de que cada hijo o hija es un ser individual, único y diferenciado, con derechos y necesidades propias.
5. También se destaca la importancia de tener límites claros en la interacción y que el tenerlos nos permite saber cuándo decir que NO, lo que hace que tengamos una mayor sensación de seguridad y protección.

Tercera actividad

Nombre:

Límites según el rol que cumple cada miembro de la familia

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Objetivos:

Comprenderemos que los límites dependen del rol que se ocupa en la familia.

Descripción:

Ejercicio: 10 minutos

1. Se subdividen en grupos de tres personas.
2. Cada grupo escribe en tarjetas los límites que consideran básicos que tenga cada miembro de la familia, la madre, el padre, la hija, el hijo, el abuelo, la abuela, el tío, la tía, etc., se ponen tantos roles como cada una tenga en su familia. (Ver ejercicio N° 1, pág. 47).
3. Cada subgrupo pega sus tarjetas en un papelógrafo y luego las expone al grupo.

Análisis: 20 minutos

1. La facilitadora trata de definir con la ayuda del grupo los límites que son posibles y los que no lo son.
2. La facilitadora enfatiza el rol de la madre, que es cuidar, proteger y disciplinar a hijos e hijas.
3. Se destaca la importancia de conocer los roles y funciones de cada miembro de la familia para poder definir los límites en una familia.

Pausa para colación: 15 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Límites según el rol que cumple cada miembro de la familia

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Objetivos:

Apreciaremos cómo cada hijo e hija es un ser individual, único y diferenciado, con derechos y necesidades propios.

Nos identificaremos y conectaremos afectivamente con nuestros hijos e hijas.

Descripción:

Preparación de la representación:

15 minutos

1. Cada participante representa un rol familiar.
2. Deben representar una situación familiar donde participen un niño y una niña de la misma edad de quienes vienen al taller y en que se pongan en juego los límites de la familia.
3. Cada miembro de la familia debe dejar en evidencia sus límites en algún momento, y quienes representen a niños y niñas deben ponerse en una situación en que tengan que defenderlos.
4. Se les entregan implementos para que se disfracen.

Representación: 10 minutos

Análisis: 15 minutos

1. Se comentan en la plenaria los aspectos que facilitaron y los que dificultaron el defender los límites propios en la interacción de la dramatización.
2. Cómo se sintieron quienes representaron a los niños y las niñas teniendo que mantener sus límites.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual

Descripción:

Entregar a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué sirve lo que aprendí?

EJERCICIO N° 1

Tercera actividad

TARJETAS CON LÍMITES SEGÚN CADA ROL FAMILIAR

Límites de la madre:

Límites del padre:

Límites de la hija:

Límites del hijo:

Límites de la abuela:

Límites del abuelo:

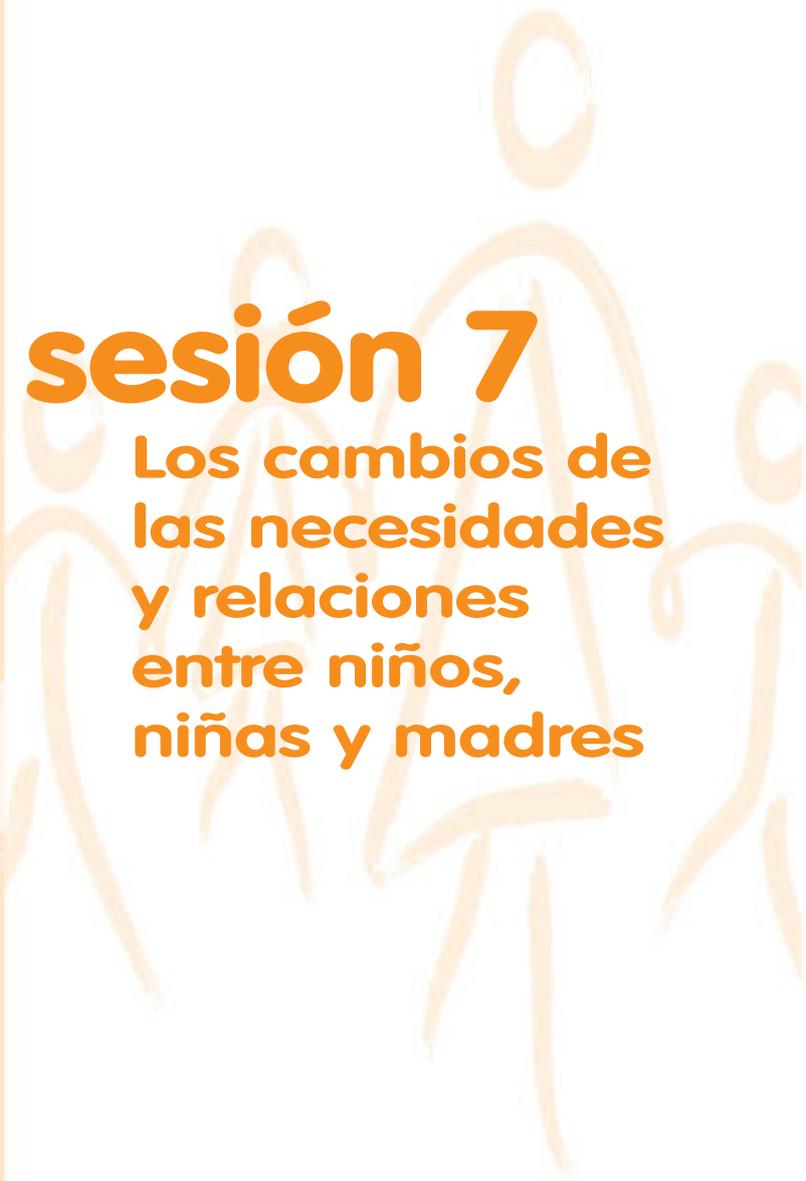
Límites de la tía:

Límites del tío:



sesión 7

Los cambios de
las necesidades
y relaciones
entre niños,
niñas y madres



1 EL TEMA DE HOY: LOS CAMBIOS DE LAS NECESIDADES Y RELACIONES ENTRE NIÑOS, NIÑAS Y MADRES

En el transcurso de esta sesión aprenderemos cómo las necesidades de nuestros hijos e hijas varían según las etapas en que se encuentren. También veremos que nosotros cambiamos en conjunto con ellos: no es la misma relación a los dos que a las ocho años, pues han cambiado y se encuentran en otra etapa. Hoy revisaremos las principales características de esas etapas y seguiremos profundizando en la práctica de la empatía, pues esto nos hace más fácil entender los requerimientos de nuestros hijos e hijas, y de este modo somos también más activas en apoyarlos en el ejercicio de sus derechos.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Mi desarrollo infantil no fue distinto al de mis hijos e hijas.
- Desarrollo infantil, un proceso de cambio físico, psicológico y emocional. Introducción a etapas del desarrollo infantil.
- Necesidades y derechos de niñas y niños según sus etapas de crecimiento.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Relajación simple.
- Imaginería: Un viaje a nuestra niñez.
- Conversación en grupos pequeños de los derechos y necesidades percibidos en cada etapa del desarrollo (entre los 8 y los 11 años).
- Exposición teórica breve.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas.
- Pizarrón o papelógrafo.
- Papel kraft o papel de envolver.
- Scotch o cinta adhesiva.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Repaso y preguntas

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora hace un resumen de los principales conceptos vistos hasta ahora en el taller, fundamentalmente en la sesión anterior de “límites y empatía”, y abre espacio a las preguntas e inquietudes de las participantes.

Segunda actividad

Nombre:

Un viaje a nuestra niñez

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Imaginería, trabajo individual y plenaria.

Objetivos:

Nos contactaremos con vivencias y emociones de la infancia a partir de nuestra propia experiencia.

Nos identificaremos con nuestros hijos e hijas reconociendo que pasamos por las mismas etapas de desarrollo.

Descripción:

Ejercicio

1. Se realiza un ejercicio de respiración simple.
2. Se explica que la imaginería tiene como fin adentrarse en su niñez y recordar sensaciones y necesidades que tenían entre los ocho y once años, que probablemente hoy no recuerdan.
 - Pónganse cómodas, apoyen su cabeza relajadamente, pongan sus brazos paralelos al cuerpo. Es importante que se sientan cómodas. Cierren los ojos, tomemos contacto con nuestra respiración.
 - Tomemos aire por la nariz y botémoslo por la boca, cada vez más lento pero igual de intenso, tomo aire por la nariz y lo boto por la boca... sientan cómo el aire

ingresa a nuestro cuerpo, imaginemos cómo ingresa a nuestros pulmones y poco a poco va relajando nuestro cuerpo (...) imagina cómo el aire baja hacia el estómago, se distribuye por tus extremidades superiores, hombros, brazos, manos, dedos... seguimos respirando y ahora impulsamos el aire hacia nuestra cadera, bajando por las piernas, por los pies, por los dedos de los pies (...) poco a poco sentimos cómo nuestro cuerpo se va llenando de aire limpio, liviano, puro, cómo se va abrigando con este aire lleno de energía y paz, sentimos la diferencia...

- Ahora, con esta tranquilidad que trajo el aire limpio a nuestro cuerpo, iniciaremos un viaje en tren al pasado, a nuestro pasado... vamos a recorrer una época de nuestra infancia (...)
- La primera estación es la edad entre los ocho y diez años... eran los primeros años de colegio... fueron años de crecimiento, de descubrimientos, de aprender, quizá te tocó trabajar o hacerte cargo de cosas en la casa... intenta verte a esa edad... ¿Cómo eras?... Pensemos en... ¿Cómo era mi cuerpo?... ¿Cómo era mi familia en ese momento?... ¿Dónde vivía?... ¿Cuántos vivían en la casa?... ¿Quién me cuidaba?... ¿Cómo me sentía?... ¿Cuáles eran mis sensaciones con el mundo que me rodeaba a esa edad?... ¿Qué pensaba?... sentimos como niñas de ocho, nueve o diez años...

- Ahora centrémonos en qué necesito a esta edad... entrégate a sentir como esa niña que eras... ¿Qué me gustaría que pasara ahora, siendo niña?... ¿Qué quiero de mi mamá?... ¿Qué le pediría?... ¿Qué quiere mi cuerpo sentir?... ¿Cómo soy feliz?... Puedes pedir un deseo... ¿Qué necesito?... Entrégate a sentir... notemos cualquier necesidad... corporal... hacia los demás, todo lo que necesitemos es importante...
- Ahora vamos a despedirnos de esta niña maravillosa, llena de cosas que quizás habíamos olvidado, vamos a decirle adiós, hasta pronto y nos subimos nuevamente a nuestro tren con dirección a nuestra edad actual.
- Volvemos a respirar, tomando aire por la nariz y botándolo por la boca, respiramos cada vez más lento, tomamos aire lentamente por la nariz y lo botamos lentamente por la boca, poco a poco. Sentimos los ruidos que nos rodean, el tono de mi voz... y lentamente nos vamos incorporando a nuestro cuerpo..., cuando nos sintamos listas abrimos nuestros ojos sin perder el estado en el cual nos encontramos¹.

¹ Basado en el ejercicio realizado en tesis de "Diseño de un taller para la prevención secundaria del maltrato infantil intrafamiliar destinado al maltrato con padres", Fernández, P; Stingo, B; en "Una reconstrucción posible", 1997.

Análisis

1. Se realiza un redondeo y se explica que cada edad tiene diferentes sensaciones y necesidades que dependen justamente del nivel de desarrollo que vivimos.
2. Se comparte la experiencia en plenaria, sólo enfocándose a las sensaciones de las madres.
3. Se explica que en el siguiente ejercicio se trabajará con las sensaciones y necesidades recordadas.

Pausa para colación: 15 minutos

Tercera actividad**Nombre:**

Necesidades y derechos de nuestros hijos e hijas

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal, plenaria

Objetivos:

Comprenderemos que las necesidades y derechos de niños, niñas y madres cambian durante el desarrollo de hijos e hijas. Entenderemos que el desarrollo es un proceso que afecta a la familia en su conjunto y que, dependiendo de las características de su familia en particular, se enfrentará.

Descripción:

1. Se conversa en grupos pequeños, de tres participantes, de los derechos y necesidades percibidos por ellas en su imaginación durante cada etapa del desarrollo (entre los 8 y los 11 años).
2. Basándose en la experiencia anterior, se hace un paralelo en la pizarra sobre los derechos y las necesidades de nuestros hijos y nuestras hijas, según su etapa del desarrollo y en las diferentes áreas, cognitiva, comportamental, social y emocional. También se retoma el tema de los límites, pero esta vez orientados a niños y niñas y a sus etapas de desarrollo.
3. Se comparte la experiencia en plenaria.

Cuarta actividad**Nombre:**

Introducción teórica breve sobre el desarrollo del ser humano

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Plenaria, exposición conceptual sobre la base del texto de apoyo "Desarrollo humano" (Ver texto de apoyo, pág. 55)

Descripción:

1. Se explica que cada ser humano pasa por distintas etapas del desarrollo o de su crecimiento como persona, y estas etapas generalmente van acordes a la edad y muestran el nivel de madurez o las características a nivel físico, emocional, de pensamiento, comportamental (motriz) y social.
2. Conocer cuáles son las diferentes metas por lograr en cada etapa, lo que nos ayudará a relacionarnos más fácilmente con nuestros hijos e hijas, y saber qué es posible que hagan o que comprendan.
3. Se entrega un texto de apoyo a las madres.
4. Se pueden leer algunos párrafos del texto para entregar a las madres, para guiar y clarificar su lectura.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Descripción:

Entregar a cada participante una hoja donde responda:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Para qué sirve lo que aprendí?

TEXTO DE APOYO

Cuarta actividad

DESARROLLO HUMANO

- Tanto los niños como las niñas y los padres y madres están en un desarrollo continuo. Se tiende a percibir a los niños y niñas en desarrollo permanente y a los padres y madres como personas ya desarrolladas. Sin embargo, mientras los niños y niñas crecen y se desarrollan en un ambiente de relativa tolerancia, apoyo y estimulación, los adultos y las madres van creciendo y perfeccionándose en la maternidad o paternidad junto a sus hijos e hijas.
- La madre, junto a sus hijos e hijas, van aprendiendo en cada momento, y según la situación que vive la familia, la mejor manera de orientar. Utilizando su propia experiencia durante la infancia, junto a sus padres o cómo aprendió a hacerlo de las personas que las cuidaban.
- Nadie nos enseña claramente cómo ser madres, pero lo vamos aprendiendo de lo que vemos en nuestro entorno, o de nuestras propias experiencias infantiles.
- Por ello es importante recordar cómo sentíamos y qué necesidades teníamos de niñas, para poder ponernos en el lugar de nuestros hijos e hijas, haciéndonos más fácil la tarea de guiarlos con paciencia y comprensión.

Necesidades de los niños y niñas

- Cada niño y niña tiene su propio ritmo para desarrollarse, ya que son personas diferentes entre sí y también son diferentes de nosotras.

- El niño o niña debe tomarse el tiempo que sea necesario de práctica para incorporar cada nueva habilidad (cognitiva, emocional, corporal, social).
- En este proceso el niño o niña presentará conductas que tal vez a los padres molestarán (pataletas, romperá cosas, desobedecerá, ensuciará, desordenará, etc.), en ocasiones hasta les hará perder la paciencia; pero ello es necesario para que el niño o niña intente solo su proceso de aprender y equivocarse.
- Igualmente, el niño o niña sentirá rabia cuando las cosas no le resulten como espera. Siempre habrá buenos y malos momentos para los padres y para los hijos.
- Es importante incentivar al niño o niña a que busque y haga cosas por sí mismo, reforzando sus pequeños logros, lo que ayudará a que se sientan capaces, seguros de sí y valorados y autovalorados como persona.
- Eso sí, es importante no olvidar que los niños y las niñas también necesitan sentirse seguros y protegidos, según su etapa de desarrollo. No siempre están listos para hacer una tarea en soledad, pues no siempre han adquirido las habilidades (cognitivas, motoras, emocionales, sociales) para lograrlo.

“En ocasiones, resulta difícil hacernos responsables en todo momento de lo que nuestros hijos e hijas necesitan, pero en la medida que lo tomemos como parte de un proceso natural, que nosotras también vivimos, veremos que es un aprendizaje que resulta tan difícil para nosotras como para nuestros hijos, y así será más fácil sentir que no lo hacemos solas”.

Basado en el libro “Una reconstrucción posible” (1997).



sesión 8

**Derechos,
necesidades,
responsabilidades
y consecuencias**

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: DERECHOS, NECESIDADES, RESPONSABILIDADES Y CONSECUENCIAS

Las personas tenemos derechos, necesidades y responsabilidades a lo largo de nuestra vida. Nuestros derechos nunca cambian, siempre son los mismos; lo que varía es el modo de vivirlos y satisfacerlos, porque ellos están relacionados con nuestras necesidades y éstas cambian según la etapa de la vida en que nos encontremos. Del mismo modo, dependiendo del momento de la vida en que estemos, es el tipo de responsabilidades que tenemos para con nuestros derechos y necesidades como para con los derechos y necesidades de quienes nos rodean.

Es así como son diferentes las necesidades y derechos de un lactante respecto de un adolescente y, sin embargo, su madre siempre tiene en ambos casos que velar, acompañada por el resto de la familia y la sociedad, por la satisfacción de las necesidades de los hijos y las hijas; aun cuando la relación con un hijo o hija que está en etapa de lactancia no sea la misma que se tiene si se encuentra en la adolescencia.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Etapas del desarrollo infantil.
- Importancia de que las madres se adapten a las necesidades de los hijos e hijas por la responsabilidad que el crecimiento infantil implica.
- Necesidades de mi hija o hijo y las herramientas para enfrentarlas.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Trabajo conceptual, revisión de algunos textos de apoyo.
- Ejercicio conjunto con niños y niñas: "Dominó de las consecuencias".
- Ejercicio de relajación.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Música suave y músicaailable.
- Texto de apoyo con etapas del desarrollo.
- Colchonetas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Volver a la niñez: “Lo que hubiera querido pedir a mi mamá”

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Desarrollaremos la habilidad de ponernos en el lugar de nuestros hijos e hijas.

Descripción:

1. Por medio de una pequeña reflexión guiada se lleva a las participantes a contactarse con sus necesidades infantiles.
2. Se les solicita que escriban en un papel lo que les hubiese gustado pedirle a sus madres pero que no hicieron; que escriban también aquellas responsabilidades que hubiesen querido que sus madres asumieran cuando niñas y no lo hicieron, y se les pregunta por qué no lo hicieron.
3. Se comenta en grupo.

Segunda actividad

Nombre:

Lectura y reflexión

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Descripción:

Se lee en conjunto el texto “Desarrollo humano” entregado en la sesión 7 y luego se reflexiona en grupo. El texto es corto y trata sobre las etapas de desarrollo de niños y niñas y las necesidades en cada una de ellas.

Tercera actividad

Nombre:

¿En qué etapa se encuentra mi hijo o hija?

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Objetivos:

Descubriremos en qué etapa de desarrollo están nuestros hijos e hijas y cuáles son sus necesidades.

Comprenderemos que las responsabilidades de cuidado, protección y apoyo corresponden a los padres y madres en la familia, y no a los niños y las niñas.

Descripción:

- Exposición rápida de la facilitadora sobre las etapas de desarrollo, usando como referencia el texto de apoyo “Ciclo vital”, que luego se entregará a las madres.
- Reflexionar en grupo sobre la etapa de desarrollo en que se encuentra cada hijo o hija y cuáles son sus necesidades en esta etapa. (Ver texto de apoyo pág. 63)

Pausa para colación rápida: 5 minutos

TRABAJO CONJUNTO CON NIÑOS Y NIÑAS

Cuarta actividad

Nombre:

“Nuestros estados de ánimo afectan nuestro cuerpo”

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Relajación conjunta, madres, hijos e hijas

Objetivos:

Aprenderemos a utilizar la relación como un método para realizar acciones en conjunto. Reforzaremos, como madres, la comprensión de que cada etapa del desarrollo infantil y humano presenta distintas necesidades y responsabilidades.

Descripción:

Introducción

1. Cualquiera sea nuestra edad o actividad, seamos niños, niñas o adultos, todo lo que nos ha sucedido y todo lo que nos pasará más adelante afecta a nuestro cuerpo de manera positiva o negativa, y, a su vez, lo que le pase a nuestro cuerpo afecta cómo nos sentimos. Por ejemplo, si un día estamos muy enojadas, probablemente apretemos nuestros puños, frunzamos el ceño y hasta quizá gritemos, lo que nos puede provocar dolor en las manos, arrugas en la frente y dolor de garganta por el esfuerzo al gritar; así es cómo se puede afectar nuestro cuerpo por nuestras emociones. Por otro lado, si estamos enfermas, eso puede afectar nuestro estado de ánimo y hacernos sentir tristes y cansadas.
2. En el cuerpo podemos ver que el estado de ánimo tiene una determinada forma de respirar; por ejemplo, si estoy enojada, respiro fuerte y rápido, mis fosas nasales se abren, como las de un toro (se muestra), e incluso termino agitada.
3. El estado de ánimo tiene una determinada forma de caminar; por ejemplo, si tengo rabia, ando así (se muestra), apurada, caminando fuerte y con los brazos rígidos.
4. El estado de ánimo tiene una determinada forma de pensar. Sigamos con el ejemplo de la rabia. Si estoy enojada, pienso cosas desagradables y en general negativas, como “pucha ¡oh!, ¿por qué me tenía que pasar esto?”, “es que ése es más pesado”, etc.

5. Todo esto significa que el estado de ánimo tiene una determinada forma de afectar al cuerpo, con un gesto, con una mirada, con un determinado tono de voz (se dan ejemplos).
6. Entonces es importante aprender a cuidar nuestro cuerpo y no olvidar que las emociones lo afectan, ya sea de manera positiva o negativa.

Ejercicio

1. Se inicia el ejercicio caminando por el salón, unos junto a otros, sin olvidar respetar el espacio y límite del otro.
2. Se les enseña a observar la forma de caminar. Si se está grata, con vitalidad; si no, cansada, etc.
3. Se les pregunta cómo están nuestros pensamientos.
4. Y, lo más importante, ¿cómo están respirando? Se les invita a observar cómo está respirando cada quien y que lo relacionen con el estado de ánimo en que ellas se encuentran.
5. Luego, se pregunta si esta manera de respirar es cómoda, se invita a comenzar a respirar de una manera más descansada.
6. Se invita a observar que, al cambiar conscientemente la forma de respirar a una manera más relajada, el cuerpo se acomoda y va modificando su postura.
7. Se les pide disminuir el ritmo al caminar, sentarse en una colchoneta, tenderse y cerrar los ojos.
8. Continuar respirando cómoda y relajadamente. Y que se vayan dejando llevar, tal como su cuerpo y su mente lo necesiten.
9. Se indica seguir respirando lenta y tranquilamente. Se les deja un momento descansar.
10. Al terminar, se les pide abrir los ojos y se les explica que con esta relajación consciente, todas, naturalmente, acomodan su cuerpo a un estado más tranquilo.

Quinta actividad

Nombre:

Ejercicio del “Dominó de consecuencias”

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal, conjunto con niños y niñas

Objetivos:

Aprenderemos y descubriremos cuáles son las fortalezas personales y familiares con que contamos para cumplir con la responsabilidad de cuidar, proteger y guiar a nuestros hijos e hijas.

Descripción:

1. Se hace una pequeña introducción de cómo nuestras conductas afectan a los demás, pues generan sensaciones y emociones en los otros.
2. Intervienen monitoras y participantes (madres, niños y niñas).
3. Se ponen en círculo, madre-hijo, madre-hija.
4. Se les pide que la primera persona represente una emoción con una estatua dirigida a la persona del lado.
5. La persona del lado debe reaccionar con la emoción que le produce la estatua de la persona anterior y con esa emoción debe crear una estatua, dirigiéndose a la persona que está a su otro lado.
6. Así se continúa hasta afectar a la primera persona que inició el ejercicio.
7. Ésta, a su vez, cambiará su estatua dirigiéndose con la nueva estatua a la persona que la sigue, y así el círculo cambiará.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Descripción:

Las facilitadoras hacen un cierre de la sesión, dando relevancia a los aprendizajes comunes de las madres y de los niños y las niñas; destacando el trabajo conjunto y ofreciendo espacio para alguna opinión de cierre por parte de los participantes.

Colación conjunta: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Tercera actividad

ETAPAS DEL DESARROLLO DE NIÑOS Y NIÑAS*

Etapa de la infancia:

- La lactancia.
- La primera relación del niño o niña con el exterior.
- Representa la respuesta a la necesidad básica de alimentación.
- Desarrolla el apego afectivo entre el recién nacido y la madre.
- La madre representa “todo el mundo” para el recién nacido.
- Representa la etapa de total dependencia del niño o niña.

Etapa de la niñez:

- Entre los 6 meses y 2 años.
- Aprenden a hacer cosas para sí mismos: mover objetos, gatear, caminar, hablar, avisar cuando quieren ir al baño.
- Empiezan a sentirse más independientes de los padres y madres, quieren explorar y probar todo.

Temas para madres y padres

- La necesidad de una “libertad vigilada”: regular sus conductas desde afuera; es decir, se debe monitorear al niño o niña y progresivamente darle mayor libertad. Lentamente, los niños y las niñas van internalizándolas como regulaciones propias, ganando autonomía.

- El desafío de enseñar con paciencia, respetando su madurez para que ellos aprendan en forma natural con disciplina.
- Si los niños y niñas que son presionados a controlarse y aprender antes de tiempo con amenazas y castigos, aprenden sólo por temor. Se vuelven sumisos o rebeldes frente a las normas.

Etapa de la edad de juego:

- Entre los 2 y 5 años.
- Empiezan a darse cuenta de ser mujeres u hombres.
- Imitan roles de género que ven de las figuras femeninas y masculinas.
- Se ponen curiosos de las diferencias entre niños y niñas.
- Expresan y aprenden por el juego.

Temas para madres y padres

- Es el momento para hablar de normas de respeto por el propio cuerpo y el de otros y estar atentos a cómo juegan y con quién.
- La comunicación entre madres y padres con sus hijos e hijas frente a preguntas sobre el cuerpo humano, sus funciones y las diferencias entre mujeres y hombres. Una actitud abierta y honesta de madres y padres para aceptar su propio cuerpo, ayuda a los niños y niñas a aceptarse a sí mismos y entender que todo su cuerpo es respetable, bueno y necesario.

Etapa del escolar básico:

- Entre los 5 y 10 años.
- Aprenden a relacionarse con personas fuera de su familia, como amigos y profesores. Por lo tanto, los padres y madres dejan de ser la única autoridad y enfrentan nuevos modelos de comportamiento.
- La escuela tiene un papel central y se entusiasman por aprender a leer, a escribir y a resolver problemas.
- Pueden tener sentimientos de inferioridad y la descalificación de sus esfuerzos puede dañar su autoestima.
- Comienzan a separarse por género en sus juegos y actividades y se identifican como mujeres u hombres en el mundo social.
- En el área cognitiva (de pensamiento), su forma de relacionarse es más recíproca, es decir, consideran el punto de vista del otro, pero las negociaciones están orientadas a proteger sus propios intereses como, por ejemplo, intercambio de favores.
- Poco a poco, se vuelven más persuasivos y deferentes.

Temas para madres y padres

- La acción conjunta de la familia y la escuela es sumamente importante, porque en esta etapa suele diagnosticarse la mayoría de las dificultades de aprendizaje.
- Alrededor de los 9-10 años es un buen momento para prepararlos sobre lo que les va a ocurrir en la pubertad. Durante la pubertad se vuelven más reservados y es más difícil tratar el tema.
- Es importante guiar y estimular relaciones de respeto, igualdad y equidad entre géneros.

- Aún necesitan de protección y cuidado permanente, respetando sus nuevas relaciones fuera de la familia y sus nuevos aprendizajes y habilidades.

Etapa de la pubertad:

- Entre los 10 y 14 años.
- Empiezan los cambios físicos de la pubertad.
- Las niñas: las caderas se redondean, aparecen vellos en las axilas y pubis y sus pechos empiezan a desarrollarse. Se inicia el ciclo menstrual.
- Los niños: el cambio de la voz, aparecen vellos en las axilas, pubis y cara, crecen el pene y los testículos, y el pene se les pone duro más seguido que antes.
- Fuertes cambios en sus estados de ánimo: pasan de la alegría máxima a la pena o la rabia, sin que los otros sepan cómo o por qué.
- Se ponen más retraídos y la comunicación con ellos y ellas es más difícil.
- Frecuentemente, les falta información sobre los cambios normales y sienten ansiedad y preocupación cuando esto ocurre.
- Por ejemplo, cuando los niños se despiertan "mojados" al tener eyaculaciones involuntarias y manchan las sábanas pueden sentir temor, vergüenza o disgusto.
- Las niñas pueden sentir miedo o no saber bien cómo comprender los cambios, el ser fecundas a través de la menstruación.
- Empiezan a tener fantasías y sueños eróticos, y algunos inician conductas normales de masturbación.
- Tanto como la menstruación, las eyaculaciones constituyen la eliminación de células, que más adelante permiten el proceso de fecundación. Esta actividad estimula y apoya el desarrollo corporal y ayuda a mantener el equilibrio emocional.

Temas para madres y padres

- Deben comprenderles y orientarles acerca de los cambios de ánimo típicos de la edad.
- Es importante orientarles con una actitud abierta y honesta sobre los cambios físicos y entregarles información precisa sobre las transformaciones.

Etapa de la adolescencia:

- Desde los 14 años a una edad incierta.
- Caracterizada por emociones en conflicto y lucha entre polos extremos.
- Experimentan un fuerte despertar del impulso sexual, aunque no están preparados para establecer una relación de pareja estable y comprometida.
- Descubren el amor y la compañía, junto a momentos de soledad y aislamiento.
- Desarrollan ideales y experimentan sentimientos de desilusión y disgusto consigo mismos y con el mundo.
- Cada adolescente vive el desarrollo a un ritmo distinto, vive y supera los conflictos propios de la edad de manera diferente según las influencias de diferencias biológicas y factores socioculturales (familiares y ambientales).
- Se preocupan por definir quiénes son y cuál es su identidad.
- Se tienden a distanciar afectivamente de la familia.
- Hacen críticas de los adultos, porque necesitan diferenciarse y tener ideas propias.
- Se acercan más al grupo de iguales.
- Tienden a seguir modas de vestir, expresiones artísticas, orientaciones políticas, religiosas o sociales que les permiten experimentar y desarrollar su propia identidad.

- El proceso puede enriquecer su personalidad o ser fuente de confusión o conflicto, dependiendo del adolescente, la familia, etc.
- Existe la posibilidad del consumo de alcohol y drogas, por la necesidad de probar nuevas sensaciones y definir su identidad.
- Necesitan sentirse como mujeres y hombres y se enamoran, desarrollan su expresión afectiva y buscan intimidad.
- Existe un creciente porcentaje de adolescentes que inician una actividad sexual.
- Están influenciados por cambios culturales y por la maduración biológica temprana.
- El desarrollo moral e intelectual favorece un pensamiento fundado en valores y se van adquiriendo y ensayando nuevas formas de competencias para la vida de adulto.

Temas para madres y padres

- La necesidad de revisar las relaciones familiares frente a la dificultad de la comunicación y los cambios de los niños y niñas.
- La educación sobre la sexualidad es fundamental para prevenir los embarazos no deseados durante esta etapa.

* Tomado de Material Educativo para Monitores: Proyecto de Fortalecimiento Familiar. UNICEF-Prodemu-Integración Fundación de la Familia. Módulo 5: Necesidades y Derechos de Niños y Niñas; pp. 6-13.



sesión 9

**Límites
corporales,
prevención del
abuso sexual**

1 EL TEMA DE HOY: **LÍMITES CORPORALES, PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL**

Respecto del abuso sexual, normalmente nos sentimos impotentes e inútiles y nos preguntamos cómo y de qué manera podríamos lograr que nuestros niños y niñas estén más seguros. Sin embargo, las personas adultas podemos hacer mucho por prevenir situaciones de este tipo y, además, le podemos enseñar a nuestros hijos a cuidarse y a saber en quién confiar y cómo relacionarse corporalmente con las personas que les rodean, incluida la propia familia. Por otra parte, las madres y el resto de la familia pueden, con la información adecuada, discriminar cuándo un niño o niña está viviendo o ha vivido una situación de riesgo o una situación de abuso. Resulta fundamental para esto saber establecer límites corporales y enseñarlo a nuestros hijos e hijas. Sobre esto trabajaremos y conversaremos hoy día.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Necesidades de mi hijo o hija.
- Responsabilidades de padre y madre.
- Límites como medio de protegernos física y psicológicamente.
- Medidas preventivas básicas de abuso sexual para nuestros hijos e hijas.
- Diálogo como medio de protección y autoprotección.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Revisión de documentos.
- Discusión de conceptos.
- Grupos de conversación.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Texto de apoyo.
- Tarjetas de colores con mensajes que las madres pueden transmitir a su hijo o hija en cuanto a la prevención de abuso sexual.
- Cartulina con definición de abuso sexual.
- Música suave, aparato para tocar, reproducir música.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

“Lo que mi hijo o hija necesita de mí”

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Imaginería

Descripción:

Se hace un ejercicio de imaginería sobre la base del texto “Lo que mi hijo o hija necesita de mí”. (Ver texto de apoyo, pág. 73).

Segunda actividad

Nombre:

Descripción de abuso sexual y sus consecuencias

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Obtendremos información sobre las formas de identificar y prevenir situaciones de abuso sexual en nuestras hijas e hijos.

Comprenderemos que es nuestra responsabilidad transmitir límites y proteger a nuestras hijas e hijos.

Descripción:

Conceptualización de abuso sexual

1. Se realiza un breve repaso sobre los límites.

Se recuerda que éstos son un forma de protegernos física y psicológicamente. Por eso resulta necesario conocer mis propios límites en cuanto a lo que me agrada y lo que no como, por ejemplo, la proximidad física con otros, ciertos tipos de comentarios respecto a mi cuerpo, el respeto por mi derecho a decidir cuándo y cómo tener relaciones sexuales, etc.

2. Se realiza una breve explicación sobre la definición de abuso sexual, de acuerdo al siguiente texto:

El abuso sexual es ejecutar actos sexuales con otra persona sin su consentimiento, ya sea utilizando engaños, amenazas o violencia psicológica o física. Un acto sexual puede ser: tocar, besar o acariciar los genitales, exponer los genitales eróticamente al otro, exponer a situaciones eróticas, obligar a ejecutar una relación sexual, etc.

Esta situación se da, en una relación desigual, donde una persona que se encuentra en posición de poder o autoridad sobre la otra (adulto, padre, madre, cuidador, tío, pareja, hermano, etc.) abusa de ese poder en el ámbito sexual.

El abuso sexual infantil es un acto sexual impuesto a un niño o niña, que siempre va a ser abusivo, ya que ellos carecen de un desarrollo maduracional; es decir, carecen de criterio, pues se encuentran en un nivel de desarrollo físico, emocional y de pensamiento que no les permite tomar una decisión en este ámbito. Por esto, siempre hay una utilización de autoridad de un adulto, que se aprovecha de la desigualdad de poder frente a un niño o niña.

Aun cuando los adultos tienen un desarrollo sexual maduro, igual pueden sufrir un abuso sexual. Puesto que existen casos de desigualdad de poder como, por ejemplo, en el caso de las mujeres, ancianos y ancianas.

3. Se destacan los términos abuso, poder y desarrollo sexual infantil y adulto.

Tercera actividad

Nombre:

Previniendo riesgos, medidas básicas de autoprotección para enseñar a niños y niñas

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal

Objetivos:

Nos informaremos sobre diversas formas de prevenir abuso sexual en nuestros hijos e hijas.

Descripción:

1. Se entrega el texto de apoyo "Estrategias de prevención de abuso sexual en nuestros hijos e hijas" (*ver texto de apoyo, pág. 74*), con el fin de que las madres comprendan y descubran que existen diferentes maneras de prevenir el abuso sexual de sus hijos e hijas, que ellas mismas pueden practicarlas y que sus hijos e hijas también pueden aprender a protegerse.
2. Se lee y comenta con las participantes el texto de apoyo.

Pausa para colación: 20 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

El diálogo como medio de prevención del abuso sexual

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Exposición conceptual

Objetivos:

Aprenderemos a identificarnos con las necesidades de nuestras hijas e hijos.
Aprenderemos que los límites son un gran medio de protegernos física y psicológicamente.

Descripción:

1. Se explica que el diálogo es el medio básico de prevención del abuso sexual infantil y otros riesgos que pueden correr sus hijos e hijas.
2. Se explica que los secretos conllevan un riesgo en relación a la violencia infantil y a los abusos sexuales.
3. Por eso, es muy importante que su hijo o hija tenga alguien en quien confiar.
4. Se lee el siguiente texto.

Diálogo

El abuso sexual en todas sus formas es un hecho que manifiesta imposibilidad de diálogo, imposición en lugar de consideración, ejercicio brutal del poder y egocentrismo exagerado.

El diálogo con los niños y las niñas, en relación al tema, debe ser llevado con cariño, respeto y tranquilidad, evitando atemorizarlos y reforzando siempre y cada vez que sea posible sus derechos y seguridad.

La niña o niño debe tener claro que, aunque rompa reglas importantes, debe confiar en su madre, porque más dañino es que guarde el secreto. Ante la situación de riesgo o de abuso, usted podrá otorgarle protección y ayuda. La confianza con la madre y el padre debe ser mayor que la que tengan con un amigo. La condición de madre o padre incluye la de amiga o amigo; pero la de amigo o amiga no incluye la de padre o madre.

Quinta actividad

Nombre:

Juego de tarjetas

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal, conjunto con niños y niñas

Descripción:

Los textos de las tarjetas se encuentran en el anexo "Tarjetas de prevención de abuso sexual". (Ver texto de apoyo, pág. 76).

1. Se divide el grupo en dos.
2. Se preparan tarjetas de colores con los diferentes mensajes que ellas les pueden transmitir a los niños y niñas.
3. Cada grupo elige cinco tarjetas.
4. Comentan en grupo los mensajes y responden las preguntas.
5. Cada grupo expone sus respuestas.
6. La facilitadora redondea la discusión.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Individual

Descripción:

Las facilitadoras hacen un cierre de la sesión, resaltando los principales conceptos trabajados. Si alguna de las madres quiere emitir una opinión respecto de la sesión que contribuya a evaluarla, deje espacio para que ello sea posible.

TEXTO DE APOYO

Primera actividad

LO QUE MI HIJO O HIJA NECESITA DE MÍ

1. RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

- Imaginen a su hijo o hija de guagua, piensen en cómo lucía, sus piernas, sus manitos, lo frágil que era; la primera sonrisa dirigida a usted como mamá, piensen en la ternura que les producía, esos momentos lindos que vivieron con él o ella, en sus primeros pasos, su primera palabra; la primera vez que dijo mamá, imaginen acunando a su guagua en sus brazos, sintiendo el aire puro de la naturaleza, admiren el paisaje... y poco a poco comiencen a avanzar en el tiempo y lleguen a la actualidad, esta vez acunando a su hijo o hija como es en la actualidad, sientan su calor, su respiración; está en silencio y te mira, observa cómo te sonríe y comienza a conversar contigo, relajada y abiertamente...
- Te cuenta sus alegrías o qué le gusta, y te das cuenta que es una persona valiosa, distinta a ti, pero que también tiene mucho de ti, quizá sus ojos, su manera de hablar, algunos gestos, tu hijo o hija es una persona que tiene posibilidades ahora y en el futuro; es un ser que tiene un gran futuro por delante y la posibilidad de proyectar aquello que está recibiendo de ti como madre.
- Ahora, recordando lo que tú misma le hubieras pedido a tu madre a la edad que tiene tu hijo o hija; ahora...
- Imagina que durante esta cercana y tranquila conversación con tu hijo o hija, te pide alguna cosa muy importante para él o ella, algo que no es material, algo que posiblemente le ha sido difícil decirte hasta ahora, o no ha sabido cómo expresarlo de manera adecuada, o que quizá lo ha expresado de alguna manera que a una como adulta le es difícil entender, aquello que necesita de ti como madre, algo muy importante para él o ella.
- Algo que en estos momentos le hace falta, que tú como madre le entregues. Escúchalos y piensa en que tú tienes la posibilidad de entregar eso que tu hijo o hija te pide y comienza nuevamente a viajar en el tiempo...
- Estás en 15 años más, tu hijo o hija tiene alrededor de 25 años, ya son adultos, obsérvalos, está junto a ti, plácidamente, tranquilamente, su mirada es de conformidad, comienza a hablarte y te dice cómo se sintió cuando tú acogiste su petición y le diste o te esforzaste por darle aquello que necesitaba cuando era pequeño.
- Ahora despidanse de su hijo o hija, denle un abrazo y de a poco comiencen a concentrarse en su respiración, inspiren y boten, lentamente inspiren y exhalen, comiencen a sentir su cuerpo, la posición en que están, los ruidos que las rodean y cuando estén listas abran los ojos.

TEXTO DE APOYO

Tercera actividad

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE ABUSO SEXUAL EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Prevenir significa tomar las medidas necesarias para evitar que algo ocurra.

La prevención básica consiste en reforzar en la niña y el niño la necesidad y el derecho de expresar lo que piensa y lo que siente, y también a oír lo que el otro piensa y siente.

ALGUNAS COSAS GENERALES QUE PODEMOS HACER:

- Dialogar con nuestros hijos e hijas sobre lo importantes que son y el cuidado que deben tener con su cuerpo, que es “su” tesoro y que sólo les pertenece a ellos.
- El niño o niña debe tener claro que cuenta contigo como madre siempre, aun cuando haya roto reglas importantes. Más perjudicial es el secreto.
- Escuchar es la mejor forma de prevenir. Darnos un tiempo con nuestros hijos y mirarlos a los ojos les dará la confianza necesaria para sentirse cerca de nosotras.
- Considerar a los niños y niñas como personas con iguales derechos que los adultos.
- Ser amiga de los hijos e hijas es importante, pero no debemos olvidar en ningún momento nuestro rol de madres en cuanto a enseñanza y protección.

- Informar a nuestros hijos e hijas sobre la sexualidad como un proceso normal, que todas las personas vivimos de acuerdo a nuestra etapa de desarrollo.
- Enseñar a nuestros hijos a nombrar las partes del cuerpo referidas a la sexualidad por su nombre, de manera de evitar considerar la sexualidad como un tema tabú o vergonzoso de conversar.
- Considerar que el abuso sexual es una realidad que existe y que, en gran medida, es posible de prevenir.

LA AUTOPROTECCIÓN: UNA PREVENCIÓN PARA TODO MOMENTO

“No siempre podemos proteger a nuestros niños y niñas, ellos deben aprender cómo cuidarse o defenderse cuando no estamos nosotras”. Necesariamente los niños y niñas se separan de sus padres para aprender a desenvolverse adecuadamente en el mundo. Esto les permite un desarrollo armónico de sus propias potencialidades en la sociedad a la cual pertenecen.

EN CUANTO A SU SEXUALIDAD, ENSEÑE A SUS HIJOS E HIJAS:

- A conocer su propio cuerpo. Este aprendizaje le servirá para protegerse de posibles abusos sexuales, al aprender sobre el pudor.
- Que su cuerpo le pertenece.
- Que todas las personas, inclusive los niños y niñas, tienen derecho a pedir a los otros que no toquen su cuerpo, cuando no quieren ser tocados.
- Que existen ocasiones pertinentes para que algunos adultos miren o toquen sus cuerpos, tales como el médico, cuando es llevado a su consulta, o cuando el papá, la mamá u otra persona autorizada para su cuidado les da un baño.

- Por tanto, ningún adulto, adolescente u otro niño o niña debe tocar sus genitales u otras partes de su cuerpo, de un modo que los haga sentir incómodos, excepto por razones de salud e higiene y sólo en esas ocasiones.
- Las relaciones con los adultos, jóvenes u otros niños y niñas pueden ser juguetonas, cariñosas y placenteras, pero nunca deben hacer que se sientan incómodos con su propio cuerpo.
- Los niños y niñas no deben obedecer a los adultos, jóvenes u otros niños y niñas mayores que ellos si les solicitan desvestirse o que toquen sus genitales.
- Por ningún motivo deben guardar secretos con relación a eventos sexuales en los que se hayan visto involucrados -aunque les amenacen con castigos-, especialmente si esto se lo pide un adulto, aunque sea una persona de la familia o un amigo muy querido de sus padres.
- Cualquier duda que tengan respecto al tema, que la consulten con ustedes y que en conjunto buscarán una respuesta.
- Que nunca debe aceptar subirse al auto de un extraño o ingresar a la casa de una persona conocida sin la autorización de su padre o madre o persona que esté a su cuidado. Una persona confiable le pedirá permiso a su familia si lo quiere invitar a salir.
- Enseñe a sus hijos e hijas a recordar o anotar su dirección, número de teléfono y cómo usarlo en caso de emergencia.
- A estar siempre junto a sus hermanos o amigos (lo más posible) cuando van o vienen de la escuela, del almacén y cuando están jugando.
- Siempre es mejor estar acompañado.
- Que es peligroso que se aleje de ustedes en un lugar público.
- Que siempre pidan permiso para salir de la casa.
- Que cuenten si alguien se les acerca, los siguen, si alguien trata de tocarles sus partes privadas, etc.
- A guardar la distancia de automóviles y personas que no conoce. Nunca debe pararse muy cerca de alguien que no conoce, siempre debe sentirse cómodo.
- En caso de quedarse solos, nunca decir a las personas que llaman por teléfono o que golpean o tocan el timbre de la casa que están solos. Deben decir que su mamá o papá está descansando u ocupado y preguntar por el nombre y número de teléfono, y decir que ella o él le llamará más tarde.

RESPECTO A NORMAS PARA SU PROTECCIÓN ENSEÑE A SU HIJO O HIJA DE MANERA PROGRESIVA:

- En quiénes puede confiar. No es suficiente decirles que no confíen en las personas extrañas. Los niños y niñas ven a las mismas personas todos los días y puede que ellos no las consideren desconocidas. La mayoría de los niños y niñas víctimas de abuso, lo son por parte de personas que viven o frecuentan los alrededores de su casa o escuela.
- Que nunca debe aceptar subirse en vehículos de extraños, ni ingresar a la casa de una persona desconocida, ni aceptar caramelos o regalos de ésta.

TEXTO DE APOYO

Quinta actividad

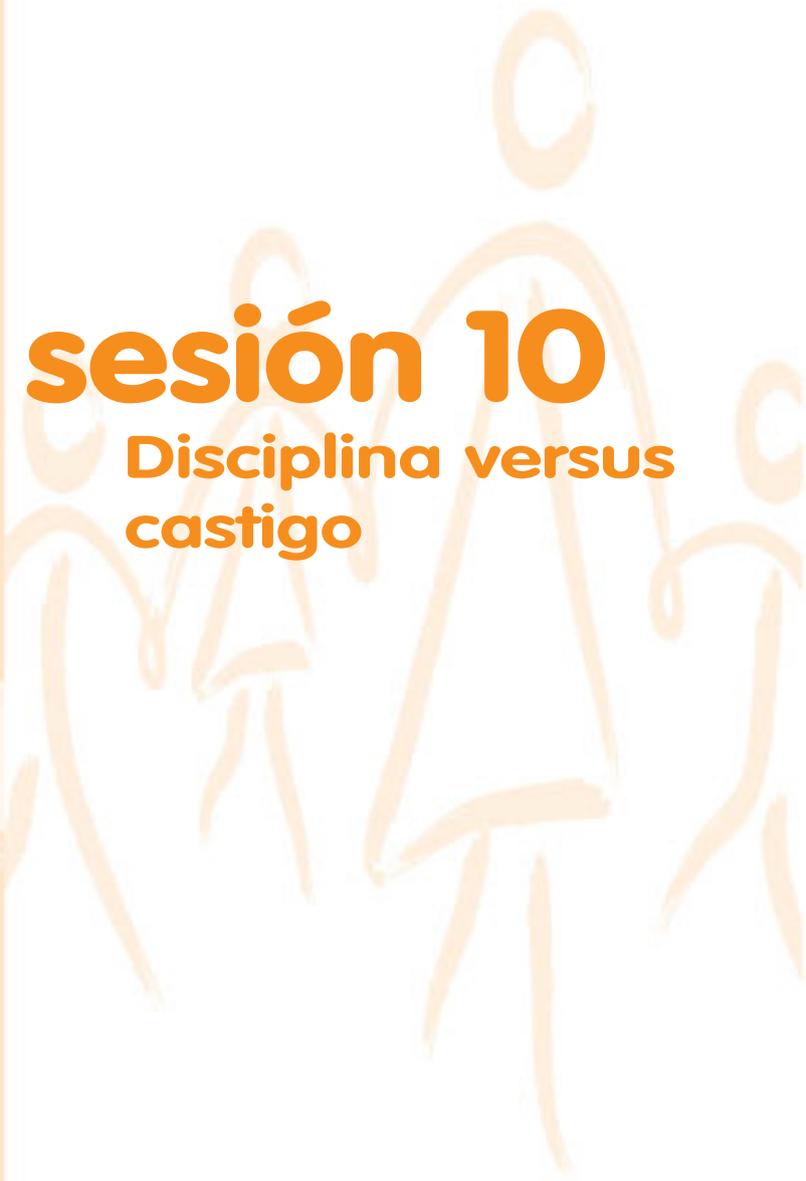
TARJETAS DE LA PREVENCIÓN EN EL ABUSO SEXUAL

1. **ES IMPORTANTE DEFINIR EN QUIÉN PUEDEN CONFIAR MIS HIJOS.** *¿Qué características debería tener la persona en quien mis hijos e hijas pueden confiar?*
2. **ES IMPORTANTE ESTAR PREPARADA E INFORMADA PARA LAS POSIBLES PREGUNTAS QUE ME HAGA MI HIJO O HIJA EN CADA ETAPA DE SU DESARROLLO.** *Mi hija de 8 años me pregunta: ¿Por qué los niños y niñas no pueden tener relaciones sexuales? ¿Qué respondo?*
3. **EL ROL DE MADRE SIGNIFICA DAR ENSEÑANZA Y PROTECCIÓN A NUESTROS HIJOS FRENTE A LOS RIESGOS QUE PODRÍAN CORRER.** *¿De qué manera podría entregar protección a mis hijos e hijas frente al abuso sexual?*
4. **ES IMPORTANTE TENER CLARO MI ROL DE MADRE PROTECTORA Y NORMADORA, DE MANERA DE DAR SEGURIDAD A MIS HIJOS.** *¿Cómo ser amiga de nuestros hijos sin perder nuestro rol de madre?*
5. **ES IMPORTANTE ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS QUE SU CUERPO ES LINDO, QUE CADA PARTE TIENE SU NOMBRE Y QUE NADIE PUEDE TOCARLO SIN SU CONSENTIMIENTO, PORQUE ES UN TESORO.** *¿Qué podría decir a su hija o hijo para que aprenda a cuidar su cuerpo?*
6. **AYUDE A SU HIJO O HIJA A RECONOCER QUE EXISTEN COSAS PRIVADAS Y QUE ESO MERECE SER RESPETADO.** *¿Cómo le puedo decir a mi hijo o hija que su cuerpo merece ser respetado?*
7. **LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN SABER QUE EXISTEN CARICIAS BUENAS Y CARICIAS MALAS.** *¿Cómo enseño a mis hijos cuáles son las caricias buenas y las malas?*
8. **LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN SABER CUÁNDO GUARDAR UN SECRETO Y CUÁNDO NO.** *¿Cuál es la diferencia entre secretos buenos y secretos malos?*
9. **LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN SABER CUÁNDO SE COMETE UN ABUSO SEXUAL.** *¿Cuál será la mejor forma de dar a conocer a un niño qué es el abuso sexual?*
10. **ES IMPORTANTE EXPLICARLES QUE LAS NORMAS DE SALIDAS, LLEGADAS Y OTRAS SON NORMAS DE SEGURIDAD, NO DE VIGILANCIA.** *Acostumbre a sus hijos a avisar o dejar anotado el lugar donde se encontrarán, hora de regreso, teléfono y dirección.*



sesión 10

Disciplina versus
castigo



1 EL TEMA DE HOY: DISCIPLINA VERSUS CASTIGO

Hoy día revisaremos diferentes estrategias que nos ayudarán a aprender a enfrentar situaciones en que nuestros hijos e hijas requieren límites claros y, a veces, hacerse cargo de sus acciones, cuando éstas están reñidas con ciertos valores y conductas considerados positivos por la familia. Revisaremos diversas situaciones y veremos cómo es posible sustituir el castigo por la disciplina y cuáles son las conductas que debemos desarrollar para lograr esto; del mismo modo, conoceremos los efectos negativos del castigo y los positivos de la disciplina.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Castigo: medio negativo de educar y normar.
- Disciplina: medio positivo de educar y normar.
- Diferencias entre castigo y disciplina.
- Consecuencias lógicas.
- Carta a una persona de confianza.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Construcción de texto, carta a una persona de confianza.
- Presentación teórica de conceptos.
- Análisis de conceptos y aplicación a situaciones.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Texto de apoyo, para carta.
- Papel.
- Lápices.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Repaso general y preguntas

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Descripción:

La facilitadora hace un repaso por los principales aprendizajes del taller, deteniéndose en aquellos conceptos y situaciones que, a su juicio, requieran de mayor apoyo y refuerzo. Abrir ronda de preguntas a las madres, tratar de que sean participativas, es decir, que las propias madres construyan las respuestas y acompañar y aclarar cuando sea necesario.

Segunda actividad

Nombre:

Carta a una persona de confianza

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria y trabajo individual

Objetivos:

Realizaremos un repaso de lo aprendido hasta el momento e identificaremos a alguien en quien confiar, en caso de vivir nuevamente violencia.

Descripción:

1. Se explica que así como para nuestros hijos e hijas es importante contar con una persona de confianza, para confiar un secreto doloroso, como es el abuso sexual, para las adultas también es importante tener una persona en quien confiar en un caso similar.
2. Se da el ejemplo de la violencia doméstica, donde una de sus principales características es justamente el secreto, que perpetúa el aislamiento, puesto que no permite exponer la situación, ya sea por vergüenza, culpa o temor, lo que impide buscar y lograr ayuda.
3. Se les da una hoja tipo, donde ellas eligen a una persona de confianza a quien le contarán lo más conmovedor o importante que han aprendido en este taller. Revisar "Carta a una persona de confianza". (Ver ejercicio N° 1, pág. 82).

4. Se destaca el hecho de que ello les permitirá encontrar a esta persona en una situación sin tensiones, como es esta sesión del taller.
5. Se comenta en grupo la sensación, luego de escribir a la persona de confianza.

Tercera actividad

Nombre:

Diferencia entre castigo y disciplina

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Introducción teórica, trabajo grupal e individual

Objetivos:

Identificaremos y comprenderemos claramente la diferencia entre castigo y disciplina.

Descripción:

1. Se entregan tarjetas con características de una y otra manera de disciplinar; cada participante debe pegar una tarjeta en un papelógrafo que se titule castigo y en otro que se denomine disciplina.
2. Luego se explican cuáles son las diferencias y las ventajas de hablar y ejercer disciplina por sobre el castigo.
3. Se entrega texto de apoyo, "Diferencias entre castigo y disciplina" (pág. 83).
4. Si se considera necesario, se puede leer el texto de apoyo en conjunto con el grupo para ir comentándolo.

Pausa para colación: 20 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Cómo evitar ejercer violencia física o psicológica sobre hijas e hijos al momento de disciplinar

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal, análisis de situaciones

Objetivos:

Reflexionaremos acerca de las distintas alternativas existentes para normar y disciplinar a nuestros hijos e hijas sin recurrir al castigo. Comprenderemos que no es necesario el castigo o la violencia para educar.

Descripción:

1. Se presentan dos "situaciones problema" típicas con hijos e hijas, idealmente presentadas anteriormente por las mismas participantes.
2. Se dividen en tres grupos y hacen una lista de las formas que consideran adecuadas para disciplinar sin violencia en estas situaciones.
3. Se comparte en grupo.
4. Se lee *texto de apoyo*, pág. 84 "Las consecuencias naturales y lógicas", y luego se entrega.

Quinta actividad

Nombre:

Consecuencias lógicas

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Trabajo grupal, análisis de situaciones

Objetivos:

Conoceremos e incorporaremos el método de las consecuencias lógicas para educar.

Descripción:

1. Se realiza una breve explicación de lo que son las consecuencias lógicas.
2. Se presenta una descripción, ya escrita en cartulina, para ir explicando al grupo cómo funcionan las consecuencias lógicas en la crianza de las hijas y los hijos.
Texto de apoyo, pág. 84: "Las consecuencias naturales y lógicas".
3. Se divide el grupo en los mismos tres subgrupos anteriores; cada subgrupo debe dar un ejemplo de una situación donde aplican las consecuencias lógicas.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Individual

Descripción:

Las facilitadoras hacen un cierre de la sesión resaltando los principales conceptos trabajados. Si alguna de las madres quiere emitir una opinión respecto de la sesión, que contribuya a evaluarla, dejar espacio para que ello sea posible. Las facilitadoras pueden revisar en el *Texto de apoyo, pág. 86: "La disciplina positiva"*. Se les entrega a las participantes el *texto de apoyo, pág. 88: "Ocho razones para no castigar golpeando a los hijos e hijas"*.

EJERCICIO N° 1

Segunda actividad

CARTA A UNA PERSONA DE CONFIANZA

Querida _____ , te escribo para contarte que estoy participando en un taller para madres, hijos e hijas. En este taller he aprendido cosas importantes para nuestra relación, como

_____ y también he aprendido

Te elegí a ti como una persona de confianza, porque _____

Sé que cuando tenga algún problema podré confiártelo, y eso me ayudará a no estar sola en una situación difícil y poder buscar ayuda con tu apoyo.

Gracias

Cariños _____

TEXTO DE APOYO

Tercera actividad

LAS DIFERENCIAS ENTRE EL CASTIGO Y LA DISCIPLINA

El castigo

(en términos del mensaje y el resultado)

1. El castigo es una expresión del poder desde una figura de autoridad. El adulto asume la responsabilidad. "Haz lo que digo, porque te lo ordeno". Esto provoca la rebelión, estar solapado, la venganza y una falta de autodisciplina.
2. El castigo casi nunca está relacionado con el mal comportamiento, es arbitrario. Relacionado con el pasado, normalmente, se hace daño y está basado en la rabia que se tiene en el momento. "¡Voy a mostrarte lo que mereces! ¡Mereces lo que estás recibiendo!" Provoca el resentimiento, la venganza, el miedo y la confusión.
3. El castigo insinúa un juicio moral. "¡Eres malo! ¡No vales nada! ¡No sirves de nada!". Sentimientos de daño y de culpa. Provoca el deseo de vengarse o escaparse.
4. El castigo es provocado por enojo u hostilidad abiertos. Usa amenazas o violencia: "¡Voy a darte una palmada!". El niño o la niña tiene miedo de una pérdida del amor, cariño y apoyo. Provoca la rebelión, la culpa, la rabia reprimida y la confusión.
5. El castigo es fácil o conveniente para usar. Requiere poco pensamiento para implementarlo. No requiere autocontrol ni autodisciplina. Exige cumplimientos. "¡No puedes salir de la casa por un mes!" Reafirma una identidad de fracaso para el niño o niña.

6. El castigo desarrolla un locus externo del control y una obligación del mandato externo: "Esto no es mi culpa. No soy culpable". Reafirma la idea que la vida del niño o la niña está controlada por eventos o personas externas.

La disciplina

(en términos del mensaje y el resultado)

1. La disciplina está basada en las consecuencias lógicas o naturales. El énfasis está en la realidad del orden social. Muestra respeto. El niño o la niña asume la responsabilidad. "Confío en ti para que aprendas y respetes los derechos de los demás". Desarrolla la cooperación y el respeto.
2. La disciplina está relacionada lógicamente con el comportamiento. "Confío en ti a que tomes decisiones o elecciones responsables".
3. La disciplina trata al niño de una manera digna. Separa la acción de la persona que la hace. "Tú eres digno y vales mucho". El niño o la niña siente que es aceptable o aceptado aunque el comportamiento es inaceptable.
4. El comportamiento verbal y no verbal de la disciplina comunican respeto y buena voluntad. Es agradable hacia el niño. "No me gusta lo que estás haciendo, pero igual te quiero". El niño o la niña se siente seguro sobre el amor, la aceptación y el apoyo.
5. La disciplina requiere pensar, planificar, el autocontrol y la madurez. "Yo cometí un error, pero yo sé que las consecuencias serán justas y razonables". Construye el respeto y el cariño.
6. La disciplina desarrolla un locus interno del control y un crecimiento interno del mismo. "Yo soy responsable y tendré que tomar las consecuencias de mis acciones". El niño o la niña hace o influencia lo que le pasa a sí mismo.

TEXTO DE APOYO

Cuarta actividad

LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS

Hay diferentes maneras de disciplinar a niños y niñas. Las consecuencias naturales y lógicas son solamente muchas de las herramientas de crianza y disciplina que se pueden usar con los hijos e hijas.

Cuando los hijos se rehúsan a hacer algo que las madres les piden o no escuchan, la tendencia es retarlos y disciplinarlos. Pero hay otra manera de disciplinar sin llegar al reto ni al castigo; esto es, usando consecuencias naturales y lógicas del comportamiento.

Es importante que los niños aprendan que sus conductas tienen consecuencias. Cuando disciplinamos, debemos explicar por qué no queremos el comportamiento negativo.

Por ejemplo, si le pegan a su hermano menor, se le explica que al gritarle, el bebé se puede asustar, llorar y se pueden dañar sus sentimientos. Entonces, la próxima vez que se quieran acercar a hacerle cariño o jugar con él, el pequeñito puede llorar porque piensa que le van a gritar de nuevo. El llanto del niño, el miedo y no dejar que se acerquen a él son consecuencias de los golpes o gritos antes recibidos del hermano mayor.

1. Las consecuencias naturales

Las consecuencias naturales pasan naturalmente, no están impuestas por los adultos. En este caso, la madre debe solamente dejar que pase la consecuencia. Para usar una consecuencia natural respetuosamente, las madres deben permitir que la naturaleza tome su curso.

Ejemplos:

Conducta	Consecuencia natural
• Un niño o niña que se niega a ponerse su chaqueta...	pasa frío
• Un niño o niña que se niega a comer..	pasa hambre

Nunca se debe permitir una consecuencia natural si hay alguna posibilidad de daño al niño o a la niña.

2. Las consecuencias lógicas

Para ser efectiva, una consecuencia lógica tiene que ser:

- Relacionada al comportamiento.
- Respetuosa del niño y la niña.
- Razonable.
- Explicitada (hablada con anticipación).
- Inmediata.

a) Las consecuencias lógicas son relacionadas al comportamiento

Ejemplos:

Un niño o niña tira una piedra y quiebra un vidrio de la ventana del vecino:

- La consecuencia lógica sería pedir disculpas al vecino y reparar el daño (esto puede ser pagar por el vidrio).
- Otra consecuencia lógica sería no salir a jugar afuera hasta que aprenda que no se tiran las piedras.

Un niño o niña no recoge sus juguetes del suelo:

- La consecuencia lógica sería que todo lo que está en el suelo es basura y los juguetes que están en el suelo se barren al hacer el aseo.

Un niño o niña dibuja en la pared:

- Una consecuencia lógica sería pasarle un paño para que él o ella limpie sus dibujos de la pared.
- Otra consecuencia lógica puede ser que si no sale el color con jabón, tendrían que comprar un limpiador especial, y la plata que iba a ser destinada para comprarle un juguete se utilice en comprar el limpiador.
- Otra consecuencia lógica puede ser: no ha aprendido a usar los lápices de colores, por lo tanto, se le permite usarlos solamente cuando un adulto está vigilando.

b) Las consecuencias tienen que ser respetuosas

La madre o padre simplemente reconoce las consecuencias del acuerdo, sin avergonzarle.

Por ejemplo:

En vez de decir:

¿Qué no sabes que tienes que tener cuidado, cómo se te ocurre hacer una cosa así?

¿Qué, acaso eres tonto?

Sencillamente se le recuerdan las consecuencias:

- ¿Cuál fue el acuerdo sobre respetar las cosas?
- ¿Cuál fue nuestro acuerdo sobre los juguetes en el suelo?

c) Las consecuencias tienen que ser razonables

Por ejemplo:

- Veo que tú decidiste que tus juguetes no son importantes y se van a la basura.
- Veo que no vas a poder usar los lápices de colores por tu cuenta.

d) Las consecuencias tienen que ser conversadas con anticipación

La madre o el padre debe decidir las consecuencias con anticipación y debe confirmar que el niño o niña entiende las consecuencias de sus acciones.

- ¿Qué crees tú que podría pasar si vuelves a pintar en las murallas?
- ¿Qué crees tú que podría pasar si tus juguetes quedan tirados en el suelo?

Madres y padres frecuentemente sienten que cada mal comportamiento necesita una consecuencia, pero a veces no es así. Si tienes problemas en encontrar una consecuencia lógica, probablemente no la hay y debes usar otra manera de disciplinar.

TEXTO DE APOYO

Sexta actividad

APOYO FACILITADORAS LA DISCIPLINA POSITIVA

En nuestra sociedad, frecuentemente, les limitamos a nuestros hijos e hijas las oportunidades de desarrollarse como personas autónomas y de sentirse importantes por sus contribuciones y aportes positivos.

Hoy en día, con nuestros horarios frenéticos o por una falta de entendimiento de las cosas que son importantes para niños y niñas, pasamos por alto las oportunidades para que ellos generen habilidades personales y que puedan hacer contribuciones valiosas a la familia y la comunidad.

Los niños y niñas no pueden desarrollar un sentido de responsabilidad cuando sus progenitores y profesores son demasiado estrictos y controladores.

Tampoco pueden desarrollar un sentido de responsabilidad cuando son demasiado permisivos.

Los niños y niñas llegan a ser responsables cuando tienen oportunidades de aprender en un ambiente de amabilidad, firmeza, dignidad y respeto.

Las maneras de criar a los niños pueden ser catalogadas de la siguiente manera:

Estricta:

“Estas son las reglas que tienes que seguir y éste es el castigo que recibirás por no seguir estas reglas”. Niños y niñas no están involucrados en el proceso de tomar las decisiones. Tampoco hay lugar para ser flexible sin perder la firmeza.

Permisiva:

No hay reglas. “Estoy seguro que nos vamos a querer y ser felices y podrás elegir tus propias reglas”. Si hay reglas, éstas se pueden cambiar con frecuencia y el niño o niña queda en estado de confusión acerca de qué sucede si rompe las reglas.

Disciplina positiva:

“Juntos decidiremos las reglas para sentirnos bien los dos”. “También decidiremos juntos las soluciones que nos ayudarán cuando tengamos problemas. Cuando tenga que usar mi juicio sin la contribución de tus opiniones, usaré la firmeza con la amabilidad, dignidad y respeto”.

Es importante hacer notar que la eliminación del castigo no significa que los niños y niñas tengan permitido hacer lo que quieran. Tenemos que darles oportunidades de experimentar un sentido de contribución a la familia y a la comunidad para que puedan desarrollar un sentido de la responsabilidad. Si no es así, los niños y niñas llegan a ser seres dependientes que creen que la única manera de lograr un sentido de presencia e importancia es a través de la manipulación de los demás. Algunos niños y niñas desarrollan la creencia que “no soy querido, a menos que las otras personas me cuiden”. Otros niños y niñas pueden desarrollar la creencia que “no importa lo que hago porque nunca va a ser suficiente”.

Para crecer en forma sana y plena, los niños y las niñas deben creer las siguientes cosas sobre ellos mismos:

- **“Soy capaz”.**
Esto lo desarrollan cuando los adultos les damos las oportunidades de probar, experimentar y crear cosas sin sobreprotegerlos.
- **“Contribuyo de una manera significativa y realmente me necesitan”.**
Para esto, los adultos debemos reconocer sus aptitudes y motivarlos.
- **“Puedo influenciar lo que me pasa. Tengo un sentido de poder sobre mi destino”.**
Los adultos podemos ayudarlos a acrecentar esto, involucrándolos en las decisiones que les afectan y al mismo tiempo poniendo límites en sus conductas y ayudándoles a ver las consecuencias de sus acciones.
- **“Tengo la habilidad de entender mis emociones y usar esa habilidad para la disciplina y el autocontrol”.**
Podemos desarrollar esto en los niños y las niñas reconociendo sus emociones y sentimientos detrás de su comportamiento, y sin burlarnos de ellos ni pasándolos a llevar.
- **“Tengo la habilidad de trabajar con otras personas y tener amistades”. “Tengo la habilidad de responder a las consecuencias de la vida”.**
Al enseñarles las consecuencias de sus acciones cuando se equivocan en pequeñas cosas, será más fácil que aprendan las consecuencias de las decisiones mayores cuando se equivoquen como adultos.

Los métodos de crianza controladores, que tal vez funcionaron cuando nosotras éramos niñas, no son tan efectivos hoy día. Los métodos de crianza autoritarios, rígidos y controladores, que abusan del poder, tienen como resultado el miedo y la baja autoestima en niños y niñas. Como madres, nosotras queremos su respeto, no su miedo.

El estilo de disciplina positiva:

- *Es firme y flexible.*
- *Usa consecuencias en vez de castigos.*
- *Conversan con los niños y las niñas sobre su comportamiento y sus consecuencias, no les pegamos, ni les gritamos, ni los dejamos ser.*
- *Cuando les pedimos que hagan algo, les explicamos por qué y que no es porque queremos tener la última palabra.*
- *No nos metemos en una guerra de poderes.*

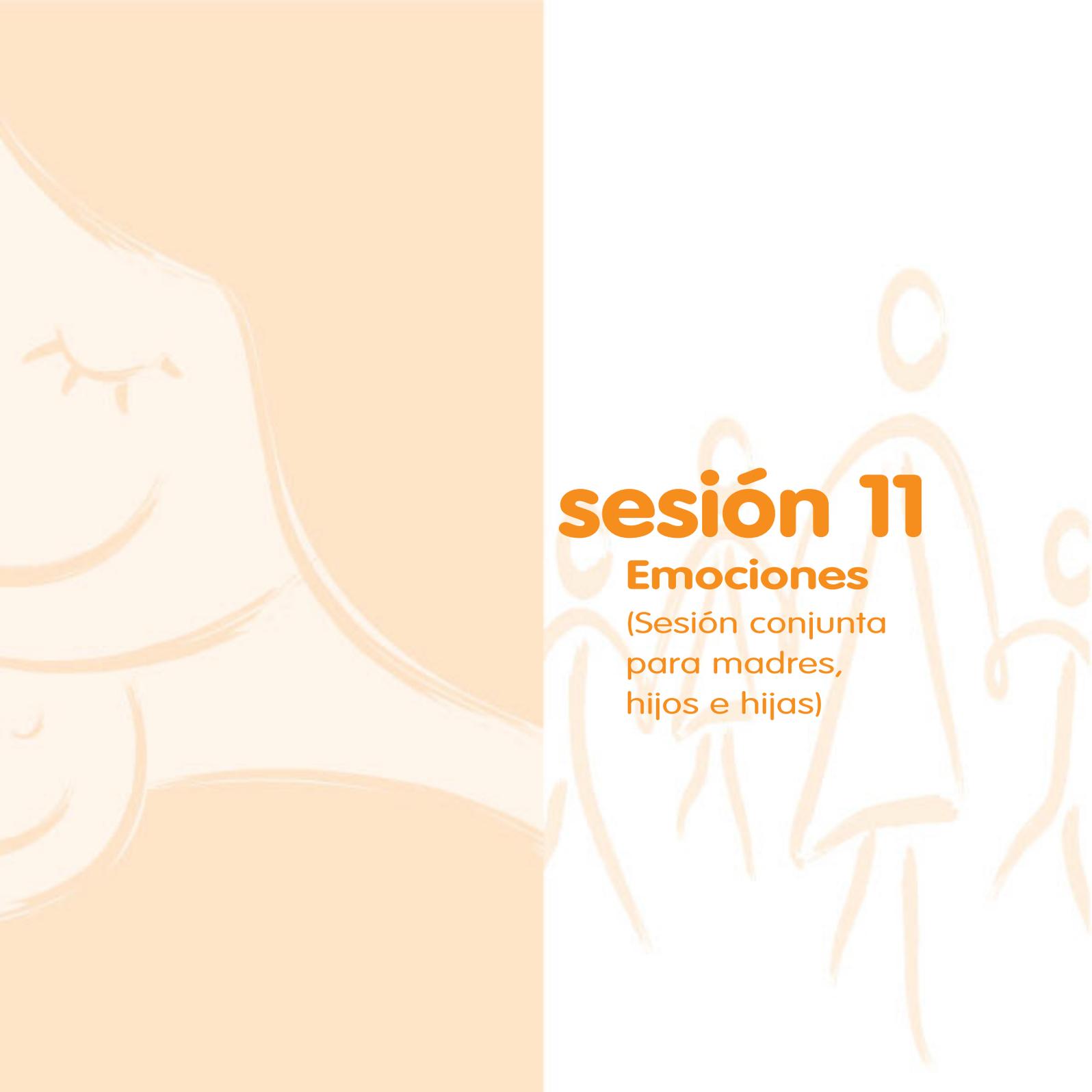
TEXTO DE APOYO

Sexta actividad

OCHO RAZONES PARA NO CASTIGAR GOLPEANDO A HIJOS E HIJAS

- 1. La práctica de golpear a niños y niñas les enseña a ser golpeadores.** Ellos aprenden por medio del ejemplo, y diversos estudios muestran la correlación directa entre el castigo corporal durante la infancia y el comportamiento violento en la adolescencia y como adulto.
- 2. El castigo comunica el mensaje de que “el más fuerte tiene razón” y que “está bien dañar a alguien más débil y menos poderoso que tú”.**
- 3. El castigo comunica el mensaje que “golpear es una manera adecuada de expresar sus sentimientos y solucionar problemas”.** Si el niño o niña casi nunca ve a su madre o padre manejar la rabia y resolver problemas de una manera positiva y creativa, nunca podrá aprender a hacer esto en su propia vida. Por lo tanto, hay muchas probabilidades de que las enseñanzas aprendidas en esta generación se repitan en la próxima.
- 4. Las frases “la letra con sangre entra” y “quien te quiere te aporrea” son mitos que refuerzan el abuso del poder.**
- 5. El castigo interfiere gravemente en la relación entre los padres y madres con sus hijos e hijas,** ya que ningún ser humano siente amor hacia alguien que le daña intencionalmente. El castigo, aun cuando parece lograr las metas de los padres, sólo puede cambiar temporal y superficialmente el comportamiento. Este cambio es producto del miedo y no del respeto ni del entendimiento.
- 6. La rabia que no se expresa por miedo a las consecuencias se acumula dentro de los niños.** La ira que los niños y niñas han ido acumulando a través de muchos años puede ser chocante para las madres y padres cuando su hija o hijo se siente suficientemente fuerte como para expresar esta cólera. Por lo tanto, es posible que el castigo pueda producir buen comportamiento en los primeros años de la infancia, pero a un precio muy alto, pagado por los padres y la sociedad, durante la adolescencia y como adulto.
- 7. En muchos, de los casos, si no la mayoría, el “mal comportamiento” del niño o niña está relacionado con necesidades básicas no satisfechas.** Insuficiente sueño, alimentación inadecuada, el no tratamiento de alergias, falta de aire puro, falta de ejercicio, la poca posibilidad y falta de libertad de explorar el mundo en su entorno, etc. Es muy injusto castigar a los niños por responder de una manera natural a carencias de sus necesidades básicas.
- 8. Tal vez el problema más grave del castigo corporal es que no le entrega herramientas a los niños para resolver los problemas.** Se acumulan sentimientos de rabia y venganza. De esta manera, al niño o niña se le priva de las oportunidades de mejorar y aprender a solucionar los problemas creativamente. El apoyo y el cariño son las mejores maneras de aprender a comportarse con valores internos sólidos (como el respeto, la solidaridad, la igualdad, etc.).

Los valores internos crecen en la libertad, nunca bajo el miedo.



sesión 11

Emociones

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: EMOCIONES

Es muy importante aprender a educar en vez de castigar, identificar cuáles son las emociones que nos mueven hacia el castigo y, por lo tanto, a la aplicación de cualquier tipo de violencia. Aprender a conocer y reconocer las emociones que nos produce establecer pautas disciplinarias para relacionarnos con nuestros hijos e hijas. Veremos cómo ambas situaciones responden y provocan emociones e identificaremos con cuáles de ellas nuestro cuerpo se siente más pleno y agradado. Además, siempre nuestras emociones provocan emociones en quienes nos rodean. Niños y niñas no son la excepción y, por el contrario, son particularmente susceptibles frente a nuestras emociones y a las acciones que de ellas se desprenden.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Reconocimiento del cuerpo como un medio de sentir.
- Identificación de emociones.
- Relación entre emociones y disciplina de nuestras hijas e hijos.
- Expresión de emociones y sus consecuencias.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Imaginería.
- Dramatización breve.
- Ejercicios corporales.
- Presentación teórica.
- Trabajo conjunto de madres, hijas e hijos.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Lentes con papeles de colores transparentes, para que vean de distintos colores: rojo (rabia); gris o azul (tristeza); verde (temor).
- Tarjetas con emociones (ver anexo de la sesión 10 de niños y niñas).

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Relajación

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Descripción:

Ver texto apoyo, pág. 95: "Relajación como medio de controlar nuestros estados emocionales displacenteros".

Segunda actividad

Nombre:

Mirando con lentes de emociones

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Objetivos:

Aprenderemos cómo la identificación y control de emociones nos ayudan a disciplinar sin violencia.

Reconoceremos nuestro cuerpo como un medio de transformación de sensaciones displacenteras.

Descripción:

1. Se dividen en grupos de tres, para que a cada una le toquen todas las emociones.
2. Cada miembro del grupo se pone unos lentes de colores, donde cada color representa a una emoción: miedo (verde), ira (rojo), y tristeza (gris o azul).
3. Se les dice que en no más de cinco minutos deben organizar una dramatización.
4. Se les da una situación específica, por ejemplo: va a buscar a su hijo o hija al colegio, y ahí se da cuenta de que ya se fue con unos amigos. Ahí se encuentra con sus otras compañeras y reacciona según el lente con que mire. Es importante que cuiden su

forma de caminar, su respiración, el tono de la voz y su actitud general, de manera que quede claro cómo reacciona, según la emoción con que mira. Se les da el ejemplo de que, a veces, cuando una está enojada, dice que ve todo malo, “color de hormiga”.

5. Se cambian los lentes y realizan la misma acción, pero con una nueva emoción, se trata de que cada una experimente cada una de estas tres emociones.
6. Se realiza una reflexión grupal.
7. Se destaca la importancia de identificar y reconocer nuestras emociones para comprender las diferencias en nuestro comportamiento.
8. Se explica también que si uno es capaz de reconocer la emoción que siente, es más fácil manejarla y no dejarse llevar por ella, viendo todo con el color de esa emoción.

Pausa breve para colación: 5 minutos

TRABAJO CON HIJOS E HIJAS

Tercera actividad

Nombre:

Comunicando emociones entre madres, hijos e hijas. “Las estatuas de las emociones”

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal, trabajo conjunto con niños y niñas

Objetivos:

Reflexionaremos sobre cómo nuestros estados emocionales afectan a hijos e hijas. Experimentaremos cómo las emociones afectan nuestro actuar y, por tanto, en la crianza de nuestros hijos.

Descripción:

Se busca que las madres expresen emociones relacionadas a situaciones en que sus hijos e hijas se encuentran. Que el ejercicio exprese situaciones de la realidad.

Ejercicio

1. Se da una explicación al ejercicio.
Recordatorio de las normas de respeto. Se da un ejemplo: si yo represento tristeza, la otra representa una estatua de reacción con apoyo y acogida a mi tristeza.

2. Cada madre hace una estatua que corresponde a la emoción en su tarjeta, sin decir cuál es, y su hija o hijo responde haciendo una estatua complementaria a la de su madre, representando una emoción en respuesta a la que ven en la estatua de su madre.
3. La representación de estatua debe ser instantánea, sin pensarla, dejando que el cuerpo guíe la expresión no-verbal de su propia emoción.
4. Luego el hijo o hija adivinará cuál emoción expresó su mamá.
5. Después cada niño o niña explica qué emoción representó y cómo se sintió.
6. Se debe hacer notar al grupo cómo a veces nuestra expresión de emociones es interpretada de diferente manera por los demás y las reacciones de otros están basadas en lo que se percibe.

Cuarta actividad

Nombre:

Identificando emociones

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal, trabajo conjunto niños y niñas

Objetivos:

Descubriremos nuestras emociones al educar. Descubriremos cómo un estado emocional puede afectar nuestra conducta.

Descripción:

1. Introducción de los conceptos a trabajar.
2. Se explica que algunas emociones básicas, como el miedo, dolor, rabia, son más intensas y que generalmente van acompañadas de otras emociones.
3. Explicar la diferencia entre pensar y sentir, se hace referencia al puzzle humano.
4. Recordar que todas las emociones son válidas e individuales.

Ejercicio

1. Cada participante va sacando una tarjeta con una situación (se realizan distintas situaciones para madres y otra para los hijos) y completándola con la emoción que le produce.
2. Si alguna situación no se ha dado aún, la deben leer en tiempo futuro.
3. Las situaciones en blanco deben incluir una en que se exprese el afecto.

Análisis grupal

Se hace referencia a cómo interpretamos situaciones de diferente manera, y que las emociones que nos evocan son diferentes.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación conjunta

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Grupal, participan madres, hijas e hijos

Descripción:

Las facilitadoras hacen un cierre de la sesión, dando relevancia a los aprendizajes comunes de las madres y de los niños y las niñas; destacando el trabajo conjunto y ofreciendo espacio para alguna opinión de cierre por parte de los participantes.

Colación conjunta: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Primera actividad

RELAJACIÓN COMO MEDIO DE CONTROLAR NUESTROS ESTADOS EMOCIONALES DISPLACENTEROS

1. Se les explica que, tal como habían visto anteriormente, es en el cuerpo donde se depositan los estados emocionales.
2. Es así como lo agradable produce satisfacción general a todo el cuerpo y nos hace sentirnos bien.
3. Lo desagradable, generalmente, afecta la totalidad de nuestro cuerpo y, en especial, se instala en áreas específicas, dependiendo de la emoción displacentera que tenga. Esto es lo que se conoce como tensiones.
4. Se destaca que no existen emociones negativas, sino que todas son necesarias para nuestras vivencias y experiencias, o algunas nos sirven para defendernos de agresiones externas como, por ejemplo, la ira o el temor. Pero hay algunas que cuando son muy reiteradas o las dejamos fluir libremente sin conciencia, en lugar de ayudar a defendernos, pueden dañarnos.
5. Hay partes del cuerpo más comunes donde se acumulan las tensiones o “nudos musculares”, lo que es particular y diferente en cada persona, pero los lugares donde se acumulan son:
 - Mandíbulas.
 - Estómago.
 - Muslos.
 - Hombros.
 - Espalda.
 - Columna.
6. También existen enfermedades que pueden derivarse de estados tensionales, que permanecen por más tiempo en el cuerpo sin que una las trabaje. Éstas se llaman “enfermedades psicósomáticas”. Algunas de las más comunes son:
 - Colon irritable.
 - Bruxismo.
 - Gastritis.
 - Jaquecas.
 - Lumbagos.
 - Ciáticas.
 - Insomnio.
7. Así podemos vivir un verdadero círculo vicioso en relación a las tensiones, porque una vez que se instala una enfermedad psicósomática, ésta, a su vez, desencadena actitudes determinadas:
 - Poco ánimo.
 - Falta de energía.
 - Irritabilidad o menos tolerancia.
 - Aumento de la agresividad.
 - Depresión.
8. Por ejemplo, cuando vivimos constantemente en agresividad, expresándola o recibéndola, nuestro cuerpo se resiente, lo que nos puede generar problemas específicos y otros estados de ánimo displacenteros, como:
 - Baja autoestima.
 - Inseguridad.
 - Temor.
 - Baja energía y ánimo.
 - Depresión.
 - Desesperanza.
 - Irritabilidad.
 - Impotencia.

Lo que nos deja más vulnerables y expuestas a que nos sigan agrediendo. Por este motivo, practicar técnicas de relajación nos puede ayudar a llevar una vida más tranquila y prevenir estados de tensión, controlando el efecto de nuestras emociones displacenteras.

9. *Se realiza una relajación breve. Se sientan en su colchoneta y se les explica:*
“Nos vamos a centrar en cada músculo de su cuerpo... vamos a tensar y soltar distintos músculos, para que su cuerpo aprenda la diferencia de estar tenso y de estar relajado, eso nos ayudará a relajar más fácilmente nuestras tensiones y nudos musculares. Recuéstense en la colchoneta, pónganse cómodas y comiencen a respirar lenta y profundamente, como lo hemos hecho anteriormente... a medida que vamos respirando, vamos a centrarnos en los músculos de la cara, específicamente nuestra frente... vamos a arrugar la frente lo más posible y vamos a mantenerla así un momento... sientan la tensión en su frente, mantengan la tensión y ahora suelten, y sientan la diferencia de su frente tensa y ahora relajada... sigan respirando y vamos a volver a tensar nuestra frente, mantenemos la tensión... y ahora relajamos... sientan la diferencia. Ahora vamos a tensar la mandíbula, apretamos los dientes lo más posible, como haciendo una sonrisa forzada y con los dientes apretados... mantengan apretada y tensa la mandíbula... y ahora relajen y sientan la diferencia, vuelvan a apretar la mandíbula, manténganla apretada, ahora relajen y sientan la diferencia. Nos vamos al cuello, cuidadosamente echen su cabeza hacia atrás y tensen el cuello lo más posible, pero con cuidado y muy lentamente... mantengan su cuello tenso, sientan la tensión, y ahora relajen y sientan la diferencia, vuelvan a tensar el cuello lentamente y con cuidado, manténganlo tenso, y relajen... sientan la diferencia entre su cuello tenso y ahora relajado... Ahora nos vamos a los hombros, suban los hombros como diciendo “no sé”, ténsenlos lo más posible y manténganlos así... sientan la tensión en sus hombros, mantengan la tensión y relajen, bajen los hombros y relájenlos y sientan

la diferencia, sus hombros ahora están relajados... tensen nuevamente los hombros, mantengan la tensión... y relajen, sientan la diferencia... A continuación nos centramos en los brazos, aprieten sus puños y sus brazos y manténganlos lo más tenso posible, sientan cómo se tensan los músculos de los brazos y de sus manos, mantengan la tensión, relajen... y sientan la diferencia, vuelvan a tensar los brazos, apretando los puños, mantengan... y relajen y sientan la diferencia. Nos vamos al estómago, tensen su estómago lo más posible, aprieten los músculos y manténganlos así, sientan la tensión y relajen, sientan la diferencia, vuelvan a apretar su estómago, ténsenlo lo más posible, ténsenlo, relajen, sientan su estómago ahora relajado. Nos vamos a las piernas, echen la punta de los pies hacia arriba y hacia atrás, mantengan la tensión, sientan cómo los músculos de sus piernas se aprietan, puede que tiriten un poco, eso es normal; ahora relajen y sientan la diferencia, vuelvan a apretar sus piernas, sientan la tensión, mantengan la tensión y relajen, sientan la diferencia... Respiren profundo, concéntrense en su respiración, tomen aire y bótenlo..., poco a poco vayan sintiendo su posición en la colchoneta, los ruidos de la sala y de afuera, y cuando se sientan listas abran los ojos.

10. *Se les pregunta en general cómo se sienten, y se les dice que este ejercicio pueden realizarlo en casa cuando deseen. Incluso pueden grabar su voz y poner un casete cuando lo quieran hacer.*



sesión 12

Comunicación del afecto

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1

EL TEMA DE HOY: COMUNICACIÓN DEL AFECTO

Hoy día trabajaremos, en conjunto con nuestros hijos e hijas, un tema central: la comunicación de los afectos y cómo incide en nuestras vidas, la importancia de saber expresarla, cómo se puede aprender y en lo que nos podemos entrenar, para ir poco a poco siendo más afectuosas y más asertivas para expresar nuestros cariños. Realizaremos algunos ejercicios que nos ayudarán a descubrir cómo cada persona tiene sus propias preferencias para dar y recibir cariño, y que en el caso de los niños y las niñas tienen su propia individualidad, la que se manifiesta en el modo en que les gusta dar y recibir cariño. También esto nos ayudará a conectarnos de manera consciente con nuestras emociones a la hora de elegir disciplinar en vez de castigar.

2

CONTENIDOS DEL TALLER

- Las emociones.
- Necesidad de expresión de las emociones.
- Qué es la comunicación verbal y no-verbal.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio corporal.
- Caricias y masajes.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Música.
- Aparato para escuchar música.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

La facilitadora saluda a las madres, hijas e hijos y les cuenta cuál es la razón de este trabajo conjunto, poniendo énfasis en que en muchos aspectos es necesario aprender en conjunto, y uno de los más importantes es la comunicación de afectos, puesto que muchas veces nos enfrentamos a situaciones cuando quisiéramos demostrar cariño y no sabemos cómo. En esta sesión aprenderemos a expresar cómo nos gusta que nos demuestren afecto y escucharemos a las otras personas sobre sus preferencias al respecto.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

Durante la sesión anterior aprendimos cómo las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo y cómo nos hacen sentir nuestras acciones; también aprendimos que muchas de nuestras conductas responden a emociones y que es bueno saberlo para poder controlarlas y actuar en forma adecuada. Así permitiremos la expresión y construcción de emociones placenteras y que dan paso a un mayor crecimiento personal. También vimos cómo nuestras emociones se relacionan con el castigo y con la disciplina y conversamos sobre cuál de estas dos alternativas nos permite tener emociones más placenteras.

Por otra parte, hablamos respecto a que todas las emociones son válidas y que no hay emociones mejores que otras, lo que debemos hacer es aprender a conocerlas y a actuar en conciencia y no sobre impulsos.

Tercera actividad

Nombre:

"Aprendiendo a tocarnos"

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio corporal de comunicación del afecto (conjunto madres, hijas e hijos)

Objetivos:

Fomentaremos el contacto físico positivo entre madres, hijos e hijas.

Aprenderemos, tanto las madres como los hijos y las hijas, cómo nos gusta que nos hagan cariño y cómo les gusta a los otros que se lo hagan.

Descripción:

Ejercicio

1. Sentados en círculo cada madre con su hijo o hija; se les hace una relajación breve de cinco minutos, con música de fondo. Sentados en círculo se les dice que cierren los ojos, suelten la cabeza, cuello, brazos, piernas, pies... Se les invita a respirar suave y profundamente, con lo que habrá un mayor descanso, una conexión con ellos mismos y una relajación muy agradable.
2. Se les recuerda que este lugar interno tranquilo y descansado es el sitio seguro que ya en sesiones anteriores habían visitado y que pueden volver a él siempre que lo necesiten o deseen, ya sea tendidos,

caminando con tranquilidad, de pie o sentados como ahora. Porque el lugar seguro está dentro de ellos y ellas, es de su propiedad.

3. En cada grupo familiar se invita a las madres a masajear los hombros de su hijo o hija, siguiendo las instrucciones de la facilitadora. "Toca suavemente con tus manos la cabeza, (se muestra cómo), ahora masajea el cuello, luego masajea suavemente sus hombros, dejando llevar las manos en estas áreas por movimientos intuitivos".
4. Luego los hijos e hijas realizan el mismo ejercicio con sus madres.

Reflexión grupal

Se explica que muchas veces nos cuesta tocarnos y acercarnos a hacer cariño, porque no nos damos el tiempo o no sabemos cómo hacerlo; por eso, es importante intentarlo poco a poco y ver cómo nos vamos sintiendo, tanto quien masajea como quien recibe el masaje. Es importante para acercarnos físicamente de una manera agradable.

Cuarta actividad

Nombre:

“Aprendiendo a hacer cariño”

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio corporal de comunicación del afecto (conjunto madres, hijas e hijos)

Objetivos:

Reforzaremos la idea de que todas las emociones son válidas, que no hay emociones buenas ni malas, que todas sirven para algo.

Descripción:

Ejercicio

1. Se dividen por cada grupo familiar, la madre con su hija o hijo.
2. Cada integrante de la pareja madre-hija o madre-hijo responde la pregunta: ¿Cómo me gusta recibir cariño de mi madre? O ¿cómo me gusta recibir cariño de mi hija o hijo?
3. Se vuelve al grupo general y cada madre expone la manera que a su hija o hijo le gusta recibir cariño, y cada niña o niño expone la manera en que su madre le gusta recibir cariño.
4. Se les explica la importancia de contactarnos físicamente y de manera adecuada con las personas que queremos. De eso resultan sensaciones agradables, que pueden provocar mayor cercanía afectiva, siempre y cuando se hagan con sumo respeto de lo que al otro le agrada.

Reflexión grupal

1. Se les pregunta cómo se sintieron, si les agradó y si sabían cómo le gustaba a su madre o a su hijo o hija que les hicieran cariño.
2. Se les invita a que cada grupo familiar continúe practicando otras formas de expresar cariño a través del contacto físico.

Colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

“Cambio de roles con lentes de emociones”

Duración:

50 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio corporal de comunicación del afecto (conjunto madres, hijas e hijos)

Objetivos:

Aprenderemos que través del contacto físico se pueden expresar emociones placenteras y hacerlas sentir a otro

Descripción:

Ejercicio

1. Se explica que madres, hijos e hijas harán una dramatización en conjunto, de unos diez minutos como máximo.
2. Se dividen en dos grupos, cuidando que cada madre quede junta a su hija o hijo.

3. Las niñas y los niños harán el rol de madres y padres, y las madres harán el de hijos o hijas.
4. Cada uno utilizará un lente con emociones: ira (rojo), temor (verde), tristeza (gris o azul).
5. La idea es que inventen en conjunto una historia cotidiana, donde cambien los roles y expresen claramente cómo se comportan los hijos y las hijas con una determinada emoción y cómo lo hacen las madres.
6. Las niñas y los niños comentan cómo se sintieron haciendo el papel de padre y madre, y explican por qué se comportaron de esa manera con la emoción que les tocó.
7. Las madres comparten su experiencia.

Análisis grupal

La reflexión grupal se orienta a que la mejor forma de manejar adecuadamente la expresión de las emociones es conociendo cómo puede afectar a la otra persona, ya sea a nuestra madre o a nuestros hijos e hijas. Por este motivo, jugar a ponerse en el lugar del otro nos ayuda.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Dar espacio a una evaluación conjunta, en que tanto las madres como los niños y las niñas expresen qué fue lo que aprendieron en esta sesión y qué es lo que más valoran de ella. Al final, la facilitadora puede aportar con algunos conceptos (ilustrados con ejemplos extraídos de los mismos ejercicios) que no hayan sido suficientemente rescatados por los participantes.

Colación: 15 minutos



sesión 13

Control de la rabia



1 EL TEMA DE HOY: CONTROL DE LA RABIA

Una de nuestras mayores dificultades cotidianas es tener control sobre las emociones que nos generan desagrado o “displacer”; una de ellas es la rabia, emoción que se caracteriza, porque esconde muchas otras emociones: miedo, impotencia, etc. Cuando actuamos bajo los efectos de la rabia, tendemos a ser destructivas y autodestructivas, y cuando ocurre con personas a las que queremos y que tienen menos poder que nosotras puede derivar en conductas abusivas. Es necesario aprender a manejar nuestra rabia, no a evitarla, sino que a identificar cuándo aparece y qué la gatilla, saber dominarla y canalizarla de modo que no actúe negativamente en nuestras vidas. La sesión de hoy nos permitirá prepararnos para expresar la rabia de manera positiva.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Identificación de la ira y las emociones que la subyacen.
- Control de la ira.
- Expresión adecuada e inadecuada de la ira.
- Maneras positivas de enfrentar conflictos.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Relajación.
- Imaginería: “El globo”.
- Técnicas conductuales: cinco pasos para enfrentar la rabia.
- Cuento “Un mal día de Juanita”.
- Introducción teórica.
- Entrega de texto.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Copias de “Un mal día de Juanita”.
- Texto de apoyo con conceptos aclaradores.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Relajación breve: “El globo”

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

1. Se les pide que se pongan lo más cómodas que sea posible (se puede hacer en colchonetas o sentadas).

2. “Comiencen a respirar profunda y lentamente, esta vez tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca... concéntrense en su respiración... sientan cómo el aire limpio entra en su cuerpo... escuchen su respiración... escuchen los latidos de su corazón... a cada momento se sienten más relajadas... mientras respiran imaginen que con el aire que botan están inflando un globo imaginario... este globo puede ser del color que quieran... a través del aire que botan van dejando en el globo tensiones, preocupaciones, penas y todas aquellas cosas que les molestan, y cada vez que toman aire se van limpiando de todos sus problemas, a medida que el globo se va inflando con todas sus molestias y preocupaciones... ustedes se van poniendo más livianas y tranquilas... cuando el globo esté lleno, lo van a desaparecer, pueden hacerlo reventándolo... o simplemente soltándolo para que sus problemas se vayan por el aire, pero con la seguridad que al vaciar el globo desaparecen sus preocupaciones... sigan respirando ahora aire puro y limpio, sientan los ruidos del salón, su posición en la colchoneta... y cuando estén listas pueden abrir sus ojos”.

Segunda actividad

Nombre:

Enfrentando conflictos

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Objetivos:

Aprenderemos que la rabia es controlable.
Descubriremos que hay otras maneras de enfrentar los conflictos sin explotar en ira.

Descripción:

1. En grupo, cada madre expone sus maneras típicas para resolver conflictos.
2. Se reflexiona en el grupo general sobre los aspectos positivos y negativos de estas maneras de enfrentar conflictos.

Tercera actividad

Nombre:

El iceberg de la ira, *texto de apoyo, pág. 108:*
"Un mal día de Juanita"

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual y grupal

Objetivos:

Descubriremos que bajo la rabia hay otras emociones y al encontrarlas podemos controlarlas mejor.

Descripción:

1. Se les cuenta una historia, que genera emociones displacenteras (cuento "Un mal día de Juanita"). Ellas deben ir escribiendo la emoción que les genera cada situación (ver anexo: "Un mal día de Juanita"). La idea es que no pongan rabia ni ira. Pueden utilizar emociones como angustia, tristeza, frustración, impotencia, asombro, vergüenza, miedo, etc.
2. Se analiza en grupo que muchas veces bajo la rabia hay otras emociones que nos es difícil identificar, por lo que resulta positivo intentar hacerlo, y una vez hecho se puede hacer algo respecto de esa emoción, sin terminar en rabia.

Colación: duración 20 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Cinco pasos para controlar la rabia

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual y grupal

Objetivos:

Elaboraremos un plan de acción frente a la rabia.

Descripción:

1. Se presentan los cinco pasos para enfrentar la rabia y cada participante pone un ejemplo de aplicación de esta estrategia.
2. Se analizan en grupo las ventajas de este método por sobre la explosión de la ira. Se destaca el hecho de que con este método es menos probable hacerle daño a un ser querido.

Quinta actividad

Nombre:

La respiración como un medio para controlar emociones displacenteras

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Aprenderemos que hay diferentes intensidades de rabia

Descripción:

1. Se recuerda que las emociones tienen una forma de respirar, una forma de pensar y una forma de caminar.
2. Y que así como una emoción tiene una determinada forma de respirar, a través de la respiración pueden generar una determinada forma de sentir y, por ejemplo, pasar de la ansiedad a la tranquilidad.

Sexta actividad

Nombre:

Ejercicio de despedida: "El regalo"

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Cada mujer le expresa una emoción positiva a la persona que está a su lado; luego, cada una expresa lo que sintió al recibir la emoción positiva.

Séptima actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora le pide a cada una de las participantes que deje por escrito y para sí misma lo que más le ha llamado la atención de lo aprendido en la sesión; también se abre la posibilidad a que si alguna de ellas quiere expresarlo en voz alta, pueda hacerlo.

TEXTO DE APOYO

Tercera actividad

CUENTO “UN MAL DÍA DE JUANITA”

Juana se acostó de madrugada anoche haciendo un disfraz para su hijo menor, porque es la semana del niño y tal como le dijo su hijo se disfrazaría de diablito; por eso le cuesta levantarse, pero sus hijos deben levantarse temprano y el más pequeño le salta encima y la despierta con un grito.

Además, ella debe ir a despertar a sus otros hijos. Luego debe vestirlos y servirles desayuno.

Juana se sintió...

A Juana igual le costó levantarse y llegó atrasada al colegio con sus hijos. La profesora habló con ella y le dijo que sus hijos no podrían llegar de nuevo tarde, si no serían suspendidos.

Juana se sintió...

Al llegar a casa encontró todo desordenado de la noche anterior y descubrió que sus hijos habían dado vuelta la leche en el piso recién encerado y tuvo que volver a envirutillar y sacar brillo.

Juana se sintió...

Cuando sus hijos llegaron del colegio, descubrió que el más pequeño había llevado un disfraz equivocado, porque ese disfraz le correspondía a la otra alianza, a él le correspondía ser angelito. Su hijo llegó llorando muy angustiado y le gritó a Juana, porque según él ella se había equivocado.

Juana se sintió...

Llegó la hora de almorzar y todos estaban gritando al mismo tiempo, Juana cocinó cochayuyos y nadie se los quiso comer, ella había estado mucho tiempo cocinando y sus hijos no comieron, además dos de ellos comenzaron a pelear y los otros gritaban constantemente; en ese mismo momento llamó su marido y le exigió que lo acompañara al médico en media hora, porque él no quería ir solo. Pero Juana no tenía con quién dejar a sus hijos y había un tremendo desorden en su casa, los niños no habían almorzado y tenía que salir de inmediato.

Juana se sintió...

Finalmente, Juana salió corriendo con los tres niños. Cuando Juana llegó al médico a acompañar a su marido, se dio cuenta que su marido no había llegado. Le preguntó a la secretaria y ella le dijo que la hora la suspendieron a último minuto. Juana llamó de inmediato a su marido y él le dijo que se le había olvidado avisarle, y que para qué se hacía tanto problema, que con la salida aprovechaba de sacar a pasear a los niños.

Juana se sintió...



sesión 14

**Comunicación
asertiva**



1 EL TEMA DE HOY: COMUNICACIÓN ASERTIVA

Tal como hemos aprendido en sesiones anteriores, para una buena convivencia es importante aprender a controlar nuestras emociones, especialmente la rabia. Es imperioso que aprendamos a comunicar lo que sentimos, decir qué nos pasa y hacerlo sin violencia, sin descalificar a los otros o negando las emociones. En la sesión de hoy trabajaremos cómo manifestar adecuadamente las emociones frente a los problemas que se nos presentan con nuestros hijos.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Manejo de emociones.
- Estilos de comportamiento: asertividad como la mejor forma.
- Problemas de nuestros hijos e hijas.
- Fórmula de expresión emocional PSA: “Yo siento, porque pienso”, componentes de un plan de acción frente a la rabia.
- Consecuencias de nuestras acciones en otras personas, especialmente en nuestros hijos e hijas.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio corporal de autocontrol a través de la respiración.
- Modelado.
- Presentación teórica.
- Títeres.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Papel y lápiz para cada participante.
- Música suave.
- Tarjetas con estilos de comportamientos.
- Papelógrafo.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

“Manejando mis emociones”

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Individual, plenaria

Objetivos:

Aprenderemos a reconocer distintas maneras de comunicarnos sin violencia, y la mejor manera de comunicarse sin violencia.

Descripción:

1. Se le presenta al grupo una serie de emociones, primero ira, después temor y por último pena.

2. Cada participante, de pie, debe ejercitar lo aprendido en sesiones anteriores, en relación a que cada emoción tiene una manera de caminar, una manera de mover los brazos, una manera de respirar y una manera de pensar.
3. Cada una de ellas va representando una emoción diferente y luego la va transformado en una emoción serena de tranquilidad, a través del cambio de su manera de pensar, de su manera de caminar, de su manera de mover los brazos y de su manera de respirar.
4. Una vez terminada se comenta en grupo la experiencia y si les fue posible la transformación de la emoción.

Segunda actividad

Nombre:

Estilos de comportamiento: “Asertividad”

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal, plenaria

Descripción:

1. Se eligen tres participantes voluntarias.
2. Cada una debe leer en voz alta para el grupo una tarjeta con un tipo de comportamiento: agresivo, pasivo, asertivo; el grupo debe definir el tipo de comportamiento y decir con cuál se siente identificado (*ver ejercicio N° 1, pág. 115: “Tipos de comportamiento”*).

3. La facilitadora presenta las tres tarjetas en un papelógrafo y explica estos tres tipos de comportamiento, destacando que las mujeres tenemos la tendencia a irnos desde lo más pasivo hasta lo más agresivo, mientras los hombres tienden a comportarse más bien agresivamente.
4. Lo anterior tiene que ver con que la formación que se hace a hombres y mujeres es diferente y fomenta distintos tipos de comportamiento.
5. Se explica que estos estilos no son muy útiles en las interacciones sanas o respetuosas de los derechos humanos propios y de los demás; por ello, el estilo asertivo resulta útil y respetuoso.
6. Comentario grupal.
7. Se entrega *texto de apoyo, pág. 116: "Asertividad"*.

Colación: 15 minutos

Tercera actividad

Nombre:

Enfrentando los problemas con nuestros hijos e hijas

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal

Objetivos:

Aprenderemos cómo enfrentar los problemas con nuestros hijos e hijas sin dejarnos llevar por nuestras emociones.

Descripción:

1. Cada participante escribe una situación de conflicto con su hijo o hija y cuál es la o las emociones que siente frente a este problema con su hijo o hija.
2. Luego debe poner cuál cree que es la emoción que tuvo su hijo o hija en esta misma situación.
3. Se juntan en grupos de cuatro, eligen una de las situaciones problemas ya escritas, una que represente mejor lo que le ocurre a las participantes del subgrupo en su vida cotidiana.

4. Preparan una dramatización, donde dos hacen de madres y las otras dos de hijo e hija. Cada madre debe identificar cuál es la emoción predominante en ella al representar su rol, cuál el tipo de comportamiento (pasivo, agresivo, asertivo), y respecto de los hijos y las hijas, cuál es la emoción predominante en el niño o la niña y el tipo de comportamiento (pasivo, asertivo, agresivo).
5. Se comparte en el grupo: ¿Cómo se sintieron representándose a ellas mismas en situaciones tipo? ¿Cómo se sintieron representando a las niñas y los niños? ¿Cuáles son los estilos comportamentales típicos en situaciones problema con sus hijos e hijas? ¿Qué les pasó?
6. La idea es que tomen conciencia y miren detenidamente la dinámica comportamental entre madres e hijos y madres e hijas, frente a una situación problema. Identificando las emociones que eso les genera a ellas mismas y las emociones que les puede generar a sus hijos e hijas. Que practiquen ponerse en el lugar de los niños y las niñas cuando están en situaciones problemas; se recuerda el concepto de empatía.

Cuarta actividad

Nombre:

Expresión de emociones frente a situaciones problema con un hijo o hija

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Método PSA (Pienso, Siento, Actúo)

Objetivos:

Elaboraremos un plan de acción frente a la rabia: PSA (Pienso, Siento, Actúo)

Descripción:

1. Se les explica el proceso PSA para responder a situaciones que generan emociones fuertes (rabia, dolor, pena, miedo, ansiedad).
2. "Yo siento, porque pienso".
3. Basándose en la dramatización anterior, se analiza el proceso de sentir con la fórmula PSA, "yo siento... porque pienso...", la emoción predominante durante la dramatización de la situación problema. Primero desde ellas y luego desde el hijo o hija y se comparte en grupo.
4. Presentar una fórmula de respuesta a situaciones problema con nuestras hijas o hijos; PSA, "yo siento... porque pienso".
5. Practicar cómo se puede responder desde una emoción fuerte, como la rabia o la pena, de manera positiva.

Quinta actividad

Nombre:

Repaso de asertividad y cierre

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

1. Cada participante dice qué aprendió en la sesión y para qué le servirá.
2. Se pide para lo anterior hacer el esfuerzo consciente de ponerse en el lugar de la otra persona, en este caso del hijo o la hija.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora le pide a cada una de las participantes que deje por escrito y para sí misma lo que más le ha llamado la atención de lo aprendido en la sesión; también se abre la posibilidad a que si alguna de ellas quiere expresarlo en voz alta, pueda hacerlo.

EJERCICIO N° 1

Segunda actividad

TIPOS DE COMPORTAMIENTO

PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
fímida	directa	soberbia
se disculpa	asume sentimientos y opiniones propias	sarcástica
víctima	clara, honesta	dominante
mártir	acepta al otro	manipuladora
dependiente	asume riesgos	toma la ofensiva
indefensa	actúa	increpante
autodestructiva	perdona	vengativa
impotente	tiene fuerza interna	poder sobre otros

TEXTO DE APOYO

Segunda actividad

ASERTIVIDAD

Ser asertiva significa decir lo que uno siente y sentir lo que se expresa, sin ofender y subestimar a las personas con quienes se está comunicando. Implica atreverse y poder expresar sus sentimientos, opiniones y necesidades en forma clara y honesta, manteniendo siempre el respeto a los demás.

SER LO QUE UNA ES Y DEJAR QUE EL RESTO SEA

Se tiene una conducta asertiva cuando:

- Se defienden los derechos propios, de modo que se expresan las propias opiniones libremente y no se permite que los demás abusen de ellas.

La ventaja de ser asertiva es que:

- Se puede obtener lo que se quiere sin ocasionar trastornos a los demás.

Importancia del lenguaje corporal, verbal y la actitud:

- Contacto ocular.
- Cuerpo erguido.
- Hablar claro, firme y audible.
- No en tono de queja ni apologista.
- Usar gestos y expresiones para dar énfasis a lo que se dice.
- No manipular.
- Hablar en primera persona.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA ASERTIVA

- Ve y acepta la realidad.
- Actúa y habla basándose en hechos concretos (en la realidad).
- Toma decisiones por su propia voluntad.
- Acepta los propios errores y también los aciertos.
- Utiliza sus capacidades personales.
- No siente vergüenza por sus capacidades personales.
- Es autoafirmativa y, a la vez, gentil y considerada.
- Está dispuesta a asumir la dirección y a dejar que otros dirijan.
- Puede desarrollarse y tener éxito y acepta lo mismo para otros.

“Cuando dices que NO estás rechazando un pedido. NO estás rechazando a una persona”.



sesión 15

**Resolución de
conflictos**

1

EL TEMA DE HOY: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Normalmente, nos enfrentamos a problemas y conflictos que debemos resolver. En la resolución de ellos involucramos nuestras emociones, nuestro sentido de lo correcto y también nuestras expectativas, es decir, lo que queremos lograr. Esto se ve aún más tensionado cuando confrontamos intereses y puntos de vista con las personas que amamos, como a veces pasa entre madres e hijos. Si lo hacemos en forma equilibrada, conscientes de nuestros roles, responsabilidades y derechos, contribuiremos a desarrollar una convivencia pacífica; como familia, nos sentiremos bien, y como madres, tendremos la satisfacción de estar tomando el control de las situaciones, sin tener que usar métodos abusivos, para apoyar a nuestros hijos e hijas en su crecimiento.

2

CONTENIDOS DEL TALLER

- Normas prácticas de botar tensiones.
- Definición de problemas y conflictos y diferencias entre ambos conceptos.
- Fórmula de resolución de conflictos madre-hijo o madre-hija.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio corporal.
- Juego.
- Dramatización.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Materiales.
- Lana gruesa.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

“Botando tensiones”

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Relajación breve, trabajo individual

Descripción:

1. Se realiza una relajación breve, con respiración profunda. Se les pide que suelten cada parte de su cuerpo, para luego iniciar la siguiente imaginación. Se puede hacer sobre colchonetas o sentadas en la silla.
2. “Van a imaginar un hermoso jardín... con flores, vegetación... en este jardín hay un árbol grande y hermoso... con muchas ramas fuertes y bonitas, llamado árbol de los problemas... es un árbol hecho para colgar en sus ramas nuestros problemas... cada una puede colgar en ese árbol el problema, preocupación o emoción displacentera con que viene, porque algo le ocurrió durante la semana o este mismo día... y dejarlo afuera,

el árbol se hará cargo de este problema y les permitirá entrar con menos carga a la sesión... y poder estar en un estado de tranquilidad durante esta reunión... este mismo árbol las puede ayudar a aliviar la carga de preocupaciones, en otro momento que ustedes deseen, sigan respirando... lenta y profundamente... sientan los ruidos del salón, los ruidos de afuera, su posición en la silla... y cuando se sientan cómodas abran los ojos”.

Segunda actividad

Nombre:

“Los problemas y conflictos: ¿qué son?, ¿cómo se producen?, ¿cómo se enfrentan?”

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Exposición teórica en plenaria
(*Texto de apoyo, pág. 123*)

Objetivos:

Llevaremos, como madres, un plan de acción concreto para enfrentar los problemas y conflictos.

Descripción:

1. Los problemas y conflictos son normales, y cuando hay diferencias de opiniones existen dificultades.
2. Al enfrentar un problema o conflicto debemos considerar cinco aspectos fundamentales:
 - a) Todos y todas somos personas con derechos y es importante recordar que para resolver un conflicto debo respetar mis derechos y los de los demás.
 - b) Lo que digo: lo explícito, lo verbal (las palabras, el tono). No es lo mismo decir: "A mí me parece que a veces te comportas como una persona sin control", a decir: "Eres una descontrolada".
 - c) Cómo digo lo que digo: la forma, lo no verbal (los gestos, la mirada, la postura corporal). Es importante decirlo en primera persona, es decir, "yo siento", "yo creo", "a mí me parece", etc. Siempre destacando que es desde mi perspectiva desde donde hablo. Destacar la importancia de la perspectiva desde donde se mira.
 - d) El momento y lugar.
 - e) La relación. El rol que cumpla en la relación y el que cumple la otra persona en la relación (ejemplo: madre e hijo; esposo y esposa; yo y mi jefa). Cuando les hablo a mis hijos e hijas tengo cuidado de explicarles con palabras que me puedan entender, según su edad y considerando que lo que yo les diga será muy importante para ellos.
3. Una manera de resolver conflictos es:
 - a) Escuchar lo que la otra persona dice.
 - b) Reflexionar sobre lo que uno piensa.
 - c) Buscar una solución que acomode a ambos, usando las ideas de las dos personas para llegar a un acuerdo.
 - d) Cuando el conflicto se da con una hija o hijo, se deben considerar las normas de funcionamiento familiar.
 - e) Se intenta que las madres refuercen de manera sistemática los aspectos a considerar para expresar emociones y enfrentar conflictos con otra persona.

Tercera actividad

Nombre:

Fórmula de resolución de conflictos

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Exposición teórica en plenaria, trabajo grupal

Objetivos:

Adquiriremos herramientas útiles de resolución de conflictos.

Identificaremos, como madres, qué es un conflicto.

Descripción:

Este ejercicio tiene como finalidad que las participantes, a través de una exposición teórica y de una dramatización, adquieran herramientas para resolver los conflictos sin violencia.

1. Se revisa parte teórica de acuerdo al *texto de apoyo, pág. 125: "Cómo resolver problemas y conflictos"*.
2. Se pone en práctica en una dramatización:
 - Se divide a las participantes en grupos de a cuatro.
 - Se les pide que cada una cuente un conflicto que haya tenido con sus hijos o pareja.
 - Se solicita que elijan un conflicto y lo representen.
 - Se analiza la aplicación del método resolución de conflictos.
 - La facilitadora muestra los pasos que se siguieron.

Colación rápida: 5 minutos

TRABAJO CONJUNTO CON NIÑOS Y NIÑAS

Cuarta actividad

Nombre:

"Telaraña del autocontrol y ayuda de control"

Duración:

60 minutos

Método de trabajo:

Juego grupal

Objetivos:

Descubriremos maneras conjuntas de controlar la rabia (madres con hijos e hijas).

Descubriremos y practicaremos formas de ayudarnos mutuamente en el autocontrol emocional frente a situaciones conflictivas al interior de la familia, tanto madres como hijos e hijas.

Descripción:

Este ejercicio tiene como fin que las participantes incorporen mediadores verbales para el autocontrol y que descubran maneras de ayudarse y facilitarse mutuamente la tarea del autocontrol.

Ejercicio

1. El grupo (madres, hijos e hijas) se dispone en círculo de pie.
2. La facilitadora toma un ovillo de lana, sosteniendo un extremo de la lana, lanza el ovillo a alguna madre, conservando en su mano el extremo de la lana.

3. La madre que recibe la madeja de lana dice: "Cuando vaya a perder el control, voy a...", e inmediatamente a continuación su hijo o hija agrega: "... Y yo la voy a ayudar (haciendo algo)".
4. Luego, la madre que habló, sosteniendo un extremo de la lana, lanza el ovillo a una hija o hijo y ésta o éste debe decir lo mismo: "Cuando vaya a perder el control voy a...", y su madre completa: "... Y yo le voy a ayudar".
5. Cuando está formada la telaraña, la facilitadora hace un redondeo de la importancia de la interacción y sobre cómo nos relacionamos cuando enfrentamos un conflicto y sentimos que vamos a perder el control.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Las facilitadoras hacen un cierre de la sesión, dando relevancia a los aprendizajes comunes de madres, niños y niñas, destacando el trabajo conjunto y ofreciendo espacio para alguna opinión de cierre por parte de los participantes.

Colación conjunta: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Segunda actividad

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS ¿QUÉ SON Y CÓMO MANEJARLOS?

Problema

Es una situación negativa que afecta a todas las partes involucradas, pudiendo estar de acuerdo o no es su solución. Es decir, un problema puede o no provocar un conflicto. Por ejemplo: problemas económicos, que afectan a toda la familia.

Conflicto

Es un desacuerdo entre dos o más posiciones o tendencias por necesidades incompatibles y objetivos antagónicos.

- Tiene un proceso.
- Dos o más partes tratan de frustrar activamente los propósitos de la(s) otra(s) parte(s).
- Se intenta impedir la satisfacción de los intereses recíprocos.
- En general, se asocia con emociones displacenteras y poco gratificantes.
- Se suele estar más consciente de sus peligros que de sus posibilidades, por eso se tiende a evitarlo.
- Se puede llegar incluso a dañar al adversario.

MANEJO DE CONFLICTOS

Las formas de reaccionar frente a un conflicto son diversas.

Las negativas: retraerse, evitación, entregarse al conflicto y agresión.

Las positivas: enfrentamiento, discusión, persuasión (lógica).

Es importante:

1) No evitarlo, enfrentarlo:

La evitación puede generar insatisfacción crónica y aislamiento. Enfrentarlo implica asumirlo, ver el conflicto, analizarlo y decidir cómo se enfrenta.

2) Reconocer que siempre vamos a tener conflictos, porque:

- Son universales.
- Son fortalecedores.
- Son un motor de cambio social y personal.
- En el trabajo dan la oportunidad de mostrar los puntos de vista.
- En el trabajo cada persona puede lograr una mejor comprensión de su posición en el grupo y de las diferentes visiones y argumentos.
- Permite el progreso y una oportunidad para explorar e inventar.

La mejor manera de resolver un conflicto

Colaboración o negociación (ganar, ganar)

- *Este es el mejor método, aunque es el más difícil.*
- *Existe máxima preocupación de ambas partes, tanto por los problemas que se enfrentan en desacuerdo como por mantener la relación. ¡Ojo! Siempre a nuestra hija o hijo le interesa estar bien con sus padres, eso le da tranquilidad y seguridad.*
- *No se siente que se pierda algo, sino que se gana la relación y se resuelve un problema en conjunto.*

Se busca:

- *Lograr objetivos importantes manteniendo la relación. Ejemplo: acuerdos sobre comportamientos de mi hija o hijo.*
- *Producir un acercamiento de experiencias y sentimientos entre personas de diferentes trayectorias y perspectivas. Ejemplo: madre con hija adolescente, son de diferentes generaciones.*
- *Buscar alternativas creativas en conjunto para buscar nuevas e impensables alternativas de solución. Preguntarle al hijo qué se le ocurre para resolver este problema. ¡Ojo! Teniendo cuidado de transmitirle al hijo que la madre es la responsable de él, pero él también tiene que hacerse responsable de ciertas cosas.*
- *Se busca también llegar a la raíz de los problemas que puedan haber perjudicado la relación de trabajo durante largo tiempo. Por ejemplo, preguntarle qué sintió en ese momento y preguntarse una misma qué sintió.*

TEXTO DE APOYO

Tercera actividad

CÓMO RESOLVER PROBLEMAS Y CONFLICTOS

1. Los problemas y conflictos son normales, y cuando hay diferencias de opiniones existen conflictos.

2. Al enfrentar un problema o conflicto debemos considerar cinco aspectos fundamentales:

- a) Todos y todas somos personas con derechos y es importante recordar que para resolver un conflicto debo respetar mis derechos y los de los demás.
- b) Lo que digo: lo explícito, lo verbal (las palabras, el tono). No es lo mismo decir: "A mí me parece que a veces te comportas como una persona sin control", a decir: "Eres una descontrolada".
- c) Cómo digo lo que digo: la forma, lo no verbal (los gestos, la mirada, la postura corporal). Es importante decirlo en primera persona, es decir, "yo siento", "yo creo", "a mí me parece", etc. Siempre destacando que es desde mi perspectiva desde donde hablo. Destacar la importancia de la perspectiva desde donde se mira.
- d) El momento y lugar.

e) *La relación. El rol que cumpla en la relación y el que cumple la otra persona en la relación (ejemplo: madre e hijo; esposo y esposa; yo y mi jefa). Cuando les hablo a mis hijos e hijas tengo cuidado de explicarles con palabras que me puedan entender, según su edad y considerando que lo que yo les diga será muy importante para ellos.*

3) Una manera de resolver conflictos es:

- a) Escuchar lo que la otra persona dice.
- b) Reflexionar sobre lo que uno piensa.
- c) Buscar una solución que acomode a ambos, usando las ideas de las dos personas para llegar a un acuerdo.
- d) Cuando el conflicto se da con una hija o hijo, se deben considerar las normas de funcionamiento familiar.
- e) Se intenta que las madres refuercen de manera sistemática los aspectos a considerar para expresar emociones y enfrentar conflictos con otra persona.



sesión 16

**Cierre de taller,
preparación
para la
despedida**

1

EL TEMA DE HOY: CIERRE DE TALLER, PREPARACIÓN PARA LA DESPEDIDA

En la sesión de hoy día nos prepararemos para despedirnos, para cerrar el ciclo que en nuestras vidas abrió el taller; para ello conversaremos sobre la importancia de despedirse para poder saludar lo nuevo, trataremos de representar qué es lo que aprendimos como familias en este taller y, además, lo conversaremos con las otras familias. También aprenderemos que hay miedos y preocupaciones que nos movilizan y nos ayudan a aprender cosas nuevas, las que nos pueden cambiar la vida para mejor.

2

CONTENIDOS DEL TALLER

- Término del taller, sentido y valor de las despedidas.
- Los miedos que nos movilizan y nos permiten seguir avanzando.
- Reconocimiento de logros individuales.
- Breve repaso de los principales contenidos del taller.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Exposición de conceptos y conversación.
- Expresión de aprendizajes mediante mímica.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Tarjetas con contenidos resumen del taller.
- Papel y plumones para que puedan elaborar carteles con frases.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Término del taller, sentido y valor de las despedidas

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Exposición y conversación en plenaria

Objetivos:

Nos prepararemos para el término del taller y la despedida.

Realizaremos un pequeño repaso de la comprensión y aplicación de contenidos.

Haremos una exposición grupal.

Descripción:

1. Se señala que la próxima sesión es la última del taller.
2. Se trabajan las emociones que ocurren en las despedidas. ¿Qué nos pasa con las despedidas? Se conversa sobre las emociones ambivalentes: de alegría y de tristeza. El concepto de término e inicio, ciclos y proceso de cambio.
3. Se destaca el hecho que al terminar un proceso donde nos sentimos bien, aprendiendo y apoyadas en nuestra tarea de ser madres, surge una serie de miedos, pero es importante considerar que los miedos nos movilizan, nos permiten movernos y seguir avanzando.
4. Se habla sobre la tendencia a evadir las despedidas y alejarse, porque es doloroso enfrentar las emociones mixtas (aquellas en que sentimos tristeza y también alegría, u otra mezcla de sentimientos).

Segunda actividad

Nombre:

Resumen del taller

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Exposición teórica en plenaria

Descripción:

Las facilitadoras realizan un resumen del taller presentando los conceptos y los ejercicios trabajados a través de tarjetas que llevan preparadas, enfatizando en los ejercicios que tuvieron mayor impacto en las participantes.

Colación rápida: duración 5 minutos

TRABAJO CONJUNTO CON NIÑOS Y NIÑAS

Tercera actividad

Nombre:

Practicando los conceptos y herramientas aprendidas

Duración:

65 minutos

Método de trabajo:

Mímica entre madres e hijos o hijas

Objetivos:

A través de mímica expresaremos lo que hemos aprendido del taller.

Descripción:

1. Cada familia realiza una mímica de situaciones familiares cotidianas, utilizando los conceptos aprendidos durante el taller.
2. Para ello utilizan carteles con frases. No pueden hablar.
3. La idea es que con el cuerpo, gestos, movimientos y posturas, traten de expresar lo que aprendieron.

4. Al final de cada mímica se hace una reflexión grupal usando la siguiente guía:
 - Se pregunta al grupo qué vieron.
 - Se pregunta a la familia qué dramatizaron.
 - Se pregunta qué conceptos usaron y cómo los usaron.
5. Las facilitadoras terminan explicando que el aprendizaje de conceptos y herramientas nuevas es un proceso que toma tiempo. Se les sugiere practicarlas continuamente durante el diario vivir.

“Lo que aprendimos”

- Valorar las diferencias entre niños y niñas; entre mujeres y hombres.
 - Importancia de relacionarnos sobre la base de la igualdad y el respeto.
 - Cada persona actúa (hace cosas) de acuerdo a sus ideas y emociones.
 - Cada familia tiene sus propias normas.
 - Todas las familias tienen roles de padres, madres, hijos e hijas.
 - Los roles de los padres y las madres son: proteger a los hijos, apoyarlos, educarlos, amarlos.
 - Los roles de los hijos e hijas son: ir a la escuela, estudiar, amar y ser amados, aprender de la vida, jugar.
- Los límites van de acuerdo a los roles familiares: los límites del padre o la madre son diferentes a los de los hijos e hijas.
 - Hay límites personales y físicos: cada uno es responsable de hacer que se respeten esos límites.
 - Cada uno de nosotros somos personas valiosas e importantes y, por lo tanto, debemos cuidar nuestro cuerpo, nuestras ideas y nuestras emociones.
 - Es importante tener a alguien en quien confiar.
 - Todos tenemos derechos/necesidades, actuamos dentro de nuestros límites y nuestras acciones tienen consecuencias.
 - Todas las emociones son válidas y deben ser expresadas.
 - Necesitamos expresar nuestras emociones sin dañar a otros ni a nosotros mismos.
 - Todas y todos podemos controlar nuestras emociones.
 - Plan de acción frente a la rabia: PSA (Pienso, Siento, Actúo): “Yo siento... porque pienso que...”.
 - Para resolver conflictos yo escucho lo que los otros dicen, reflexiono sobre lo que pienso y construimos algo nuevo en conjunto.

Cuarta actividad

Nombre:

Evaluación conjunta en voz alta

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

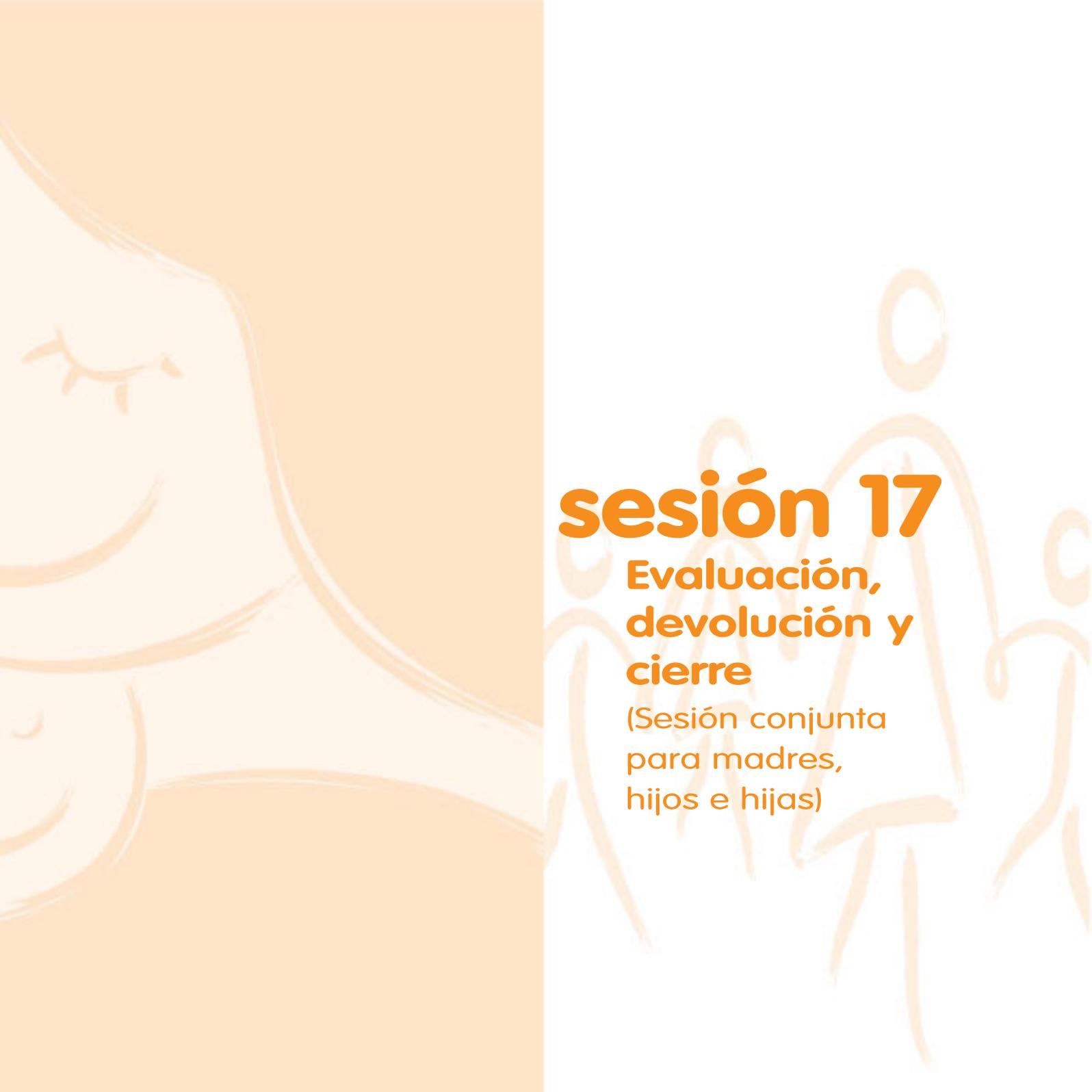
Se cierra revisando los ejes principales de lo trabajado hoy día, es decir, las emociones propias de cerrar un ciclo y la necesidad de vivirlas y enfrentarlas para vivir de mejor forma el ciclo próximo que se abre y el resumen de lo aprendido por cada familia a lo largo del taller, y cómo tuvieron la capacidad de representarlo en la mímica para todos los demás.

Se les vuelve a recordar que estos aprendizajes requieren de constancia y buena voluntad para seguir intentándolo, aunque al principio se nos haga un poco difícil, pero la práctica hace que vayan saliendo casi solos, lo que repercutirá en que tanto los niños como las niñas y el resto de la familia tengan una mejor calidad de vida.

Dar la palabra si alguien desea intervenir.

Invitar a la próxima sesión.

Once de despedida: 15 minutos



sesión 17

**Evaluación,
devolución y
cierre**

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1

EL TEMA DE HOY: CIERRE DE TALLER, PREPARACIÓN PARA LA DESPEDIDA

La sesión de hoy día es la última del taller, gracias a la capacidad de trabajo, el compromiso y las ganas de aprender cosas nuevas de todos los participantes, hemos trabajado en conjunto durante 16 sesiones. Hoy sabremos cuáles han sido nuestros logros y, de acuerdo a ellos, lo que se puede esperar de nosotros; también sabremos, porque nos lo contaremos, en qué cree cada uno de nosotros que creció y avanzó a lo largo del taller. Reflexionaremos como familia sobre qué esperamos del futuro y lo expresaremos en el taller; finalmente, nos despediremos y compartiremos una rica once entre todos y todas.

2

CONTENIDOS DEL TALLER

- Devoluciones personales.
- Lo aprendido en familia.
- Convivencia.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Reconocimiento de logros por parte de las facilitadoras.
- Reconocimiento de logros personales desde los participantes.
- Imaginería de la integración de lo aprendido como grupo familiar.
- Dibujo familiar de lo aprendido.
- Convivencia.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Materiales de dibujo.
- Papel.
- Lápices.
- Témpera.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Devolución: reconocimiento cruzado de logros

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria, con exposición de las facilitadoras

Objetivos:

Nos daremos cuenta, en familia, de lo que hemos vivido y aprendido durante el taller. Realizaremos una evaluación familiar final.

Descripción:

Se espera que las madres y los hijos e hijas reciban una descripción cruzada de los procesos y logros de cada uno de ellos, de modo que puedan reconocer sus esfuerzos.

1. Las facilitadoras del grupo de niños y niñas le cuentan a cada madre cómo sus hijos se han beneficiado del taller y cuánto y cómo han aprendido.
2. Las facilitadoras del grupo de madres le cuentan a los niños y niñas cómo ellas se han beneficiado del taller y cuánto y cómo han aprendido.

Segunda actividad

Nombre:

Reconocimiento de logros personales

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Trabajo en plenaria y personal

Objetivos:

Viviremos algo que se llama “devolución” de logros personales.

Descripción:

1. Que los participantes puedan identificar y expresar sus propios avances y logros, de acuerdo a los objetivos del taller.
2. Se hace una pequeña focalización para que cada uno pueda recordar cómo ha sido capaz de integrar los conceptos y herramientas enseñadas en el transcurso del taller.
3. Se hace una ronda donde cada persona responde la pregunta: “Yo he sido capaz de...”.

Tercera actividad

Nombre:

Colación rápida y observación de video en que aparecen las niñas y los niños

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Los participantes observan el video mientras se sirven la colación.

Cuarta actividad

Nombre:

Dibujo familiar

Duración:

50 minutos

Método de trabajo:

Trabajo en familia y en plenaria

Descripción:

Que madres, hijos e hijas puedan trabajar en conjunto, dentro de su grupo familiar, integrando lo aprendido e imaginándose el futuro, utilizando las herramientas aprendidas en el taller.

1. Se les hace una pequeña imaginación para que cada persona pueda imaginarse un futuro, cuando como familia han sido capaces de integrar los conceptos aprendidos y las

herramientas que ellos mismos han identificado a través del taller. Para ello se utilizan los carteles con frases de la sesión anterior.

2. Se hacen grupos según su núcleo familiar.
3. Se les entrega una hoja de block pequeña a cada grupo familiar. Cada madre con su hijo o hija elabora un dibujo familiar que representa un símbolo de su futuro, tanto la madre como el hijo o hija deben dibujar (lo que pudieron imaginarse).
4. Cada grupo familiar expone su dibujo al resto del grupo.

Quinta actividad

Nombre:

Ceremonia de entrega de certificados

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Entregaremos y recibiremos certificados de participación.

Sostendremos una convivencia de despedida.

Descripción:

1. Entrega individual de certificados y carpetas con los trabajos del taller.
2. Fotos.

Once de despedida: 30 minutos



Movimiento pro Emancipación de la Mujer Chilena, MEMCH
San Luis 1438, Independencia
Fono: 732 5356
www.memch.cl



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
Isidora Goyenechea 3322, Santiago
Fono: 422 8800
www.unicef.cl