

¿Te suena familiar?

TALLERES PARA TRABAJAR CON FAMILIAS



Contenidos de este cuaderno:

- La Comunicación en Familia
- Expresar los Sentimientos

siete



¿Te suena familiar?

TALLERES PARA TRABAJAR CON FAMILIAS

¿Te suena familiar?

*Registro de Propiedad Intelectual 159.174
ISBN-13: 978-92-806-4113-4
ISBN-10: 92-806-4113-1
Noviembre de 2006
Andros Impresores
2.500 ejemplares*

*Publicación elaborada por Francisca Morales
con colaboración de Jorge Varela y Sabine
Romero
Diseño e ilustraciones: Geraldine Gillmore*

*Agradecemos la Colaboración de:
Centro de Investigación y
Desarrollo de la Educación (CIDE)
Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM)*

*Los textos de esta publicación
pueden ser utilizados citando la fuente*

*Esta publicación está disponible en
www.unicef.cl*

¿Te suena familiar?

Índice General

Índice de Temas

- | | |
|-------------------|--|
| Cuaderno 1 | Cartilla para los Facilitadores
Dinámicas y Juegos |
| Cuaderno 2 | Empezar a Conocernos
Qué Aprendimos |
| Cuaderno 3 | La Historia Familiar
La Familia que Hemos Construido |
| Cuaderno 4 | El Día que me Convertí en Papá o Mamá
Compartir Responsabilidades en la Crianza |
| Cuaderno 5 | Desarrollo y Derechos de Niños y Niñas
Cada Hijo, un Nuevo Desafío |
| Cuaderno 6 | Aprender a Resolver Nuestros Conflictos
Padres: ¿Amigos o Autoridad? |
| Cuaderno 7 | La Comunicación en Familia
Expresar los Sentimientos |
| Cuaderno 8 | Los Temas Difíciles de Hablar
La Televisión en Familia |





¿Te suena familiar?

La Comunicación
en Familia

Comunicarnos en forma sana con quienes convivimos diariamente

En este módulo se trabajará la comunicación en familia como base de las relaciones entre sus miembros. Se entregarán elementos básicos para saber decir (pedir) y saber escuchar, como ejes de la buena comunicación.

Comunicarnos en forma sana con quienes convivimos diariamente es la base de una buena relación familiar, y ésta es una tarea en la que siempre tenemos algo que aprender.





La familia y su estilo de comunicación

La familia es el primer lugar donde aprendemos cómo comunicarnos. La manera de hacerlo en nuestra familia de origen determinará cómo nos comunicaremos con los demás.

Así, niños y niñas comienzan aprendiendo los gestos y tonos de voz de sus padres y hermanos mayores. Por ejemplo, cuando señala con el dedo y pide "ete" o "quielle" para pedir algo, está imitando la forma en que ha escuchado que otros en su familia lo hacen, y son los miembros de la familia quienes primero podrán interpretar lo que está pidiendo.

El estilo y la forma de comunicación que tengan como familia está influida a su vez por la historia de las formas de comunicación de las familias de los padres.

Qué y cómo comunicamos

En todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, estamos comunicando algo. En esta relación puede no haber palabras, por ejemplo, entre pasajeros de un medio de transporte, donde lo esperable es que no se converse entre extraños. Si no hablamos igual estamos comunicando, ya sea con la posición de nuestro cuerpo, con nuestras miradas, la expresión facial, etc.

En ese sentido, es importante siempre tener en cuenta que existen estas dos formas de comunicarnos: verbal y no verbal. La primera se refiere a la comunicación a través de la palabra, lo que decimos o escribimos. Lo no verbal corresponde a gestos, actitudes, posturas corporales, tono de voz o miradas.

Se dice que la **comunicación** es **efectiva** cuando lo que uno quiere transmitirle a otro es comprendido por nuestro interlocutor. Para que la comunicación sea efectiva es necesario que el mensaje que se transmite sea coherente en nuestra expresión verbal y no verbal. Por ejemplo, cuando



una madre o un padre le dice a su hijo “¡no estoy enojado!”, pero en un tono de voz muy fuerte y con el ceño fruncido, el niño no sabrá a qué parte de la comunicación hacerle caso, si a las palabras o a los gestos. Este tipo de contradicciones es muy típica y puede llevar a una familia a tener grandes dificultades para resolver sus conflictos porque la comunicación no es adecuada.

Una de las funciones que tiene la comunicación al interior de las familias es poder expresar necesidades y que éstas sean escuchadas y satisfechas por otro miembro de la familia. Una de las dificultades habituales de las familias radica en pensar que ese otro va a poder adivinar lo que uno necesita. Esto ocurre tanto con necesidades materiales como con necesidades afectivas. Por ejemplo, cuando alguien pone cara de amurrado y

Una de las dificultades habituales de las familias radica en pensar que ese otro va a poder adivinar lo que uno necesita.



espera que los otros le pregunten qué le pasó, en vez de contar lo que le sucedió y por lo cual está molesto o triste. Tal vez este ejemplo les suena familiar.

Es fundamental que todos los miembros de una familia puedan expresar sus necesidades, emociones y expectativas sin temor a ser rechazados o no ser considerados por los demás. Al hacer explícitas estas necesidades se establecen relaciones más claras y eficientes. Mantener el mito de que otros pueden adivinar mis necesidades sólo lleva a producir acumulación de rabia y frustración en las personas, porque se interpreta erróneamente la falta de adivinación como falta de cariño o de preocupación.

En este proceso es conveniente trabajar para que cada miembro de la familia se responsabilice por sus emociones y necesidades expresándolas desde el yo. Por ejemplo, es muy distinto decir “ustedes hacen que me ponga furioso...” a decir “yo me siento muy enojado cuando...”

La comunicación tiene dos aspectos que son igualmente importantes de

considerar: la expresión (verbal y no verbal) y el escuchar. Hasta ahora nos hemos centrado más en la expresión, pero sin duda que el escuchar es igualmente importante, sobre todo cuando se quiere tener una buena comunicación con los hijos.

Escuchar activo y empatía

Como se señaló al principio, los niños y niñas aprenden la forma de comunicarse al interior de su familia. Durante los primeros años de vida, y en especial cuando ellos aún no saben hablar, es la persona adulta que está a su cargo quien debe estar atenta a escuchar y entender sus necesidades. Así, sucede que cuando un niño llora comunica que algo le pasa (hambre, frío, calor, pañal sucio, o algún dolor) y quien lo cuida aprende a reconocer los distintos tipos de llanto y trata de resolver esa necesidad del niño.

Se entiende así que cuando la comunicación se da entre adultos es importante no creer en el mito del adivino, sin embargo, cuando se trata de los niños, muchas veces a los adultos sí les toca tener que adivinar o más bien interpretar lo que ellos comunican en forma no verbal. Para esto hay dos actitudes que son clave en la comunicación: el escuchar activamente y la empatía.

Escuchar activamente significa poner el cuerpo y la mente en la situación en que se nos pide atención.

Escuchar activamente significa poner el cuerpo y la mente en la situación en que se nos pide atención. Esto implica muchas veces dejar de hacer otras cosas y disponerse a escuchar al otro, haciéndole saber con nuestros gestos o palabras que estamos atentos a lo que nos quiere decir. Por ejemplo, si un niño llora es muy diferente que desde otra pieza de la casa uno le grite “ya, Juanito, ya pasó no llore más” a que nos acerquemos, le demos un abrazo y le preguntemos qué le pasó, intentando aliviar su pena.

La empatía, por su parte, significa ponerse en el lugar de la otra persona y nos permite sintonizarnos con los miedos, penas y alegrías del otro, lo que nos ayudará a responder en forma adecuada a las necesidades del niño. Muchas veces intentamos adivinar qué le pasa pensando en nosotros mismos, más



que en ellos. Por eso, para desarrollar la empatía es necesario hacer una pausa interna antes de reaccionar a lo que la otra persona dice o hace y tratar de ponerse en los zapatos del otro.

Cuando actuamos en forma empática estamos validando los sentimientos del otro y, por lo tanto, le hacemos sentir que es una persona importante y que sus sentimientos son válidos.

Escuchar en forma activa y ser empáticos con los hijos desde que ellos son muy chicos es una buena forma de sembrar la confianza, de ese modo es más probable que se atrevan a contar sus cosas y recurrir a sus padres cuando necesitan ayuda. Los frutos de esta confianza pueden facilitar la relación entre padres e hijos durante la adolescencia, período en que las dificultades de comunicación tienden a ser mayores.

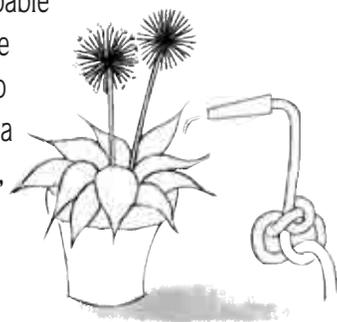
Los nudos de la comunicación

La comunicación es algo que ocurre permanentemente y tiene muchos y distintos componentes. En toda comunicación hay una persona que quiere transmitir un mensaje, a la que se denomina emisor, y otra a la cual este mensaje va dirigido, a la que llamaremos receptor. La comunicación es tan dinámica

que en un diálogo las personas van siendo emisores y receptores en cosa de segundos; es decir, están enviando y recibiendo mensajes en forma permanente.

Los problemas de comunicación surgen cuando el emisor no entrega un mensaje claro, o cuando hay diferencias entre el mensaje verbal y no verbal. También hay problemas de comunicación cuando el receptor entiende algo diferente de lo que el emisor le quiso decir. A todo este tipo de problemas de la comunicación le llamaremos los nudos de la comunicación.

En este sentido, la comunicación puede ser imaginada como una persona regando sus plantas con una manguera muy larga en la que la persona es emisor, las plantas receptoras, y el agua es el mensaje. Si la manguera se dobla, tiene agujeros o nudos, lo más probable es que el agua no le llegue a la planta, o llegue de una forma insuficiente. Ahora, si el que riega sólo abrió la llave y se fue, puede suceder que sus plantas no



Sembramos la confianza escuchando con empatía a nuestros niños.

se están regando porque hay nudos en la manguera, y al no darse cuenta se quede muy tranquilo porque ya abrió la llave. Lo mismo pasa con la comunicación: a veces creemos que con sólo decir algo o hacer un gesto el receptor captó el mensaje tal como lo planeamos. Sin embargo, esto no es así y es necesario confirmar si lo que uno quiso decir, el otro lo entendió tal cual o de una manera diferente.

Algunos nudos de la comunicación

Malinterpretar o escuchar parcialmente

Oímos lo que queremos oír y vemos lo que queremos ver (percepción selectiva). Ello tiene como efecto que a veces nos quedamos con una parte de lo que nos expresan y distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de nuestra propia cosecha. La comunicación se transforma en diálogo de sordos, lo que lleva a la incomprensión mutua.

El escuchar a medias también ocurre cuando cambiamos de tema o nos vamos de una situación para no seguir dialogando.

Esto no resuelve el problema, más bien lo agranda porque genera en el otro



resentimiento y la sensación de que lo que está diciendo no tiene valor.

Para comunicarse bien es necesario desarrollar capacidad de atención y concentración para escuchar, recibir información y enriquecerse con las experiencias de otros.

Descalificación

Este tipo de nudo se manifiesta cuando disminuimos o rebajamos a otro, resaltando las diferencias de edad, posición social, poder, capacidad, etc. Para ello se usan burlas, ironías y un lenguaje que deja mal parado al otro. Esta actitud tiene como propósito intimidar e insegurizar a la persona, haciéndola dudar de sí misma y sus capacidades.



Muchas veces las personas recurren a este tipo de nudos cuando se sienten sin argumentos o cuando quieren imponer su propia visión de un tema sin aceptar que el otro también puede tener algo de razón. Frente a esto, la salida fácil es descalificar al otro.

También la descalificación se da cuando comparamos a la persona con otra: “tu

hermana sí que es ordenada”. Con esto le estamos diciendo al niño que él es menos ordenado y más que motivarlo a cambiar, probablemente, le provoque rabia y sentimiento de inferioridad.

Sobrevalorar el propio criterio

Otro nudo de la comunicación ocurre cuando las personas creen tener la razón frente a un tema y se cierran a escuchar la opinión de los demás. Así ocurre cuando las personas juzgan fuertemente a otros o dan consejos desde su propia experiencia sin considerar la realidad y diferencias del otro.

También sucede cuando los adultos hablan por los niños como si ellos no tuvieran una opinión propia.

La mayor parte de las veces este nudo se hace con la mejor de las intenciones, para ayudar o proteger, sin embargo esto no permite el crecimiento y la reflexión del otro. Además, quienes tienen problemas necesitan ser escuchados más que recibir muchos consejos.

Para deshacer estos nudos, o evitar que ellos se formen, existen algunas recomendaciones que todos podemos seguir.



Recomendaciones para la comunicación



Escuchar activamente

Escuchar activamente significa estar física y psicológicamente presente cuando alguien se dirige a nosotros. Es necesario centrar la atención en lo que se dice (contenido, tema, información) y en cómo se dice (tono de voz, gestos, expresión facial, etc.). Saber escuchar es validar al otro y concederle un espacio de tiempo y atención para que se exprese libremente.

El proceso enseñanza-aprendizaje significa estar preocupados y alertas para recibir y comprender una idea, información o experiencia de otra persona.

Ponerse en el lugar del otro (empatía)

La empatía requiere hacer una pausa interna antes de reaccionar frente a la otra persona, dándose tiempo para captar sus sentimientos, opiniones, valores y necesidades.

Como tenemos la misma naturaleza humana, podemos sintonizarnos con los miedos, tristezas, alegrías, rabias y afectos de otros. Al empatizar estamos transmitiendo el mensaje de que el otro es una persona valiosa, aunque sienta y piense diferente a nosotros.

Para una buena comunicación es necesario mirar y entender una idea o experiencia desde varios puntos de vista, eligiendo luego una postura propia.

Para esto es importante escuchar atentamente sin enjuiciar lo que otro nos está transmitiendo.



Contener al otro dándole seguridad

Contener es transmitirle a otra persona que “estamos aquí y ahora”, que acogemos lo que le pasa, que resistimos la fuerza de sus emociones y que cuenta con nosotros.

La capacidad de contención supone que confiamos y sabemos dejar que los pensamientos y sentimientos fluyan y se expresen; esta expresión puede ser liberadora para el que necesita ser contenido.

Aprender a expresarnos supone que tenemos a alguien al frente, que no

moraliza ni trata de modificar lo que nos pasa. No nos enjuicia, sino que valida la emoción que estamos sintiendo.



Expresar expectativas mutuas

La comunicación se dificulta cuando creemos que podemos adivinar lo que siente, piensa y desea otra persona. Muchos malos entendidos ocurren porque no aclaramos lo que esperamos de una situación. Expresar las expectativas mutuas permite que el otro sepa a qué atenerse y se sienta seguro en la relación.

Para una comunicación sana, es clave que tanto la persona que pide como la que recibe la petición exprese en palabras lo que espera del otro. De esta forma se previenen frustraciones, decepciones y malos entendidos, en relación a lo que se quiere lograr.



El humor

El humor suaviza asperezas, nos muestra un lado diferente de una situación, baja la tensión y facilita la aceptación de los lados flacos y oscuros de nosotros mismos.

Las dificultades y torpezas de la vida cotidiana se hacen más tolerables cuando se viven con un humor sano y liviano. Esto implica saber reírse de uno mismo, no reírse de los demás.

Conocer estos elementos de la comunicación nos pueden ayudar a estar atentos cuando se producen nudos y poner en marcha estrategias para deshacerlos.

Estas estrategias nos servirán para la comunicación no sólo con los hijos sino también con otros adultos.



En síntesis

- ◆ **En todo momento estamos comunicando algo con palabras, gestos, miradas y tono de voz.**
- ◆ **Cuando el niño no es escuchado y tomado en cuenta, acumula rabia y pena.**
- ◆ **El niño se resiente cuando se le escucha a medias o se ridiculiza lo que dice.**
- ◆ **Niños y niñas se sienten queridos, cuando los padres son capaces de ponerse en su lugar (empatía).**

Bibliografía

- “Comunicación y Relaciones Familiares”, Fundación de la Familia, sin año.
- “Programa Padres e Hijos”, Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE), 1992.
- “Jardín Sobre Ruedas. Taller para padres”. Manual para educadoras, Fundación Integra, 1998.
- “Comunicación Familiar”, material de trabajo del programa de formación a distancia “Mujer Nueva”. Universidad Católica de Chile, colección Teleduc, 1995.



Objetivos para esta sesión

Se espera que a través del trabajo de esta sesión los participantes logren:

- ◆ Valorar la empatía y el escuchar activo como parte de una buena comunicación con sus hijos e hijas.
- ◆ Reconocer los nudos de comunicación que ocurren con mayor frecuencia entre los miembros de su familia.
- ◆ Aprender estrategias de comunicación efectivas para deshacer o prevenir la formación de nudos en la comunicación.
- ◆ Reflexionar en torno a la importancia de escuchar a los hijos para saber cómo apoyarlos especialmente en la adolescencia.



Actividades para la sesión de hoy

Materiales a usar en la sesión

- ◆ Fotocopia de las formas de comunicación que el grupo debe representar, papelitos o tarjetas con los nombres o imágenes de las formas de comunicación positivas y negativas (un set por cada grupo).
- ◆ Fotocopias de la hoja “Hoy conversamos sobre...” para cada participante.
- ◆ Pliegos de papel o pizarra.
- ◆ Plumones o tiza.

¿Tengo todo lo que necesito?



Actividad inicial (20 minutos)

Para iniciar las actividades de hoy se sugiere al facilitador recoger comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados.

Es importante darse un tiempo al comienzo para comentar cómo les fue con la tarea, qué aprendieron de ella, o si fue muy difícil hacerla.

Luego puede compartir con el grupo los objetivos de esta sesión. Comente aspectos generales del tema a tratar, sobre la base del texto inicial del módulo.

Pregunte al grupo qué palabras asocia con comunicación y haga un listado con todas ellas en un papelógrafo (prescinda del papelógrafo si hay dificultades con la lectoescritura).

A partir de las palabras que surjan del grupo, entregue información sobre lo que se entiende por comunicación tomando como base el texto entregado al inicio del módulo. Hacer énfasis, especialmente, en que existe un aspecto de la comunicación verbal y otro no verbal, y que reconocer las claves no verbales ayuda a acoger mejor los sentimientos y emociones de nuestros hijos.



Actividad principal (45 a 60 minutos)

El objetivo de esta actividad es promover entre los participantes formas más efectivas de comunicar sus necesidades. Mostrar que para que exista una buena comunicación, todos los miembros de la familia pueden aportar, mejorando sus propias formas de pedir y escuchar.

El facilitador debe presentar la actividad señalando que la comunicación es como una manguera con agua corriendo, pero muchas veces el agua no logra llegar adonde uno quiere porque a la manguera se le van haciendo nudos y el agua va quedando dentro, lo que finalmente puede hacerla incluso llegar a reventar. ¿Les suena familiar?

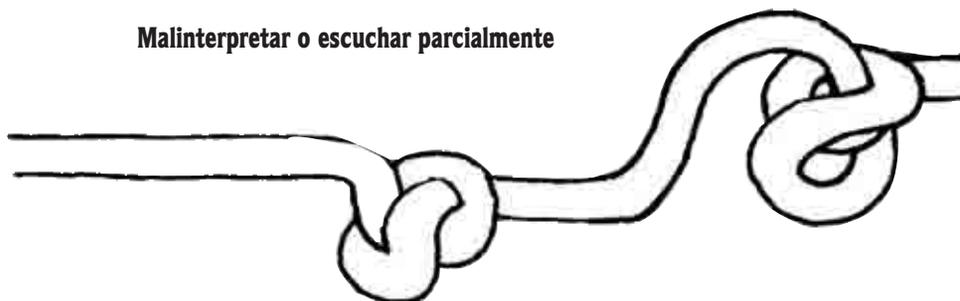
Luego escriba o lleve un papelógrafo preparado con los nudos de la comunicación y las sugerencias para deshacerlos, que aparecen en la primera parte de este módulo (puede reemplazarse por explicación oral solamente).

Para la actividad forme tres grupos y entréguele a cada uno la descripción de algún nudo de la comunicación. Aquí se pueden entregar las tarjetas con imágenes con nudos de la comunicación. El grupo deberá comentarlo y preparar una actuación de una escena entre padres e hijos en que se produzca ese nudo.

Los demás miembros del grupo deberán describir cuáles eran los nudos de la comunicación en esta situación y reformularla para que la comunicación sea fluida, aplicando las sugerencias para deshacer nudos o evitarlos.



Malinterpretar o escuchar parcialmente



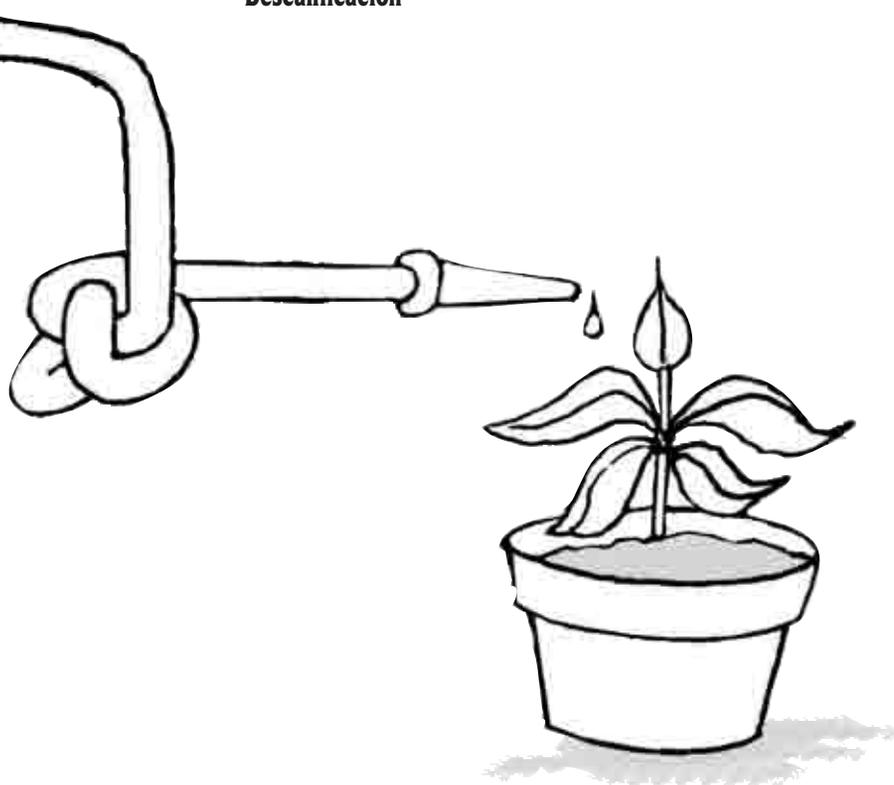
Sobrevalorar el propio criterio

Nudos de la comunicación/ trabajando con imágenes

Para actividad principal



Descalificación



Luego seguir con el otro grupo. Por si algún grupo tiene problemas para armar una escena, en el anexo se adjuntan dos situaciones que pueden servir.

Se sugiere al facilitador motivar la discusión preguntando por situaciones semejantes que algunos de ellos hayan vivido, cómo se sintieron y cómo podrían hacerlo mejor cuando enfrentan situaciones como la representada.



Actividad alternativa

Para el desarrollo de esta actividad se requiere que el facilitador presente los nudos de la comunicación y las estrategias que ayudan a resolver esos nudos. Luego divide a los participantes en grupos de 4 ó 5 personas. A cada grupo le entrega un set de papelitos previamente preparados con los nombres de cada nudo de la comunicación (escuchar parcialmente, descalificar y sobrevalorar el propio criterio) y la estrategia para una buena comunicación (escuchar activamente, ponerse en el lugar del otro, contener al otro dándole seguridad, expresar expectativas mutuas y el humor). Si hay dificultades con la lectoescritura, se reemplazan los papeles por imágenes con nudos de la comunicación.

En forma de sorteo, cada participante deberá sacar un papelito y explicar qué entendió por ese concepto que allí aparece. Luego tendrá que contar al grupo alguna situación en que haya sentido que actuó de esa manera con alguno de sus hijos, y cómo se sintió.

El trabajo del grupo termina cuando todos hayan sacado un papelito y contado su experiencia.

En plenario pida a los participantes que comenten qué aprendieron en el trabajo grupal y qué dudas tienen en relación con los conceptos planteados.

En síntesis

- ◆ **El facilitador realiza un resumen de los principales contenidos presentados por los participantes y refuerza algunas ideas importantes, poniendo especial énfasis en las salidas para una buena comunicación y al rol de escuchador empático que los hijos necesitan de sus padres y madres.**

Tarea para la casa

La tarea para esta semana consistirá en proponerse aplicar una de las estrategias para la buena comunicación y observar qué pasa con los demás cuando se actúa de esa manera.



Evaluando la sesión (10 minutos)

Invite a los participantes a identificar los aprendizajes de la sesión preguntando con qué ideas y sensaciones se van de lo conversado y si creen poder aplicar algo de lo que se trabajó en el taller en sus casas.

Puede elegir entre dos técnicas a través de las cuales los miembros del grupo evalúan la sesión:

- ◆ “Luz Relámpago” : consiste en que con un objeto en la mano (un muñeco, una piedra u otro) cada persona del grupo responde en una frase a la pregunta ¿qué aprendí hoy? o ¿de qué me pude dar cuenta en la sesión de hoy? Luego, le pasa el objeto a la persona que está a su lado, quien también da su respuesta, hasta terminar cuando cada persona del grupo haya hablado.
- ◆ “La copucha” consiste en ubicar dos sillas frente al grupo, en que se sientan duplas o tríos de participantes que actúan como amigas, vecinos o parientes con quienes se comenta lo que ocurrió en esa sesión. Si el tiempo del cual se dispone es breve, no es necesario que pasen todos los miembros del grupo por la situación de Copucha.

Se sugiere al facilitador que registre para sí las respuestas, ya que éstas le sirven como termómetro para saber cómo va el desarrollo del trabajo grupal y considerarlas para la planificación de la sesión próxima.



Anexos



Hoy conversamos sobre

Desde que nacemos estamos comunicándonos con quienes nos rodean. La comunicación sirve para pedir y agradecer a los demás, para comprometernos, opinar y preguntar, para expresar nuestros sentimientos a los otros.

Siempre existe comunicación cuando hay dos o más personas involucradas. Al comunicarnos estamos recibiendo y enviando mensajes.

Los mensajes que enviamos pueden ser palabras (comunicación verbal), pero también pueden ser gestos, o el tono de voz (comunicación no verbal). Es por eso que siempre estamos comunicando, porque aunque no hablemos nuestro cuerpo se encarga de expresar nuestros sentimientos a los demás.

Muchos de los problemas de comunicación surgen porque no expresamos claramente lo que sentimos o pensamos, porque escuchamos a medias, descalificamos a los otros o porque las condiciones del ambiente no son adecuadas: estamos muy cansados, escuchamos apurados, o escuchamos a muchas personas al mismo tiempo.

Como siempre comunicamos, la forma en que nos relacionamos con nuestros hijos influye poderosamente en la forma en que él o ella va construyendo su imagen y autoestima. Un niño necesita sentirse escuchado con atención, acogido en sus penas y satisfecho en sus necesidades, especialmente por quienes son las personas adultas más importantes para ellos. Esto los hace sentirse seguros y confiados para expresar sus sentimientos y necesidades.

Siempre recordemos que es mejor:

- ◆ Escuchar activamente, que cambiar de tema o no escuchar.
- ◆ Ponerse en el lugar del otro, que acusar y quejarse.
- ◆ Contener al otro, que decir cómo se hacen las cosas.
- ◆ Actuar con cariño y firmeza, que sobreproteger o imponer ideas.
- ◆ Expresar las expectativas mutuas, que creer que el otro sabe lo que pasa.
- ◆ El humor, que el silencio castigador.

Algunas de las ideas que me quedaron son:

Anexo 2

Situación para dramatización (1)

El papá está leyendo el diario muy concentrado y llega su hijo(a) de entre 10 y 12 años a contarle que tiene una actividad muy importante en el colegio ese día. El papá no quita la mirada del diario y le recuerda que tiene que sacar las hojas secas del patio.

El hijo(a) se va frustrado donde la mamá y se queja de que su papá no pone atención y que siempre es lo mismo y que mejor no le habla nunca más. La mamá le dice que no se preocupe que ella va a hablar con el papá por él.

La mamá va y con fuerte tono se queja ante el papá que nunca escucha a sus hijos, que ella siempre tiene que estar recibiendo todos los enojos de ellos, etc. El papá la mira y se queda en silencio, volviendo a leer el diario.

Anexo 3

Situación para dramatización (2)

La mamá está en el comedor haciendo su tarea del taller de desarrollo personal y llega su hija muy afligida a contarle lo que le pasó con una compañera ese día. La mamá sigue haciendo la tarea, al mismo tiempo que le va haciendo comentarios aunque sin mirarla, y le dice que ella es una niña muy complicada que por qué mejor no se deja de hacer problemas como su hermana a la que nunca le han pasado cosas así.

La niña se encierra en el dormitorio. No se siente comprendida. Cada vez que tiene rabia, llora. Siente que siempre sale perdiendo en la comparación con su hermana. Al otro día, en la escuela, le cuenta lo que pasó a su mejor amiga. Comenta que su mamá "no está ni ahí" con lo que a ella le pasa.

Ficha de evaluación de la sesión

Para el facilitador

Nombre sesión:

Lugar en que se realizó:

Fecha:

Duración:

Asistentes: (nombre de cada participante)

Describe los principales contenidos que surgieron durante la sesión:

En general el nivel de participación en esta sesión fue: Alto Medio Bajo

Como facilitador(a) conducir esta sesión me resultó: Fácil Un poco difícil Bastante difícil

Creo que esta sesión podría mejorar si: (describir lo que a su juicio faltó o sobró)

PARA FOTOCOPIAR



¿Te suena familiar?

Expresar los Sentimientos

Expresión del afecto y su impacto en la autoestima de los niños

En este módulo se trabajará la importancia de la expresión del afecto de los padres hacia los hijos, y su impacto en la autoestima de los niños.

El tema se desarrollará desde una perspectiva evolutiva; el apego en la primera infancia y la expresión del afecto desde los niños hasta los adolescentes. Se abordará el tema de género, reflexionando sobre la expresión de afecto hacia los niños y niñas, y las diferencias de expresión del afecto entre hombres y mujeres.





Expresando emociones y sentimientos

Para hablar de los sentimientos es necesario partir por ciertas definiciones conceptuales para tener un lenguaje común. Hablaremos de **sentimientos** para referirnos a estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. Los sentimientos más básicos son: el miedo, la alegría, la rabia, la tristeza y el amor y cuando algunos de ellos se presentan, afectan la forma en como vemos las cosas.

La diferencia con las **emociones** radica principalmente en que éstas son de aparición más abrupta, más intensas (rabia, miedo, euforia, entre otras) y de corta duración. Por su carácter más intenso, las emociones afectan mucho más las percepciones que los sentimientos que son menos intensos pero más estables en el tiempo.

El temperamento y el estado de ánimo son la base de sentimientos y emociones. El **temperamento** es una predisposición innata hacia un cierto estilo de comportamiento y se puede describir como activo-pasivo, irritable-tranquilo, entre otros. Los **estados de ánimo** son estilos afectivos predominantes en cada persona, independiente de que por momentos presente distintos tipos de sentimientos o emociones. Los estados de ánimo más característicos son el depresivo (más tranquilo, introspectivo, con tendencia a analizar la vida, ver lo malo antes que lo bueno, etc.) y el eufórico (optimista por excelencia, sociable, expresivo, etc.). Estos son polos opuestos, pero en la vida se dan casi siempre con matices.

Hay una idea que es importante tener presente. Los sentimientos no se pueden definir como buenos o malos, uno no escoge si siente pena, rabia o alegría frente a una situación o persona determinada. Es algo que brota en cada uno de manera diferente.

Se nos enseña que estar alegre es correcto, mientras que la tristeza es signo de flaqueza.

Sin embargo, de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos. Una cosa es sentir rabia, pero eso no significa agredir a la persona que nos la produce. Esta es una acción frente a la cual tenemos poder de decisión.

¿Cómo nos influye nuestra cultura en la expresión de sentimientos?

Es probable que al hablar acerca de expresar nuestros sentimientos se nos vengán sensaciones contradictorias. Expresar lo que a uno le pasa no es fácil y, muchas veces, tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal, o éstos nos desborden, y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido.

Y algo de cierto hay en eso. No podemos controlar en forma voluntaria lo que sentimos frente a una persona o situación: los sentimientos aparecen desde un aspecto no racional de nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer es tener mayor

conciencia de lo que sentimos, darnos cuenta en qué momentos surgen esos sentimientos y aceptar que podemos ser cambiantes en nuestros estados afectivos. Porque así como llueve torrencialmente, o llega la primavera tranquila, los sentimientos aparecen con naturalidad, recordándonos que estamos vivos.

Pero ese estar vivo ocurre en una cultura muy compleja, en donde aprendemos a controlar la expresión de algunos sentimientos o, definitivamente, a inhibirla. Se nos enseña que estar alegre es correcto, mientras que la tristeza es signo de flaqueza. Se nos enseña que sentir puede ser algo peligroso, tal vez porque cada sentimiento es una aventura hacia lo desconocido. Sin embargo, los sentimientos son un misterio digno de explorar con los ojos abiertos si lo que buscamos es comprender más este complejo mundo, como también conocernos mejor a nosotros mismos.

Lo primero que se debe destacar tiene que ver con los roles tradicionales que la cultura asigna a cada sexo, lo que muchas veces nos lleva a pensar que ciertos sentimientos son propios de los hombres y otros de mujeres.

Así, por ejemplo, ocurre que a los hombres les es más permitido sentir y expresar rabia que pena ("los hombres



no lloran”). A las mujeres, al revés, se les permite la pena y la rabia, o la expresión de ella se tiende a inhibir (“no es femenino hacer pataletas”).

Junto con eso, nuestra cultura tiende a asociar a las mujeres con afectividad y a los hombres con la razón o el pensamiento, asociando así a las mujeres a actividades más bien afectivas, de cuidado de otros. A los hombres, en cambio, se les asocia con actividades físicas e intelectuales.

Las consecuencias de estas posiciones extremas son que las mujeres que expresan su capacidad para pensar o sus rabias muchas veces son vistas como mujeres

Parece absurdo pensar que tengamos culpa o vergüenza por llorar, por reírnos fuerte o por enojarnos desmedidamente.

agresivas y poco femeninas, y los hombres que expresan mucho su afectividad serán muchas veces descalificados como poco varoniles en su conducta.

El peso de la cultura es muy significativo en nuestras vidas. Para poder abrirse a experiencias diferentes y nuevas el primer paso es mirar cómo nos hemos socializado y cómo hemos internalizado estas formas de ver el mundo.

Probablemente encontraremos que muchas de nuestras necesidades naturales de expresar sentimientos están en pugna con la cultura. Parece absurdo pensar que tengamos culpa o vergüenza por llorar, por reírnos fuerte o por enojarnos desmedidamente.

Expresar los sentimientos: algo que se aprende

Durante la infancia es cuando aprendemos a expresar nuestros sentimientos y emociones. En este aprendizaje, a través de las distintas experiencias de la niñez, los padres y la sociedad juegan un rol muy importante. Cada sociedad, así como también cada familia en particular, enseña diferentes formas de expresar (o reprimir) emociones y sentimientos.



Desde que los niños son muy pequeños, los adultos comenzamos este proceso de formación del carácter, tanto en forma explícita (diciendo cómo pueden o no expresar ciertos sentimientos) como en forma no explícita, es decir, a través de nuestra propia forma de ser. Los niños aprenden principalmente por imitación, por lo tanto si nos ven reír aprenderán a celebrar las cosas buenas y reírse; si nos ven amurrados aprenderán a amurrarse cuando se enojen.

Si bien estos aprendizajes pueden resultar necesarios para que los niños se adapten al medio que pertenecen, también pueden dificultar la toma de contacto con ciertas emociones y sentimientos que no desaparecen, sino que se transforman. Así, muchas niñas sienten que si se enojan serán castigadas, y se van convirtiendo en niñas dóciles; los niños, por su parte, aprenden a enojarse cuando tienen pena porque no se dan permiso para llorar.

Otras personas ven que en sus familias el lenguaje de los sentimientos no es tomado en cuenta (nadie se da el tiempo para oír las penas, por ejemplo), pero

sí se pone atención cuando alguien manifiesta un dolor físico.

De esta forma, los padres enseñan a sus hijos que el lenguaje de los sentimientos y emociones se limita a las manifestaciones corporales, volviéndolos personas que se quejarán frecuentemente de diversas dolencias físicas para buscar afecto.

De hecho, se ha visto que guardarse la expresión de las emociones puede terminar en reales trastornos de la salud, siendo los hombres quienes más padecen de estas enfermedades “psicosomáticas”.

Psicosomático quiere decir que algo de naturaleza psíquica o mental se manifiesta en el “soma”, es decir, el cuerpo. Es habitual encontrar personas que se enferman del estómago cuando tienen ciertos conflictos, o que les salen ampollas en las manos cuando están muy estresados.

Pareciera que expresar con gestos o palabras lo que nos pasa es una necesidad para mantener sano el organismo, evitando así el peligro de

Los niños aprenden principalmente por imitación, por lo tanto si nos ven reír aprenderán a celebrar las cosas buenas y reírse.

La sociedad, en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, ha intentado poner normas a sus conductas.

que el cuerpo se lleve la peor parte: colon irritable, infartos y diversas enfermedades tienen como uno de sus posibles orígenes la incapacidad de expresar sentimientos.

Libertad y dificultad para expresar lo que sentimos

La sociedad, en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, ha intentado poner normas a sus conductas. Así, por ejemplo, muchas veces hemos sentido cosas o experimentado emociones frente a algo que socialmente no se debe sentir. Tal es el caso de la ira y de nuestros deseos de golpear a alguien que nos ofende o nos agrede verbalmente. Pensamos que sentir ira es negativo, que la rabia



es destructora. Y no es que uno u otro sentimiento sea destructor en sí mismo. La clave es cómo expresamos ese sentimiento.

Desde la perspectiva de la afectividad, existe una serie de emociones y sentimientos prohibidos para hombres y mujeres. A veces, estas prohibiciones están más centradas en las mujeres o en los hombres, de acuerdo a los roles masculino o femenino.

Algunos sentimientos censurados socialmente son:

- La rabia (más en mujeres que en los hombres)
- El temor (más en los hombres que en las mujeres)
- La envidia (en ambos)
- El rencor (en ambos)
- La inseguridad (en los hombres, sobre todo en el área laboral)
- La valoración abierta de uno mismo (en ambos)

No existen conductas o expresiones únicas relacionadas a cada afecto. No existe una sola forma correcta de expresión, ya que hay variadas y diferentes maneras

para manifestarlas, según el estilo de cada uno. Lo importante es que en el proceso de aprender a expresar lo que sentimos, especialmente emociones como la rabia, lo hagamos de manera de no dañar a los demás y esto es importante transmitírselo y mostrárselo (con el propio ejemplo) a los niños desde pequeños.

¿Cómo expresamos los afectos a nuestros hijos?

Una buena relación afectiva con los padres es una necesidad que todo hijo tiene, independiente de la etapa del desarrollo que viva. Esta natural necesidad de sentirse querido reclama siempre una forma de ser expresada. Estas maneras de expresar afecto varían de familia en familia, y también varían dependiendo del ciclo vital de niños y niñas. No es lo mismo un bebé que un adolescente. De hecho, son muy distintas sus maneras de pedir y recibir afecto.

Detengámonos un momento en la forma de la expresión de sentimientos. Se sabe que el modo que tenemos para referirnos a las cosas es el modo en cómo vamos construyendo el mundo. Lo mismo ocurre con la expresión de afectos.

Una buena relación afectiva con los padres es una necesidad que todo hijo tiene, independiente de la etapa del desarrollo que viva.

Por ejemplo, si cada vez que un hijo nuestro hace algo que no nos gusta y nos sentimos enojados, y frente a esta situación le decimos “eres un tonto, como no aprendes”, el niño terminará por creer que es un tonto y que no es valorado por sus padres. Si frente a la misma situación que nos provoca rabia, le decimos a nuestro hijo “a mí me pasa que ciertas actitudes tuyas me molestan”, ellos pueden diferenciar entre algo que hicieron de manera incorrecta y el valor de sí mismo como persona. Así podrá progresivamente comenzar a reflexionar acerca de esas actitudes y buscar estrategias o alternativas diversas de comportamiento.



Dicho de otro modo: la forma en que ocupamos el lenguaje es muy importante en la educación de los hijos. No es lo mismo decir “eres un flojo” a “me preocupa que teniendo capacidad, no te esfuerces”. Vemos entonces que la autoestima de los niños y niñas se va construyendo a través de estas afirmaciones.

Sabemos que la forma como expresamos los sentimientos a nuestros hijos es rápidamente aprendida y tomada como modelo por ellos. Asimismo, si un hijo presencia o se comienza a habituar a climas afectivos en que sus padres pelean continuamente y tienden a descalificarse entre ellos, es probable que aprenda a relacionarse en pareja de ese modo.

Desde otra perspectiva, se sabe que uno de los factores más significativos para que los niños aprendan, por ejemplo en las escuelas, es el clima afectivo presente en el momento del aprendizaje. Repetir una y mil veces una instrucción a un niño no tendrá muchos frutos si es transmitida

Sabemos que la forma como expresamos los sentimientos a nuestros hijos es rápidamente aprendida y tomada como modelo por ellos.

fríamente, sin riqueza afectiva. Es en los contextos afectuosos donde se realizan los aprendizajes más significativos.

Un contexto afectuoso evidentemente tiene que ver con algo más que palabras. El afecto por naturaleza se siente en el cuerpo, y se trasmite muy directamente con un cariño corporal, un gesto o un abrazo.

Muchas personas cuyos padres no se comunicaron con ellos corporalmente, o no fueron afectuosos de piel y evitaron con ellos todo contacto físico, es probable que no hayan aprendido a expresar afecto de este modo. Pero si aparece la necesidad, siempre es posible aprender y cambiar en este plano.

Ahora bien, se sabe que es importante ser explícito en la expresión de afectos. Suele pensarse que dentro de una familia, por el hecho de que se establecen lazos fuertes entre los miembros, se pueden adivinar los sentimientos de los otros. A veces dejamos de decir tal o cual cosa porque se da por sabida.

Sin embargo, siempre es mejor decir, expresar o comunicar al otro nuestros sentimientos con franqueza y abiertamente. Nadie es adivino. Los niños tampoco lo son.

De la infancia a la adolescencia

En esto de expresar los afectos también hay un punto importante que deben conocer los padres: saber reconocer los afectos de los hijos y acogerlos.

Durante la primera etapa de la vida de un niño es natural que sean los padres y las madres quienes descifren cuáles son los estados afectivos de sus hijos, principalmente a través de claves no verbales: llanto, quejas, expresión del rostro.

Asimismo, cuando los niños son pequeños es necesario que otros les ayuden a aprender a identificar qué es lo que les pasa, y poco a poco aprender a expresar su malestar o necesidad. Es como si al principio, en la primera infancia, los padres fueran un espejo para los estados afectivos del niño: “lloras porque tienes hambre. Necesitas comer”, parece decir la madre cuando amamanta a su hijo.

Una de las funciones parentales más importantes para el desarrollo de los niños es que los adultos que los rodean sean capaces de contener sus emociones, cobijar sus necesidades, darle nombre a sus estados afectivos. Esto significa que no se pueden ignorar los afectos

Una de las funciones parentales más importantes para el desarrollo de los niños es que los adultos que los rodean sean capaces de contener sus emociones, cobijar sus necesidades, darle nombre a sus estados afectivos.



que manifiestan nuestros hijos, como tampoco es deseable que frente a ellos nos descontrolamos, poniéndonos a la misma altura que un niño.

A medida que crecen, parece ser que los niños van haciendo propia esa actitud que los padres tuvieron con ellos, y comienzan progresivamente a cuidarse a sí mismos, identificando qué les pasa, qué sienten en situaciones diversas. Es lo que se ha entendido como autonomía progresiva en el ciclo vital.

Un modo concreto de ver cómo aprenden los niños y cómo enseñan los padres a manejar los sentimientos es a través de

las pataletas. Es usual ver cómo los niños hacen pataletas cuando no consiguen lo que quieren: lloran, saltan, se tiran al suelo. La pataleta es un modo que tiene el niño de expresar algo, y como tal, los padres muchas veces deben descifrar cuál es el mensaje de la pataleta y tomar postura frente a ésta.

Algunos padres son incapaces de tolerar el llanto de los niños y para aplacarlo pueden hacer cualquier cosa que el niño pida, o simplemente golpearlo para que se calle. Sin duda, se muestra en esta conducta un aprendizaje cultural, el de creer que la rabia -en forma de rabieta- no es digna de ser sentida, o que la pena, el llanto, deben extirparse de raíz, con un alto costo emocional de por medio.

A medida que pasa el tiempo y el niño crece hasta convertirse en adolescente, es natural que comience un proceso en el que intente independizarse de los padres y, por esto, los cuestionan permanentemente.

Algunos padres son incapaces de tolerar el llanto de los niños y para aplacarlo pueden hacer cualquier cosa que el niño pida, o simplemente golpearlo para que se calle.



La adolescencia es una etapa difícil de vivir. Es natural que aparezcan en los adolescentes conductas rebeldes y que se vuelvan más fluctuantes y contradictorios en la expresión de sus sentimientos. Sin embargo, esto nada tiene que ver con la ausencia o falta de afecto hacia sus padres. Un adolescente necesita demostraciones de afecto de parte de sus padres; ellas le dan la seguridad para poder integrarse al mundo que lo rodea.

Es necesario que los padres reflexionen acerca de sus habituales formas de expresión de afectos y cómo acogen los afectos de sus hijos. Aun cuando nuestro temperamento y estado de ánimo predominante definen en cierta medida nuestra forma de expresar cariño, hay muchas cosas que se pueden aprender en estas materias y nunca es tarde para poder acercarse de manera más cariñosa a un hijo.

Tampoco es tarde para saber recibir los afectos que traen nuestros hijos y darles la posibilidad de expresarlos poniéndonos en una posición de contención y apoyo.

En síntesis

- ◆ Los sentimientos más básicos son: el miedo, la alegría, la rabia, la pena y el amor.
- ◆ Somos libres de sentir lo que sentimos: los sentimientos no son ni buenos ni malos, lo importante es lo que hacemos o no con ellos.
- ◆ No se debe castigar al niño por lo que siente, sino enseñarle a que lo exprese sin hacer daño.
- ◆ Los niños imitan la forma en que los adultos expresan y manejan sus sentimientos.
- ◆ Solo en un ambiente afectuoso el niño desarrolla sanamente su inteligencia emocional.

OJO: Revisar las indicaciones de Manejo Emocional en el Cuaderno 1 para los Facilitadores

Bibliografía

- "Capacitación Inicial", documento de trabajo interno, Fundación Integra, 1996.
- "Ayudando a Crecer. Taller para Padres y Apoderados", Fundación de la Familia, 2001.
- "Mis sentimientos". Manual de trabajo interno para la monitora. PRODEMU, sin año.



Objetivos para esta sesión

Se espera a través de esta sesión que los participantes sean capaces de:

- ◆ Reconocer las propias formas que tienen de expresar los afectos.
- ◆ Valorar el rol de la expresión del cariño para el desarrollo de la autoestima de sus hijos e hijas.
- ◆ Reconocer la importancia de contener las emociones de los hijos.



Actividades para la sesión de hoy

Materiales a usar en la sesión

- ◆ Set de imágenes para fotolenguaje (pegar imágenes en cartón y si es posible, plastificar).
- ◆ Papelógrafos y plumón.
- ◆ Tarjetas en cartulina o plastificadas.

¿Tengo todo lo que necesito?



Actividad inicial (15 minutos)

Para iniciar las actividades de hoy se sugiere al facilitador recoger comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados.

Es importante darse un tiempo al comienzo para comentar cómo les fue con la tarea, qué aprendieron de ella, o si fue muy difícil hacerla.

Luego puede compartir con el grupo los objetivos de esta sesión.



Actividad principal fotolenguaje (45 a 60 minutos)

La actividad central tiene por objetivo reflexionar acerca de la expresión de sentimientos de niños y niñas, y reconocer cómo actuamos como adultos frente a ellas.

- ◆ Ponga las imágenes del fotolenguaje en un lugar donde todos puedan verlas (el suelo puede ser un buen lugar) y dé algunos minutos para que todos puedan mirarlas con calma. Luego pida que cada participante escoja una de ellas.

En primer lugar motive a cada participante a contar brevemente qué impresión le produjo la imagen a primera vista.

Luego, invítelos a comentar qué sentimientos tiene(n) él o los niños que aparecen en la imagen.

Finalmente pregunte a los participantes, qué mensaje(s) te está(n) transmitiendo a ti este niño o qué necesita(n) de ti como madre o padre.

- ◆ Es importante que cada persona pueda expresar libremente su opinión, sin ser descalificada, para lo cual se sugiere a los facilitadores recordar al grupo que es natural que a personas distintas cada imagen les provoque sentimientos diferentes.

Luego se pueden formar grupos de tres o cuatro personas. Motive a los participantes a expresar sus mayores dificultades para ponerse en los zapatos de sus hijos, utilizando algunas de estas preguntas:

- ◆ ¿Qué sentimientos o emociones de mis hijos me cuesta más acoger?
- ◆ ¿Cómo reacciono yo cuando uno de mis hijos presenta esa emoción?

Luego en plenario invite a los participantes a compartir cuáles son las emociones que manifiestan nuestros hijos que más nos cuesta acoger y por qué.

Actividad alternativa

Reconociendo los afectos de nuestros hijo

El objetivo de esta actividad es comprender cómo los adultos acogemos o no los sentimientos de nuestros hijos.

Organizar a los participantes en grupos de 4 personas y repartir a cada grupo un set de naipes (ver anexo 3).

Los naipes deben ser repartidos con las preguntas hacia abajo para que no sean vistas por ningún jugador. Cada participante debe recibir el mismo número de naipes. El juego comienza por aquel que está de cumpleaños en la

fecha más próxima. El jugador que parte debe escoger un naipe sin mirarlo, leer la pregunta o frase y dar su opinión, o contestar a la pregunta. El grupo decide si la respuesta es satisfactoria para que el jugador pueda deshacerse de ese naipe. Luego le toca a otro jugador hasta que uno de ellos termine de jugar todos los naipes.

Una vez que hayan terminado el juego, se le pedirá a cada grupo que presente en plenario la frase o pregunta que más discutió y a qué conclusión llegó.

Síntesis

- ◆ **El facilitador realiza una síntesis de los principales contenidos presentados por los participantes en la sesión y refuerza algunas ideas importantes sobre la base de los contenidos del primer punto del módulo o de la hoja “Hoy conversamos sobre...”**



Tarea para la casa

La tarea para esta semana consistirá en poner todos los sentidos en alerta para captar los sentimientos que expresan los hijos y poner en práctica actitudes para acogerlos y escucharlos.



Evaluando la sesión (10 minutos)

Invite a los participantes a identificar los aprendizajes de la sesión preguntando con qué ideas se van de lo conversado y si creen poder aplicar algo de lo que se trabajó en el taller en sus casas.

Puede elegir entre dos técnicas a través de las cuales los miembros del grupo evalúan la sesión:

- ◆ “Luz Relámpago” : consiste en que con un objeto en la mano (un muñeco, una piedra u otro) cada persona del grupo responde en una frase a la pregunta ¿qué aprendí hoy? o ¿de qué me pude dar cuenta en la sesión de hoy? Luego, le pasa el objeto a la persona que está a su lado, quien también da su respuesta, hasta terminar cuando cada persona del grupo haya hablado.
- ◆ “La copucha” consiste en ubicar dos sillas frente al grupo, en que se sientan duplas o tríos de participantes que actúan como amigos, vecinos o parientes con quienes se comenta lo que ocurrió en esa sesión. Si el tiempo del cual se dispone es breve, no es necesario que pasen todos los miembros del grupo por la situación de Copucha.

Se sugiere al facilitador que registre para sí las respuestas, ya que éstas le pueden servir como termómetro para saber cómo va el desarrollo del trabajo grupal y considerarlas para la planificación de la sesión próxima.

Anexos



Anexo 2

Fotolenguaje

Se sugiere recortar las fotografías y plastificarlas o pegarlas en una cartulina dura.

Concurso fotográfico UNICEF, Paula Rivera del Sol



Concurso fotográfico UNICEF, Humberto Perogallo



PARA FOTOCOPIAR

PARA FOTOCOPIAR



Concurso fotográfico UNICEF. Alejandra Toro



Concurso fotográfico UNICEF. Héctor Calderón

Concurso fotográfico UNICEF, Valeria Solís



Concurso fotográfico UNICEF, Ricardo Zapata



PARA FOTOCOPIAR



Concurso fotográfico UNICEF, Marcia Barrientos



Concurso fotográfico UNICEF, Manuel Valdebenito

Concurso fotográfico UNICEF. Marcia Barrientos



Concurso fotográfico UNICEF. Alfredo Apey



PARA FOTOCOPIAR

PARA FOTOCOPIAR



Concurso fotográfico UNICEF, María Elisabeth Villarreal



Concurso fotográfico UNICEF, Carmen Gloria Verdugo

Anexo 3

Naipes para actividad alternativa

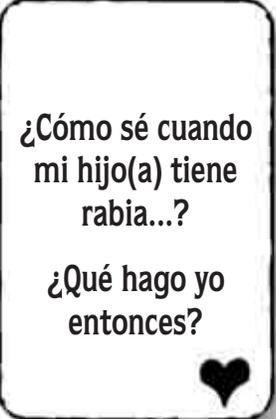
Tarjetas para trabajo de grupo



Los hombres no sienten tantas ganas de llorar como las mujeres

¿Cómo sé cuando mi hijo(a) tiene rabia...?

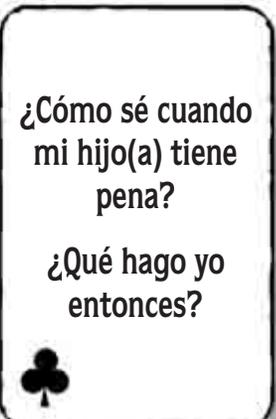
¿Qué hago yo entonces?



Las niñas son menos rabiosas que los niños

¿Cómo sé cuando mi hijo(a) tiene pena?

¿Qué hago yo entonces?

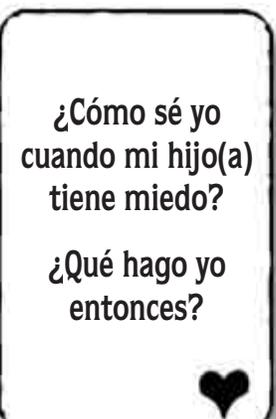


Los sentimientos de los niños son diferentes de los sentimientos de las niñas



¿Cómo sé yo cuando mi hijo(a) tiene miedo?

¿Qué hago yo entonces?



PARA FOTOCOPIAR

◆
Demostrar lo que uno siente es una muestra de debilidad

Si mi hijo(a) tiene un problema grave... ¿podría yo darme cuenta?
¿Cómo?

◆
¿Por qué es bueno expresar lo que sentimos?

¿Cómo celebramos las alegrías y logros en nuestra familia?

◆
Lo que más me gusta de cada uno de mis hijos es... ¿se lo ha dicho a ellos alguna vez?

¿Sabían mis hijos cuánto los quiero?
¿Cómo se pueden dar cuenta?

◆
Cuenta la última vez que uno de tus hijos tuvo una rabieta y cómo fue tu reacción.

¿Hay algo que quisieras cambiar para la próxima vez?

¿Es conveniente que los niños se guarden la pena?

Ficha de evaluación de la sesión

Para el facilitador

Nombre sesión:

Lugar en que se realizó:

Fecha:

Duración:

Asistentes: (nombre de cada participante)

Describe los principales contenidos que surgieron durante la sesión:

En general el nivel de participación en esta sesión fue: Alto Medio Bajo

Como facilitador(a) conducir esta sesión me resultó: Fácil Un poco difícil Bastante difícil

Creo que esta sesión podría mejorar si: (describir lo que a su juicio faltó o sobró)

PARA FOTOCOPIAR



Prodemu

Salvador Sanfuentes 2357, Santiago
Fono: 787 6900
Fax: 696 7689
prodemu@prodemu.cl
www.prodemu.cl



Fundación de la Familia

Ahumada 341, 7º piso, Santiago
Fono/Fax: 632 4450
fundacion@funfamilia.cl
www.fundaciondelafamilia.cl



**Fondo de Solidaridad e
Inversión Social**

Ahumada 48, 9º piso, Santiago
Fono: 241 6500
Fax: 241 6590
correo@fosis.cl
www.fosis.cl



**Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia**

Oficina de Chile
Isidora Goyenechea 3322, Santiago
Fono: 422 8800
Fax: 422 8888
infochile@unicef.org
www.unicef.cl

Cuaderno 1

Cartilla para los Facilitadores
Dinámicas y Juegos

Cuaderno 2

Empezar a Conocernos
Qué Aprendimos

Cuaderno 3

La Historia Familiar
La Familia que Hemos Construido

Cuaderno 4

El Día que me Convertí en Papá o Mamá
Compartir Responsabilidades en la Crianza

Cuaderno 5

Desarrollo y Derechos de Niños y Niñas
Cada Hijo, un Nuevo Desafío

Cuaderno 6

Aprender a Resolver Nuestros Conflictos
Padres: ¿Amigos o Autoridad?

Cuaderno 7

La Comunicación en Familia
Expresar los Sentimientos

Cuaderno 8

Los Temas Difíciles de Hablar
La Televisión en Familia