



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Guiando tus pasos

(Talleres Prácticos)



Guía de trabajo de los equipos psicosociales dirigido a padres y madres de familia de estudiantes de Educación Básica General y Educación Media para darle apoyo psicoemocional.

Versión 2021

AUTORIDADES

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra de Educación

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castellero
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura

Guillermo Alegría
Director General de Educación

DIRECCIONES RESPONSABLES

Lcdo. Elías Ríos Vega

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Psic. Vadim Moreno

Subdirector Nacional de Servicios Psicoeducativos

Mgtr. Carmen Reyes

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Mgtr. Iliana Cortez

Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Lcda. Zuleyka Madrid

Subdirectora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Lcda. Kiria Kant

Directora Nacional de Educación Especial

Coordinación General:

Kiria Kant
Iliana Cortéz
Vadim Moreno

Coordinación Técnica:

Mixcela E. Salazar
(Principal)
Grace Quintero
Aracelly Agudo
Yajhaira Bernal
Cinthya Acevedo

Colaboradores:

Flavia Estrada
Yarielca Pérez
Massiel Solanilla
Joanna Smith
Diana González
Dayana Jaén
Tatyana Muñoz
Yasuara Villarreal
Karen Rivera

Tecnóloga Curricular:

Aleyka López

Diagramación:

Shanyida Patel (USMA)

Diseño base y de Portada

Aracelly Agudo

ÍNDICE

| CONTENIDOS | PÁGINAS |
|--|-----------|
| Presentación _____ | 9 |
| Objetivos _____ | 10 |
| Antecedentes _____ | 10 |
| Propósitos _____ | 11 |
| Población Meta _____ | 12 |
| Estructura Guía _____ | 12 |
| Enfoque de Competencia Socioemocionales _____ | 13 |
| Enfoque de Derecho/ Intercultural e Inclusión _____ | 14 |
| I. Ejercicio de imaginación guiada, Cruzando El Puente _____ | 15 |
| - Taller No. 1. Ejercicio de imaginación guiada _____ | 15 |
| II. Reflexión sobre la Situación Actual _____ | 17 |
| - Taller No. 2. Situaciones inesperadas _____ | 17 |
| - Taller No. 3. Descubriendo la perla _____ | 20 |
| - Taller No. 4. Mi situación actual _____ | 24 |
| III. Estrategias que Promueven Hábitos Saludables _____ | 27 |
| - Taller No. 5. Estilos de vida saludables _____ | 27 |
| - Taller No. 6. Collage saludable _____ | 31 |
| IV. Fortalecer la Autoestima en Familia _____ | 34 |
| - Taller No. 7. ¿Quién soy yo? _____ | 34 |
| - Taller No. 8. Mis fortalezas _____ | 37 |
| V. Autorregulando las Emociones _____ | 39 |
| - Taller No. 9. Reforzando la seguridad emocional _____ | 39 |
| - Taller No. 10. Controlando nuestras emociones en situaciones difíciles _____ | 41 |
| VI. Aprendiendo a ser Empáticos _____ | 44 |
| - Taller No. 11. Rueda de la empatía _____ | 44 |
| - Taller No. 12. Juego de roles _____ | 47 |
| VII. Promover un Adecuada Resolución de Conflictos _____ | 49 |
| - Taller No. 13. Buscando soluciones _____ | 49 |
| - Taller No. 14. Reflexionar para vivir _____ | 52 |
| VIII. Aprendiendo juntos sobre las Pérdidas _____ | 55 |
| - Taller No. 15. Aprende a medir tus emociones _____ | 55 |
| - Taller No. 16. La cuerda de la vida _____ | 59 |
| - Taller No. 17. Autoinstrucciones _____ | 62 |
| IX. Tips Positivos _____ | 65 |
| X. Cápsulas Informativas _____ | 66 |
| XI. Bibliografía _____ | 67 |

PRESENTACIÓN

La educación es un derecho indisoluble, habilitante y fundamental de todas las personas, principalmente en los niños, niñas y adolescentes (NNA). Se constituye en uno de los principios rectores que respalda la Agenda 2030 y el cuarto Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) que pretende garantizar su disfrute pleno, como catalizador primordial para el logro del desarrollo sostenible (UNESCO, 2019). El pleno derecho a la educación cumple cuatro (4) aspectos claves: la asequibilidad, la adaptabilidad, el acceso y la calidad. Estos elementos van dirigidos a todas las personas sin distinción de género, discapacidad, pertenencia cultural, estatus socioeconómico, ni de otra índole.

En tiempos de emergencia, nacional o global, la Educación cumple su papel en el desarrollo sostenible de un país. De este modo, el currículo que ofrece debe ser oportuno, ágil y pertinente a las necesidades sentidas durante y posterior al evento de desastre natural, antrópico, pandemia, conflicto armado o cualquier otro que afecte a la población. Este tipo de currículo forma parte de un Plan de Contingencia que permite asegurarle al niño una educación de calidad que le ofrezca las condiciones necesarias para su recuperación ante la crisis.

En nuestro país, el Covid-19 ha dejado en evidencia una sentida necesidad de brindarle apoyo socioemocional a la población panameña. En ese caso, la cuarentena, la suspensión de las clases presenciales y el cambio de esta modalidad por clases no presenciales, en todos los centros y planteles educativos, han sido medidas de prevención que han traído consigo una serie de implicaciones psicológicas, físicas, familiares, económicas y sociales para la comunidad educativa, principalmente para el alumnado. El duelo, la depresión, la ansiedad, la desesperanza, las conductas desadaptativas, la discriminación y la desmovilización de recursos son algunas de las respuestas negativas que suele ser comunes en una población que aún no cuenta con una vacuna que minimice el número de infectados de Covid.19 y, por supuesto, el impacto nacional de esta pandemia en el sector salud y el sector económico del país.

La Ministra de Educación, Maruja Gorday de Villalobos, en conjunto con su equipo de trabajo, ha preparado una serie de recursos psicoemocionales con el propósito de brindarles acompañamiento psicoemocional a los entes de la comunidad educativa, durante el reinicio de las clases. De este modo, los miembros que conforman los equipos psicosociales reciben oportunamente la Guía “Ayudando a mi Hijo(a) a Cruzar el Puente”, la cual constituye una respuesta de apoyo a la familia, como primera institución formadora de nuestros NNA, para que la misma pueda potenciar sus capacidades y prosperar ante los desafíos de la Educación en tiempos de pandemia.

Se trata de un abordaje dirigido a padres de familia de todos los centros y planteles escolares del país, para que estos reciban una orientación sobre estilos de vida saludable y ambientes de aprendizaje que propicien la corresponsabilidad, la autonomía y ofrezcan estrategias enfocadas en afrontar los nuevos retos, de modo que puedan ayudar a sus hijos en la Nueva Pedagogía para el Cambio, con carácter de inclusividad, interculturalidad, enfoque de Derechos de NNA y enfoque de competencias socioemocionales.

De este modo, la guía que se presenta es sencilla, amigable y práctica. Es un instrumento valioso de prevención primaria que utilizarán los diferentes equipos psicosociales del Ministerio de Educación (orientadores, Equipos SAE y Gabinetes Psicopedagógicos), dado que este personal posee experiencia en el abordaje de los padres de familia.

OBJETIVO GENERAL:

- Generar la capacidad de solución de conflictos en los padres en las situaciones que afectan el seno familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar estrategias de alfabetización emocional a los padres en mejora de la relación entre padres e hijos.
- Valorar la importancia de la convivencia familiar frente al distanciamiento social y la pedagogía del cambio.
- Compartir experiencias positivas entre padres de familia que promuevan la unidad familiar.

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

Esta guía tiene como finalidad cumplir con la misión del Ministerio de Educación que consiste en asegurar un sistema educativo de excelencia, el cual se basa en valores con equidad y responsabilidad, apoyando la obtención de conocimientos sólidos, humanísticos, tecnológicos, científicos y habilidades para la vida, a fin de contribuir en la formación integral y permanente del ciudadano panameño como persona.

La participación de los padres de familia en la formación integral de los NNA, promueve el desarrollo de todas las áreas de la persona. Los principios claves de la familia y/o el papel de los padres en el desarrollo de sus hijos, son reafirmados en los siguientes fundamentos legales:

- La Constitución Política de la República de Panamá reafirma que todos tienen el derecho a la educación y la responsabilidad de educarse. El Estado organiza y dirige el servicio público de la educación nacional y garantiza a los padres de familia el derecho de participar en el proceso educativo de sus hijos (González, 2012).
- Ley 3 de 17 de mayo de 1994, por medio de la cual se aprueba el Código de la Familia en su artículo 670, contempla que el Ministerio de Educación, como ente rector, impulse la participación de los padres en el proceso educativo de sus hijos y la creación de escuelas para padres en el territorio nacional;
- Artículo 258 de la Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación reformada por la Ley 34 de 6 de julio de 1995, señala que el Ministerio de Educación, con el apoyo de instituciones de la comunidad y sociedad civil, ofrecerá programas dirigidos a padres y madres de familia y acudientes para orientarlos, capacitarlos y fortalecerlos en su papel de personas responsables y formadores de sus hijos.

- Decreto 214 de 16 de diciembre de 1997; por el cual se crea el programa escuelas para padres y madres de familia en el Ministerio de Educación.

Todas estas normativas establecen el marco legal de esta guía; por otro lado, deja claro que en estos momentos de crisis los padres y madres de familia requieren de un abordaje adecuado para que puedan cumplir con su loable tarea de apoyar a nuestros educandos durante su proceso de formación. De allí, que se les ofrezca entornos de aprendizajes significativos, basados en la adquisición de las competencias socioemocionales para lograr que los padres de familias aprendan a manejar sus emociones y fortalecer los vínculos familiares.

Las implicaciones mundiales de la COVID-19, declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud, ha generado cambios acelerados y difíciles de asimilar. Se ha generado ansiedad y miedo en la población en general, ya que las familias están obligadas prácticamente a vivir con distanciamiento social, situación que genera una inmensa sensación de inseguridad e inestabilidad, algunas han perdido a un ser querido y otras presentan escenarios donde algunos de sus miembros han perdido el trabajo o sustento diario.

Ante esta situación, se hizo necesario cambiar nuestro comportamiento, donde el uso de guantes, mascarillas y distanciamiento de dos metros son necesarios para prevenir ser contagiado de COVID -19. Esta crisis mundial pone a prueba a todas las personas. Así es como el sistema familiar se torna indispensable para afrontar la situación actual, toda vez que el contacto con otras personas (compañeros de escuelas, trabajo, universidad, vecinos, amigos y otros familiares) se ve drásticamente interrumpido.

A los padres de familia les corresponde guiar a sus hijos en las situaciones de la vida cotidiana actual, tomando en cuenta que si estos momentos son difíciles para los adultos, de igual manera lo será para aquellos que aún están en etapa de formación.

Todo lo anterior sustenta la necesidad de brindarles herramientas de alfabetización emocional a los padres de familia, para que puedan manejar las diferentes situaciones emocionales que les causa estrés y ansiedad en tiempo de emergencia.

PROPÓSITO DE GUÍA:

Esta guía tiene como propósito ofrecer estrategias e información de alfabetización emocional a los padres, de manera que puedan manejar adecuadamente los cambios psicosociales que enfrenten en el hogar ante los tiempos de crisis o emergencia que se vive en el país. La guía está enfocada en que los miembros de los equipos psicosociales (orientadores, gabinetes psicopedagógicos y equipos SAE) cuenten con las herramientas que faciliten el abordaje y acompañamiento psicoemocional, necesario para la situación actual de las familias, de manera que los padres puedan manejar sus propias emociones y las situaciones propias que afectan el ámbito familiar.

De este modo, la participación de la familia se constituye en un recurso de apoyo importante para que los alumnos puedan superar los nuevos desafíos ante el proceso de adaptación a la Pedagogía, producto del cambio. Por otra parte, los padres de familia se van a sentir facultados para apoyar la formación integral de sus hijos y facilitarles los aprendizajes de contenido emocional necesarios, en situaciones de emergencia, urgencia o crisis.

POBLACIÓN META

La guía “Ayudando a mi hijo (a)” a Cruzar el Puente, tiene como finalidad brindar orientaciones metodológicas a todos los padres de familia y acudientes de todos los centros educativos del país, para atender las necesidades psicoemocionales que afectan la dinámica familiar, de modo que en el nuevo retorno a clases puedan contar con estrategias, herramientas e información que les ayude a ellos mismos y que les permita ayudar a sus hijos, convirtiéndolos en personas resilientes ante los cambios, incluyendo entre estos la nueva pedagogía de educación a distancia, de modo que la familia se constituya en el mejor soporte psicosocioemocional y en la red de apoyo que los niños y jóvenes necesitan.

ESTRUCTURA DE LA GUÍA

Este acompañamiento a los padres es sumamente importante, para lograr niños niñas y adolescentes activos. En esta guía abordaremos diferentes temáticas que desarrolla talleres prácticos dirigidos a promover la prevención primaria, las cuales se detallan a continuación.

I. Ejercicio de Imaginación guiada “Crucemos el Puente”

Taller No. 1. Ejercicio de imaginación guiada

II. Reflexiones sobre la situación actual.

Taller No. 2. Situaciones Inesperadas

Taller No. 3. Descubriendo la perla

Taller No. 4. Mi Situación actual

III. Estrategias que promueven hábitos saludables

Taller No. 5. Estilos de vida saludables

Taller No. 6. Collage saludable

IV. Aspectos básicos para el fortalecimiento de la autoestima en familia

Taller No. 7. ¿Quién soy yo?

Taller No. 8 Mis fortalezas

V. Autorregulando mis Emociones

Taller No. 9. Reforzando la seguridad emocional

Taller No. 10. Controlando nuestras emociones en situaciones difíciles

VI. Aprendiendo a ser Empáticos

Taller No. 11. Rueda de la empatía

Taller No. 12. Juego de roles

VII. Promover una adecuada resolución de conflictos

Taller No. 13. Buscando soluciones

Taller No. 14. Reflexionar para vivir

VIII. Aprendiendo juntos sobre las pérdidas

Taller No. 15. Aprende a medir tus emociones

Taller No. 16. La cuerda de la vida

Taller No. 17. Autoinstrucciones

IX. Tips positivos

X. Cápsulas informativas

Estamos seguros de que los talleres antes mencionados serán de gran utilidad, ya que facilitarán la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima sana y la autonomía, entre otros. De este modo, el acompañamiento psicoemocional dado a padres será de gran utilidad para educar a la población estudiantil en hábitos saludables.

A continuación, presentamos los enfoques que constituyen los fundamentos epistemológicos de la guía:

ENFOQUE DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Las competencias socioemocionales se definen como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada de los fenómenos emocionales (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

Este enfoque se convierte en una herramienta necesaria a desarrollar en los niños y adolescentes, porque aportan las fortalezas necesarias para afrontar situaciones de emergencia o diversas crisis a lo largo de su vida.

Mayer y Salovey (1990) definieron por primera vez el concepto “inteligencia emocional”, aunque reformularon su idea original, posteriormente (1997), concediendo más importancia a componentes cognitivos y a la habilidad para reflexionar sobre las emociones (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005). Desde entonces, se han realizado numerosas publicaciones sobre este tema en los ámbitos educativo, organizacional y de salud.

Relación de las competencias socioemocionales y el aprendizaje

Como indican Mayer y Salovey (2007), citado por Repetto Talavera y Pena Garrido (2010), la mayoría de las destrezas o habilidades pueden ser mejoradas a través de la educación y algunas de estas habilidades se encuentran íntimamente relacionadas con la inteligencia emocional (Repetto Talavera & Pena Garrido, 2010). Algunos de los aprendizajes más importantes tienen lugar en las relaciones informales que subyacen entre el alumno y su formador (los formadores a menudo desempeñan un papel de modelo adulto potencialmente sabio e importante).

Este enfoque se convierte en una herramienta necesaria a desarrollar en los niños y adolescentes, porque aportan las fortalezas necesarias para afrontar diversas crisis a lo largo de su vida.

ENFOQUE DE DERECHO, INTERCULTURAL E INCLUSIÓN

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención psicosocial.

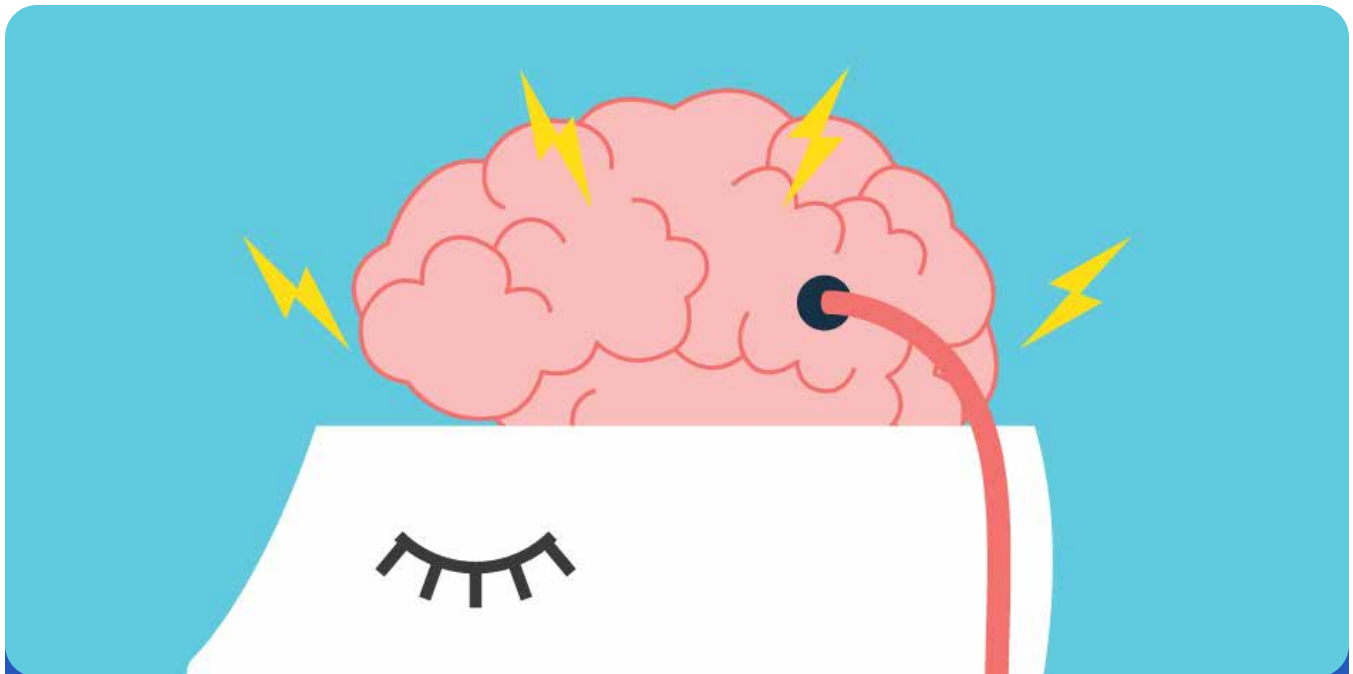
El enfoque basado en los derechos humanos se centraliza en aquellos grupos poblacionales que son objeto de una mayor marginación, exclusión y discriminación. Este enfoque requiere un análisis desde una perspectiva de forma holística de las normas de las diferentes formas de discriminación y de los desequilibrios de poder a fin de garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más marginados de la población (UNFPA, s.f.).

AHORA le invitamos a desarrollar empatía con creatividad...

Estimado facilitador: El éxito de alcanzar los objetivos de los talleres depende de usted. Las actividades a desarrollar le permiten crear un espacio ameno y saludable, que promueva la reflexión en los padres de familia.

Luego de hacer un recorrido por las generalidades que presenta esta guía, le invitamos a tomar en cuenta algunas recomendaciones a la hora de realizar los talleres:

1. Desarrolle un espacio de apertura para la participación de los padres de familia.
2. Mantenga una escucha activa, tomando en cuenta las opiniones de los padres de familia.
3. Revise y organice cada taller antes de iniciar.
4. Mantenga un clima cómodo y de respeto entre los participantes.
5. Sea empático, amable y respetuoso con los participantes.
6. Recuerde que el aprendizaje significativo se produce por las experiencias compartidas entre unos y otros.
7. Utilice un lenguaje claro y sencillo.
8. Recuerde que el éxito del plan de intervención psicoemocional depende del nivel de compromiso que asume cada uno de los miembros de los equipos psicosociales y del intercambio de experiencias entre profesionales.
9. Su grano de arena en este proceso de cambio es fundamental.



I. EJERCICIO DE IMAGINACIÓN GUIADA CRUZANDO EL PUENTE



Taller 1

EJERCICIO DE IMAGINACIÓN GUIADA

Objetivo:

➤ Brindar apoyo emocional a nuestros hijos e hijas en tiempo de crisis o emergencia.

Entrenamiento en imaginación

Algunas personas tienen facilidad para visualizar, otros tienen la costumbre de fantasear o la capacidad de imaginar; mientras que a otras personas, por el contrario, no les es fácil poner imágenes en su mente. El éxito de este ejercicio depende mucho de la actitud del facilitador para generar un ambiente de apertura e interés por parte de las personas.

Ejercicio ayudando a mi hijo a cruzar el puente

Cierra tus ojos y concentra tu atención solo en mi voz. Visualiza en tu mente que es un día muy lluvioso y tu hijo se encuentra ante una situación delicada de salud y decides llevarlo al centro de salud que queda al otro lado del río, próximo a casa. No puedes ir en auto porque probablemente el río está crecido y el puente es colgante. Al llegar caminando con tu hijo/a, tomados de la mano, frente al puente colgante, te das cuenta de que le faltan algunos de sus tabloncillos y otros se encuentran flojos o separados. El río ha crecido y la corriente es fuerte.

En ese momento, tu hijo se acerca a ti asustado y te dice: “mamá/papá no podré cruzar... me da miedo...” En ese momento tienes que tomar la decisión de continuar para buscar ayuda o te regresas con él nuevamente a la casa. Le tomas la mano a tu hijo y le respondes “no te preocupes... que juntos lograremos cruzar”.

Inicias el camino sobre el puente, desafiando todos los obstáculos que encuentras, pero tienes la convicción de que ambos lograrán cruzar hacia el otro lado. En este momento, aprietas suavemente la mano de tu hijo y le dices: “pisa donde yo piso...te cuidaré para que tus pies no pisén en falso...”

Ya casi están saliendo cuando tu hijo pisa una tabla en falso y lo sostienes con la mano para que no caiga. Ha sido todo un desafío que lograste vencer con tu hijo y ambos deciden continuar la travesía hacia el centro donde tu hijo recibe los medicamentos que necesita.

Al visualizar desde lejos el puente, ya sin fiebre tu hijo, sientes la satisfacción de haber cruzado juntos el puente y de alcanzar la meta deseada.

Ahora lentamente abandonarás de tu mente ese lugar, poco a poco, sintiendo la satisfacción de haber logrado cuidarlo en un momento de peligro. Ahora respira y exhala cinco veces. Respiramos uno y exhalamos dos, respiramos tres y exhalamos cuatro, respiramos cuatro y exhalamos cinco.

Ahora puedes abrir tus ojos.

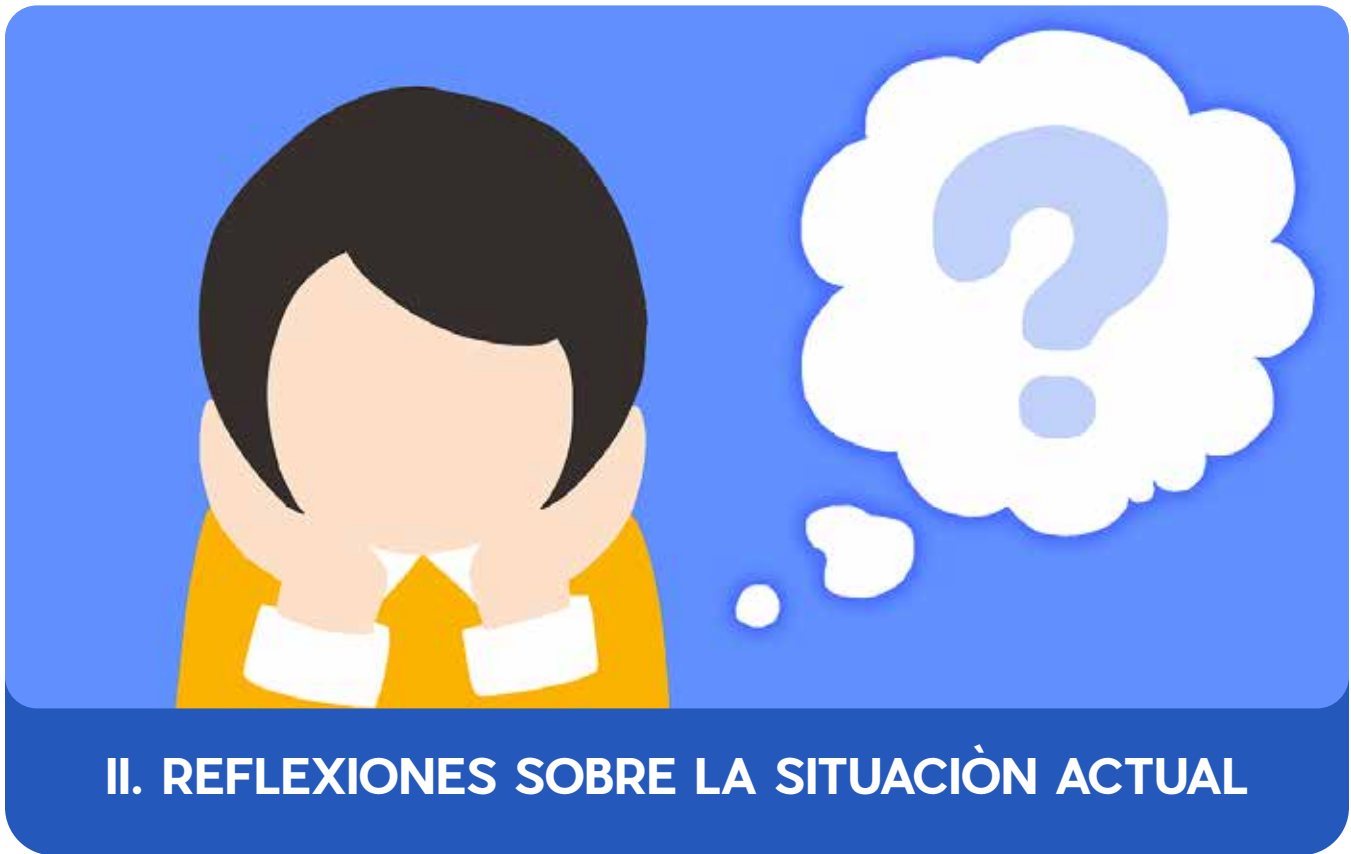
Reflexión:

Ante la crisis que enfrentamos debido al coronavirus, las medidas que debemos tomar para evitar el contagio y hacerle frente a la crisis nacional y mundial, nos ha cambiado la vida completamente.

Esta historia nos lleva a comprender que hay cosas que pasan inesperadamente, sin embargo, juntos podemos hacerle frente a cualquier situación.

- El río crecido y la corriente fuerte, representa la situación que enfrenta tu familia con esta pandemia..
- El puente representa cada uno de los cambios que enfrenta la educación y la introducción de una pedagogía para el cambio, que reemplaza las clases presenciales por clases no presenciales. Los despliegues del puente representan cada uno de los retos que enfrenta tu hijo en esta modalidad de aprendizaje virtual.
- Tu apoyo y esfuerzo, representan un faro de luz que ilumina el camino de tu hijo(a) hacia la meta. Eres la fuente que mantiene viva la esperanza, le ayudas a empoderarse de una autoestima positiva, le ofreces la seguridad y la confianza que necesita.
- La educación contribuye a crear puentes para que todas las personas salgan de la ignorancia, puedan levantar grandes murallas y, de este modo, encontrar un propósito de vida.

Los puentes unen, comunican, los muros separan y aíslan. Los puentes permiten auxiliar, compartir, conversar, cooperar, establecer lazos de comprensión mutua que permiten transitar de la ignorancia al saber, de la desigualdad a la justicia, del sometimiento a la participación, de la obediencia ciega al pensamiento crítico. Los puentes educativos unen lugares y personas que parecían imposibles de unir.



Taller 2 SITUACIONES INESPERADAS

Objetivo:

➤ Sensibilizar a los padres de familia en el uso de estrategias para afrontar situaciones de crisis o inesperadas.

Duración:

35 a 40 minutos.

Materiales:

Copia de la lista de estrategia, lápiz, páginas con los casos de escenarios inesperados.

Conceptos claves:

- Familias: grupo de personas unidas por lazos familiares donde se inculcan valores y creencias para poner en práctica en la sociedad.
- Crisis: es un desequilibrio que produce una serie de cambios drásticos en la normalidad o en lo que comúnmente estamos acostumbrados.
- Estrategias: es el conjunto de acciones empleadas con el objetivo de lograr soluciones y alcanzar metas.

Desarrollo:

Actividad 1. Estrategias claves

- El facilitador proporciona una página con la lista de estrategias por participante.
- Deben subrayar cuáles son las estrategias que le pueden ayudar a afrontar situaciones en sus hogares.

Lista de estrategias

1. Escuchar las ideas y sentimientos de cada miembro de la familia.
2. Supervise cuando sus hijos utilicen aparatos tecnológicos
3. Transmitir seguridad.
4. Mantener una comunicación asertiva y constante con los directores y docentes de centro educativo.
5. Permitir que los hijos vean contenidos en los medios de comunicación o redes sociales que le puedan provocar angustia y temor.
6. Falta de supervisión cuando los hijos utilicen aparatos tecnológicos.
7. Establecer normas de responsabilidades compartidas en el hogar.
8. Mantener una actitud positiva.
9. Transmitir lo que uno siente.
10. Si tienes desconocimiento tecnológico no debes dudar en apoyarte en familiares, compañeros de trabajo o amistades que puedan ayudarte.
11. Buscar tutoriales que se encuentran en la web.

Plenaria:

- ¿Consideras que las estrategias brindadas pueden ayudarte en las diferentes situaciones que se te puedan presentar?
- Sugieres otras estrategias que consideras puedan ser de ayuda en la solución de situaciones inesperadas.

Actividad 2. Escenarios inesperados

- El facilitador distribuye dos casos. Si el taller es presencial se divide el grupo en 2 subgrupos y, en el caso de ser virtual, el participante lee ambos casos.
- Realizar un conversatorio entre los padres para evaluar las estrategias propuestas.

Caso 1

María solo ha utilizado la computadora para intercambiar correos electrónicos en su trabajo. Ahora resulta que su hijo necesita apoyo con la educación virtual y ella se encuentra frustrada porque dice que no sabe cómo ayudarlo.

¿Cómo te sentirías si estuvieras en la posición de María?

¿Qué estrategias le brindarías para resolver su situación?

Caso 2

Xavier es un niño que recibe clases virtuales y no comprende muy bien las clases virtual de matemáticas que le asignaron. La madre tampoco entiende la lección.

¿Cómo te sentirías si te encontraras en la posición de la madre de Xavier?

¿Qué estrategias le brindarías a la madre de Xavier para resolver su situación?

Plenaria:

El facilitador invita a los participantes a compartir el caso que se le asignó y a compartir las estrategias que en equipo consideran que pueden ayudar a solucionar la situación.

Reflexión:

Las estrategias abordadas nos permiten trabajar desde el hogar con nuestras familias, aprendiendo a ver las crisis como una oportunidad para el crecimiento personal y familiar.

Para hacer frente a las situaciones inesperadas se requiere adaptación y compromiso por parte de todos los miembros de la familia, debido a que pueden cambiar reglas que ya estaban establecidas en el sistema familiar, es necesario reforzar el apoyo mutuo, así como sobrellevar los cambios sociales y culturales.

Como familia debemos organizar las actividades del hogar, el trabajo y la escuela, distribuir las responsabilidades, contemplar espacios recreativos que contribuyan a la convivencia familiar.



Taller 3 DESCUBRIENDO LA PERLA

Objetivo:

► Fomentar la resiliencia como herramienta para sobrellevar las situaciones difíciles en el núcleo familiar.

Duración: 35 a 40 minutos

Materiales: la historia “El precio más alto” y la imagen de resiliencia (impresa a colores o proyectada)

Conceptos Claves:

- Resiliencia: capacidad de afrontar situaciones con actitud positiva ante las situaciones adversas.
- Actitud positiva: es la disposición o el accionar positivo con el que enfrentamos una determinada situación.
- Empatía: la empatía es una capacidad para entender a los demás y ponerse en su lugar. Nos ayuda a darnos cuenta de cómo se siente una persona, qué le sucede y a pensar en cómo podemos ayudar. (Martínez, 2012)

Desarrollo:

Actividad 1. “Yo puedo”

- Se imprime la siguiente imagen de resiliencia en una página, si es virtual se puede observar directo del documento. Ver anexo-1
- Se motiva a los participantes a indicar: ¿Qué observan en la imagen presentada? Luego se comparte lo siguiente: “En medio de la dificultad, reside la oportunidad”. Albert Einstein. Se solicita que repitan en voz alta las afirmaciones: Yo soy, yo puedo, lo lograré.

Actividad 2. “El precio más alto”

- El facilitador comparte con los participantes la historia “El Precio Más Alto”.

El precio más alto

El dueño de la joyería estaba tras el mostrador mirando distraídamente la calle. La puerta se abrió y entró en la tienda una niña que se acercó y apretó su cara contra el vidrio de la vitrina donde se exhibían diversas joyas y collares. Sus ojos brillaron al ver un determinado objeto.

-¿Me puede enseñar el collar azul, por favor? -le preguntó al joyero.
-¿El collar de turquesas?” -preguntó este.

-Sí, señor, ese mismo. Es para mi hermana. ¿Me podría hacer un paquete bien bonito?”

-¿Cuánto dinero tienes, niña? -le preguntó el dueño.
Sin dudar, ella sacó del bolsillo un pañuelo atadito y fue deshaciendo los nudos. Colocó el contenido de monedas encima del mostrador y dijo feliz:

-¿Verdad que es bastante? Son todos mis ahorros. Quiero hacer un regalo muy especial a mi hermana, porque desde que mi madre murió ella cuida de mí y de mis hermanos y nunca se queja. Este collar tiene el color de sus ojos.

El joyero cogió el collar delicadamente, lo puso en una cajita y lo envolvió con gusto haciendo un hermoso lazo para acabar su paquete.

-Toma niña. Llévalo con cuidado y que tu hermana sea muy feliz.

La niña se fue contenta, saltando calle abajo. Aún no había acabado el día cuando una linda jovencita de cabellos rizados y unos bonitos ojos azules entró en la tienda. Colocó sobre el mostrador la caja con el collar de turquesas y preguntó:

-¿Este collar fue comprado aquí?
-Sí, señorita.
-¿Me puede decir cuánto costó?

-¡Ah, señorita! -repuso el joyero- el precio de cualquier producto de mi tienda es un tema confidencial entre vendedor y cliente.

-Pero señor -continuó la joven- mi hermana no tenía dinero para comprar este collar. Porque este collar es auténtico, ¿verdad?

El hombre tomó el estuche y lo envolvió de nuevo, con sumo cuidado, devolviéndolo a la joven.

-Señorita -dijo- su hermanita pagó por el collar el precio más alto que cualquier persona puede pagar: dio todo lo que tenía.

El silencio llenó la pequeña tienda y dos lágrimas rodaron por la cara emocionada de la joven, a la vez que una sonrisa iluminaba su rostro. Dando las gracias, sus manos tomaron el paquete con el collar por el que su hermana había dado todo lo que tenía. (Delokos, 2017).

Plenaria:

- ¿Cuál era el deseo de la niña?
- ¿Cuál fue la actitud de la hermana mayor?
- ¿Cuál fue la actitud del dueño de la tienda?
- ¿Cómo podemos adaptar lo sucedido en la historia a la situación actual?

Reflexión:

Es importante resaltar que la empatía favorece el proceso de resiliencia para que los miembros de la familia se adapten de forma positiva a las adversidades.

La familia puede experimentar situaciones difíciles dentro de su entono, producto de diferentes factores como: presión laboral, inestabilidad económica, problemas familiares, entre otros. Sin embargo, es necesario mantener una actitud positiva que permita adaptarse a la situación, equilibrando recursos con los que dispongan para alcanzar el bienestar familiar. Es recomendable, para el adecuado afrontamiento de las situaciones difíciles, mantener una buena comunicación estrechando lazos familiares, enfocarse siempre en las fortalezas y lo positivo de cada circunstancia, brindar apoyo a cada uno de los miembros y expresar afecto a la familia.

La capacidad de los padres de brindar seguridad y soporte emocional a los hijos proporciona las herramientas para poder enfrentar las adversidades.

Factores de resiliencia en la familia:

- Creación de un ambiente seguro y protector.
- Normas y límites claros.
- Flexibilidad familiar y capacidad de adaptarse a las novedades.
- Implicación de los padres en la educación de sus hijos.
- Mantener una comunicación clara y precisa.
- Darle un significado distinto a los sucesos traumáticos de la familia que representen una oportunidad de crecimiento para sus miembros.

Anexo 1.





Taller 4 MI SITUACIÓN ACTUAL

Objetivo:

► Brindar herramientas que propicien una sana adaptación de los miembros de la familia ante los cambios actuales.

Duración: 35 - 40 minutos

Materiales:

Caja de Novedades: una caja de cartón o un recipiente, tiras de papel, lápices o bolígrafos y copias de la historia de Lola

Conceptos claves:

- **Apoyo familiar:** se refiere a la presencia de la unidad familiar durante el proceso de enfermedad, discapacidad y asistencia de uno de sus miembros. El resto de miembros debe ofrecer su apoyo emocional, mantener con él una buena comunicación, participar en su cuidado y estar en contacto con otros miembros de la familia para informarles y demandarle ayuda, si fuera necesario. (Apoyo familiar, s.f.)

- **Las actividades y relaciones intrafamiliares** que se agrupan en funciones familiares, están encaminadas a la satisfacción de importantes necesidades de sus miembros, no como individuos aislados, sino en estrecha interdependencia. (Martín Martín Cala, 2013)
- **Empatía:** capacidad en entender a los demás y ponerse en su lugar. Nos ayuda a darnos cuenta de cómo se siente una persona, qué le sucede y a pensar en cómo podemos ayudar. (Martínez, 2012)
- **Comunicación familiar:** intercambio de información entre dos o más miembros de la familia con el objetivo de transmitir un mensaje y compartir opiniones.

Desarrollo:

Actividad 1: “Caja de Novedades”

- Cada participante escribirá una situación actual “novedosa” en sus vidas, sin colocar nombre. (En una tira de papel si es presencial o en la plataforma si la sesión es virtual).
- El facilitador toma todas las situaciones propuestas por los participantes y las inserta en “La Caja de Novedades”. (El facilitador dobla e inserta las tiras de papel en la Caja, si la sesión es presencial; o transcribe las situaciones propuestas en las tiras de papel en la plataforma, si la sesión es online, para luego insertarla en la Caja de Novedades).
- El facilitador elegirá en forma de sorteo 2 tiras de papel, elegirá la primera, la leerá y preguntará al grupo:
 - ¿Cómo creen que se podrían ayudar en este caso?
 - Del mismo modo elegirá la segunda tira y realizará la misma pregunta.
- Se da la apertura en caso tal que alguien desee compartir su situación.
- Después de la lluvia de ideas sobre las situaciones compartidas en la Caja de Novedades, el facilitador reforzará la actividad con recomendaciones que podría suministrar de acuerdo a cada situación presentada.

Actividad 2: La Historia de Lola

- Divida el grupo en subgrupos de 5 personas.
- Entregar a cada grupo una copia de la lectura “La Historia de Lola”.
- Invite a cada participante a reflexionar sobre el caso.
- Solicite al grupo escoger a un participante como vocero para que comparta una breve reflexión.

La Historia de Lola

Lola es una mujer casada de 34 años de edad, quien tenía un hogar sólido y estable antes de la pandemia; tiene 3 hijos, el mayor de 9 años de edad, otro de 5 años y un bebé de 6 meses.

La presente e inesperada crisis ha llevado a Lola a un estado de shock: ella presenta un comportamiento de angustia y tristeza por el confinamiento que está obligada a cumplir; perdió su trabajo, su esposo se muestra poco comunicativo, las discusiones se dan con más frecuencia, los niños no entienden los que está pasando.

Lola trata de ocultar a sus hijos lo que ocurre, pero los niños preguntan: ¿por qué no podemos salir a jugar? ¿Por qué no vamos a la escuela? ¿Por qué ya no podemos ir donde la abuela? Son muchas las interrogantes que no ha sabido contestar a sus hijos, ella ha sido evasiva. La familia ha caído en una verdadera crisis.

La presión que experimenta Lola es muy grande, siente que tiene que hacerlo todo: el cuidado de los hijos, la realización de tareas escolares, la limpieza del hogar, la preparación de comidas, ahora no puede pagar una empleada para que la ayude en casa, su madre no la puede apoyar por el distanciamiento social, se siente indefensa ante la situación, llora a solas y no duerme pensando cómo cambió su vida de un momento a otro.

- Invite a los padres a reflexionar sobre la situación de Lola, discutiendo las siguientes preguntas que serán entregadas impresas a cada grupo:
 - Preguntas:
 - ¿Qué ha pasado con Lola?
 - ¿Qué actitud ha tomado el esposo?
 - ¿Qué le recomiendas a Lola?
 - ¿Qué creen que deben hacer ustedes como padres ante una situación como la de Lola?
 - ¿Por qué y cómo debemos abordar el tema con nuestros hijos?
- Cada grupo presentará su opinión en base a las preguntas y compartirá cuál fue el aprendizaje obtenido.

Reflexión:

Esta crisis nos recuerda que todos somos frágiles y susceptibles, y que esto, muchas veces, nos lleva a enfermarnos, a perderlo todo o enfrentar cambios ante los planes que teníamos establecidos para nuestro futuro. Nos hemos visto en la necesidad de alterar nuestras rutinas y modificar algunos o casi todos nuestros planes. Lo que vive el país, nos recuerda que nos necesitamos los unos a los otros.

Es importante fomentar en las familias elementos claves que fortalecen la relación armoniosa en todo momento, como lo son la empatía y la comunicación entre los miembros. Si existe empatía en la familia, todos los miembros son capaces de percibir las emociones y sentimientos del otro y, por consiguiente, están capacitados para apoyarse mutuamente a cubrir las necesidades del hogar, pues lo que le afecta a uno en su ciclo rotativo va a ir afectando al resto de los integrantes.

Para mantener una comunicación asertiva entre todos los miembros de la familia resulta esencial transmitir los pensamientos, sentimientos y emociones, de manera adecuada; es decir, sin descalificaciones, reproches ni enfrentamientos. Respetando los sentimientos de los otros.



III. ESTRATEGIAS QUE PROMUEVEN HÁBITOS SALUDABLES



Taller 5

ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES

Objetivo:

➤ Promover, en los padres de familia, la práctica de hábitos saludables para el bienestar integral de los niños, niñas y adolescentes.

Duración: 35 - 40 minutos

Materiales:

bolígrafo, páginas blancas, papelógrafo y marcador.

Conceptos claves:

- **Hábitos Saludables:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social (Sanitas , s.f.)

- **Estilos de Vida Saludable:** aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico. Según la OMS “el estilo de vida es la base de la calidad de vida”.
- **Cuidado de la Salud:** es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio.
- **Bienestar:** estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Desarrollo:

Actividad 1. Promuevo mis hábitos

- Se solicita a cada miembro dibujar la silueta del cuerpo humano, señalando las partes del cuerpo (tronco, cabeza, manos y pies) en una página de papel.
- Una vez dibujada la silueta, se les pide que lo dividan por la mitad y se les indica que escriban algunos hábitos favorables en la parte derecha, y luego lo identifiquen con las diferentes partes del cuerpo; por ejemplo: para el desarrollo de la cabeza pueden tener una buena alimentación y pueden señalar los alimentos; para los pies, hacer ejercicios y así sucesivamente.
- De igual forma en la parte izquierda de la silueta señala algunos hábitos que pueden ser desfavorables como, por ejemplo, para el tronco no tomar suficiente agua, para la cabeza no recrearse con actividades desestresantes, etc.
- Se les permite un tiempo para que puedan pensar en aquellos hábitos favorables y desfavorables.
- Luego el facilitador presenta una silueta en el papelógrafo o diapositiva, donde se señalan los hábitos similares que van identificando los participantes o se ubican los nuevos hábitos propuestos por estos, hasta hacer un gran resumen de los hábitos favorables y desfavorables para el cuerpo. (Anexo-2)
- Saldrán tantos hábitos como comportamientos indicados por los participantes; el facilitador solo guiará la actividad y será el receptor de sus respuestas para ser mostradas a todos.
 - Lado derecho (hábitos favorables en las partes del cuerpo).
 - Lado izquierdo (hábitos desfavorables en las partes del cuerpo).
- Una vez mencionados los hábitos, tanto favorables como desfavorables, podrán reflexionar sobre las ventajas y las desventajas que pueden tener para el cuerpo.
- Se hacen las siguientes preguntas en plenaria:
 - ¿Qué hábitos considera más importantes para la salud?
 - ¿Cuáles son sus hábitos de salud y estilo de vida?
 - ¿Son importantes los hábitos saludables para el cuerpo y por qué?
 - Enuncie los hábitos saludables que practica con su familia.
 - ¿Cómo puede comprometerse consigo mismo/a a practicar hábitos saludables?

Reflexión:

Es necesario que todas las familias practiquen hábitos saludables para el cuidado de la salud y así contrarrestar situaciones que pueden afectar el bienestar físico y mental. Los hábitos saludables se adquieren desde muy temprana edad, y nunca es tarde para adquirir alguno que promueva el bienestar de la salud. Usted puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos, dando un ejemplo y ofreciendo prácticas saludables. Usted es la influencia más importante para que sus hijos puedan hacer muchas actividades sanas que le harán sentirse bien y vivir mejor toda la vida.

Debido a los últimos cambios en nuestra sociedad, cada vez se adoptan más hábitos que alejan a las personas de una vida sana. El estilo de vida puede ser un factor de riesgo en muchas familias. Es importante un cambio cultural en cuanto a las creencias sobre hábitos saludables en nuestra población, el mismo se puede lograr aportando herramientas e información útil y sencilla que le permita modificar su estilo de vida, con el fin de prevenir la aparición de enfermedades y mejorar su estado de salud en general.

Algunas recomendaciones generales sobre los hábitos saludables para el bienestar integral son:

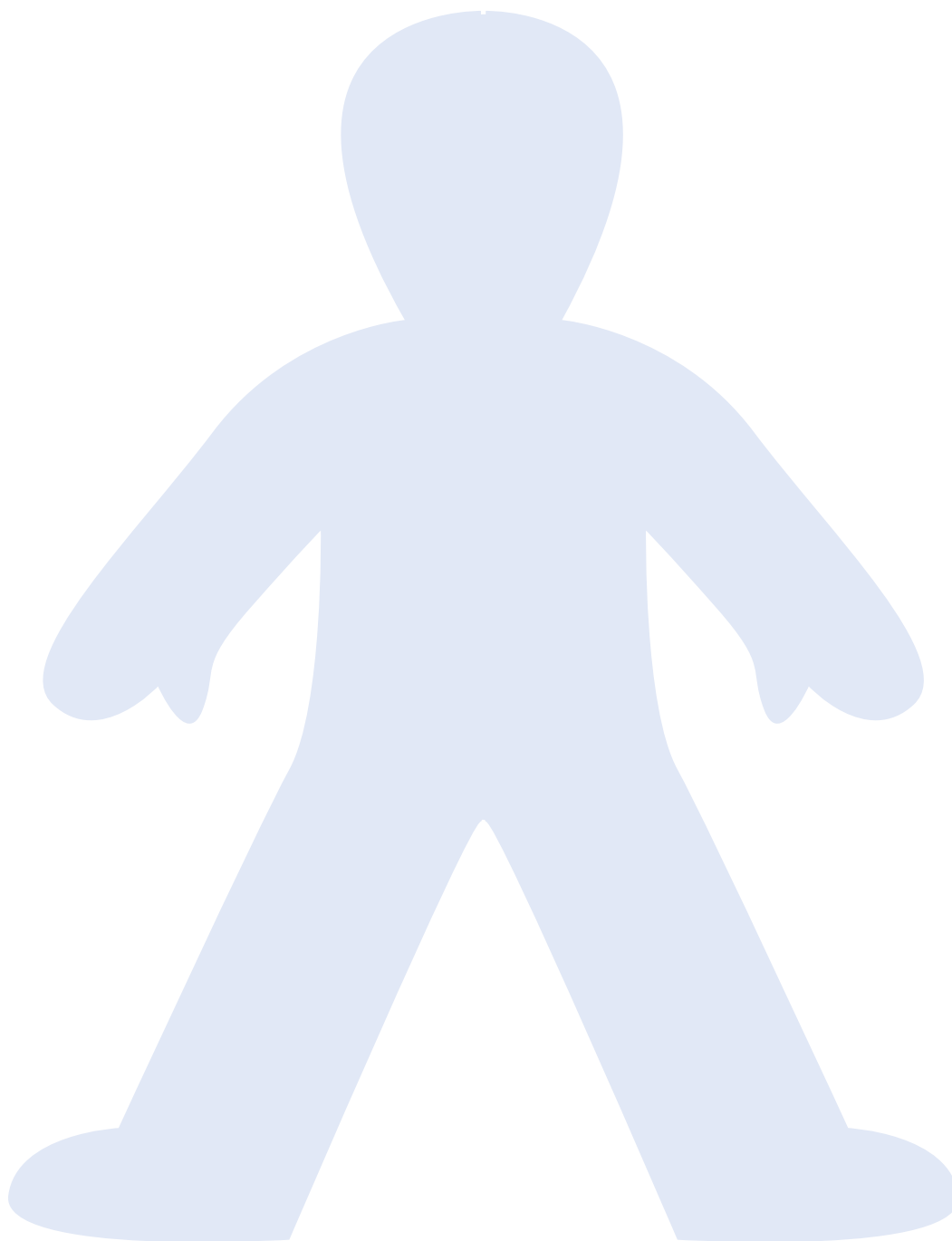
1. Tenga una alimentación variada.
2. Consuma verduras.
3. Modere el consumo de carne y de pescado.
4. Punto justo de sal en la comida.
5. No coma a deshoras.
6. Consuma vitaminas y minerales con moderación.
7. Tome tiempos de descanso.
8. Organice su tiempo.
9. Tenga una rutina de ejercicios físicos.
10. Practique ejercicios de respiración.
11. Practique actividades recreativas de interés común, en familia.
12. Mantenga una higiene adecuada.
13. Duerma lo suficiente (de 7 a 8 horas).
14. Tome la cantidad de agua adecuada a su peso.
15. Comparta sus hábitos en familia, no los haga solo.

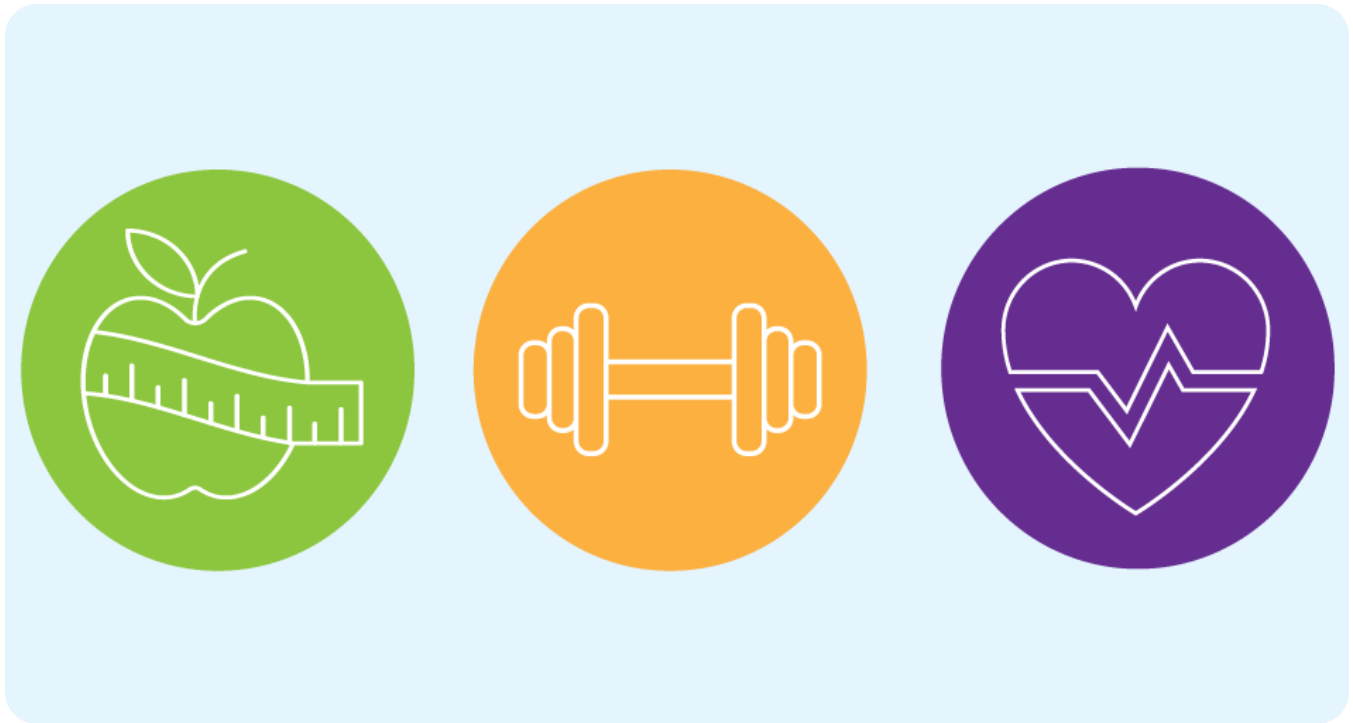
Anexo 2

Hoja de trabajo Promuevo mis hábitos

Hábitos desfavorables

Hábitos favorables





Taller 6

COLLAGE SALUDABLE

Objetivo:

- Conocer la importancia de las prácticas de los hábitos saludables en la familia.

Duración: 35 a 40 minutos

Materiales: Revista, periódico, hojas blancas, tijera, goma y marcadores de colores.

Conceptos Claves:

- **Estilos de vida saludable:** Los estilos de vida saludables son definidos en gran parte por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada persona vive (Navas, 2014). Según la OMS “el estilo de vida es la base de la calidad de vida”.
- **Hábitos saludables:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social (Sanitas , s.f.).

Desarrollo:

Actividad 1: Autoevaluación

- Solicitar a los padres que se pongan en pie si es presencial y si es online, levantarán la mano.
- Previamente el facilitador debe colocar en el suelo tres letreros, uno separado del otro, guardando una distancia de cinco pasos entre ellos. Un letrero dirá “rara vez” y será colocado en un extremo; el otro, “a menudo” y se colocará en el medio, y el tercero, en el otro extremo, dirá “a veces” (OPS, s.f.).
- El facilitador hará una serie de afirmaciones acerca de diferentes maneras de actuar de los padres y ellos deberán situarse en el lugar del letrero que indique la frecuencia con que hacen lo que ha dicho el facilitador.

Afirmaciones:

- Participa en actividades divertidas con la familia.
 - Hace ejercicios en forma regular
 - Procura llevar una dieta sana.
 - Mantiene una buena hidratación o bebe ocho vasos de agua diaria.
 - Practica hábitos de higiene
 - Se protege del sol.
 - Se automedica
 - Tiene pasatiempos
 - Manipula los alimentos con seguridad.
- Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en los letreros. Si hay tiempo, deje que los padres compartan sobre su posición en el letrero.
 - Lo importante de esta actividad es “no juzgar a los padres”.

Actividad 2: Collage

- Solicitarles con anticipación que lleven a la clase revistas diarios, folletos u otros materiales para recortar donde aparezcan hábitos saludables, por ejemplo: personas comiendo sanamente, haciendo ejercicio, durmiendo, entre otros.
- Se dan las instrucciones, en las cuales cada padre de familia debe crear su propio collage en una hoja blanca, doblarán la hoja en dos, en una columna pegarán imágenes relacionadas con hábitos saludables y en la otra, los hábitos no saludables.
- Invite a cada uno a presentar su collage, solicite a dos o tres voluntarios para que expongan.
- Se pide a los padres que terminen las siguientes frases:
Quiero que mi cuerpo funcione...
Quiero que mi corazón lata así...
Quiero que todos mis músculos estén.....
Quiero que mis huesos estén
Quiero que mi mente esté activa.

Reflexión:

Nuestros estilos de vida repercuten significativamente en nuestra salud, de manera que la adopción de estos contribuye a un mejor estado de salud, tanto física como psicológica, y a una mejor calidad de vida en la edad adulta. El papel de la institución familiar es fundamental en la promoción de estilos de vida saludables. Tiene una triple proyección:

- Educativa: crear estilos de vida saludables desde los primeros años.
- Socializadora: realiza la socialización primaria de los hijos, al ser el entorno cotidiano donde se actúa.
- Preventiva: poner en acción estilos de vida saludables, de tal manera que desde temprana edad contribuya a que adoptemos estilos de vida que prevengan enfermedades y promuevan conductas saludables, que incidan en una mejor salud y bienestar a lo largo de la vida.

La familia es un contexto de ejemplo, imitación y consolidación de las conductas, valores y estilos de vida de las personas con las que se convive, y donde se van adquiriendo hábitos que, poco a poco, moldean sus preferencias y costumbres, que durante la vida adulta estarán presentes, en menor o mayor medida. De hecho, los niños copian los comportamientos de sus mayores, así, por ejemplo, si los adultos realizan actividad física, les están transmitiendo un modelo de vida activa y saludable (Navas, La familia como agente de Salud, 2014).



IV. FORTALECER LA AUTOESTIMA EN FAMILIA



Taller 7 ¿QUIÉN SOY YO?

Objetivo:

- Reconocer aspectos positivos o negativos de sí mismo.

Duración: 35 a 40 min.

Materiales: lápiz, hoja de trabajo, páginas

Conceptos claves:

- **Autoestima:** valoración de sí mismo basada en el aprecio de acuerdo a sus representaciones propias.
- **Auto concepto:** percepción propia vinculada a un juicio de valor.
- **Cualidades:** características o atributos que distinguen a una persona.

Desarrollo:

Actividad 1. “Elogios positivos”

- Los participantes deben centrarse únicamente en las características positivas que poseen: cualidades (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad)

entre otros), rasgos físicos que les agraden (un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce entre otros), capacidades, (para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas entre otros)

- A continuación se colocan en círculo.
- Pida al primer participante que diga su nombre y una cualidad, el participante a su derecha deberá decir el nombre y cualidad propia del compañero que le antecedió. Es importante señalar que el último participante deberá decir la cualidad del anterior y del primero que se presentó.
- Se trata de que todos los participantes valoren sus cualidades positivas, así como la de los demás.

Actividad 2 “Valoro mis cualidades”.

- Entregue a los participantes la página impresa con una silueta. (Ver Anexo-3)
En la silueta, anotarán las valoraciones positivas o negativas que puede identificar sobre sí mismos.
- Después se agrupan de dos en dos.
- En un papel anotarán las cualidades que ha observado de sus compañeros.
- **PREGUNTAS**
 - ¿Te fue fácil reconocer los aspectos positivos que tienes como persona?
 - ¿Cuál de los dos aspectos se te hizo difícil reconocer: el positivo o negativo?
 - ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
 - ¿Qué acciones pueden realizar como familia para fortalecer la autoestima en sus hijos?

Reflexión

Como padres de familias nos corresponde valorar las cualidades positivas de nuestros hijos, para reforzar su autoestima y autoconcepto.

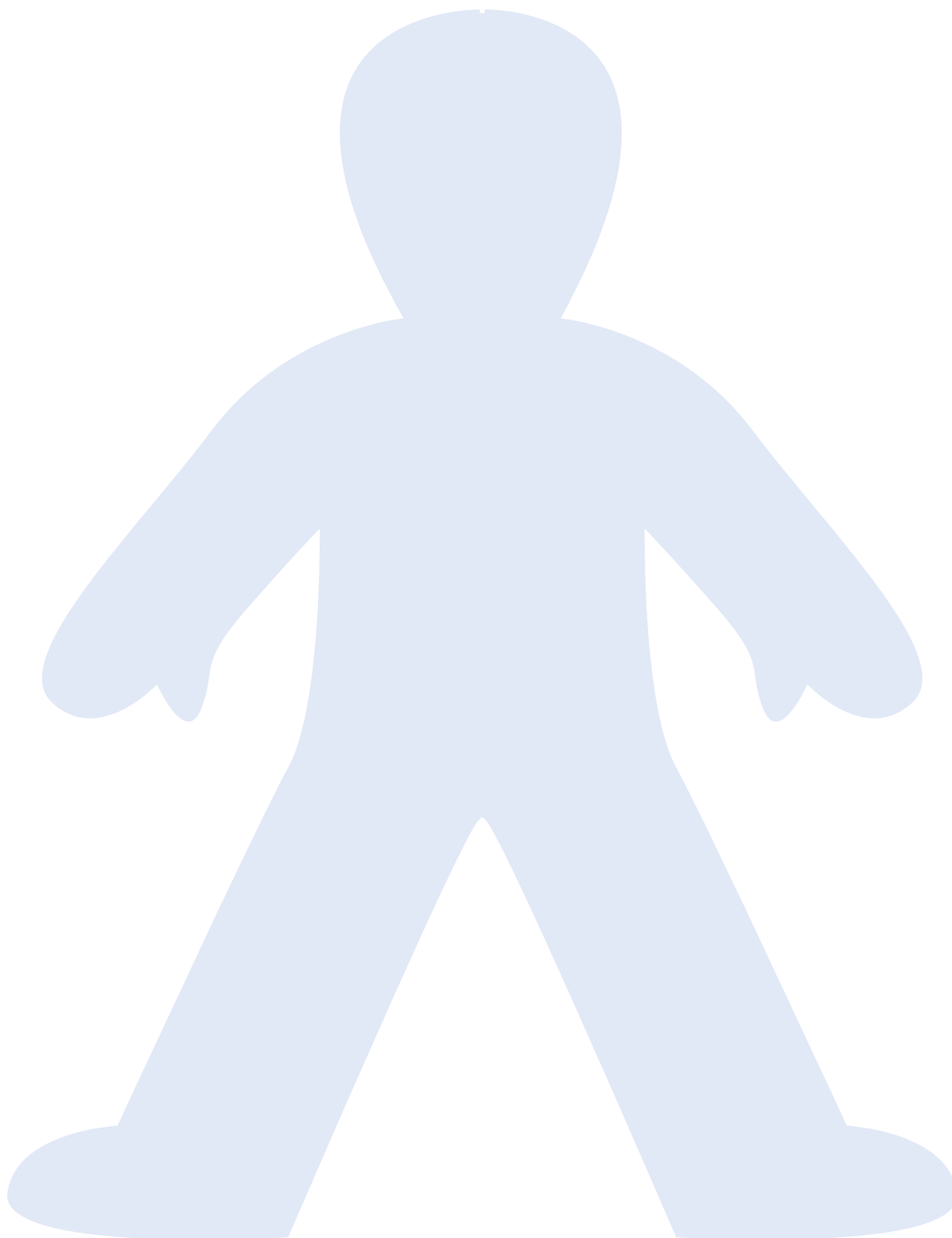
Fortaleciendo la autoestima y el autoconcepto en nuestra familia, nuestros hijos se convertirán en personas seguras, decididas, expresivas y serán capaces de reconocer sus propios logros.

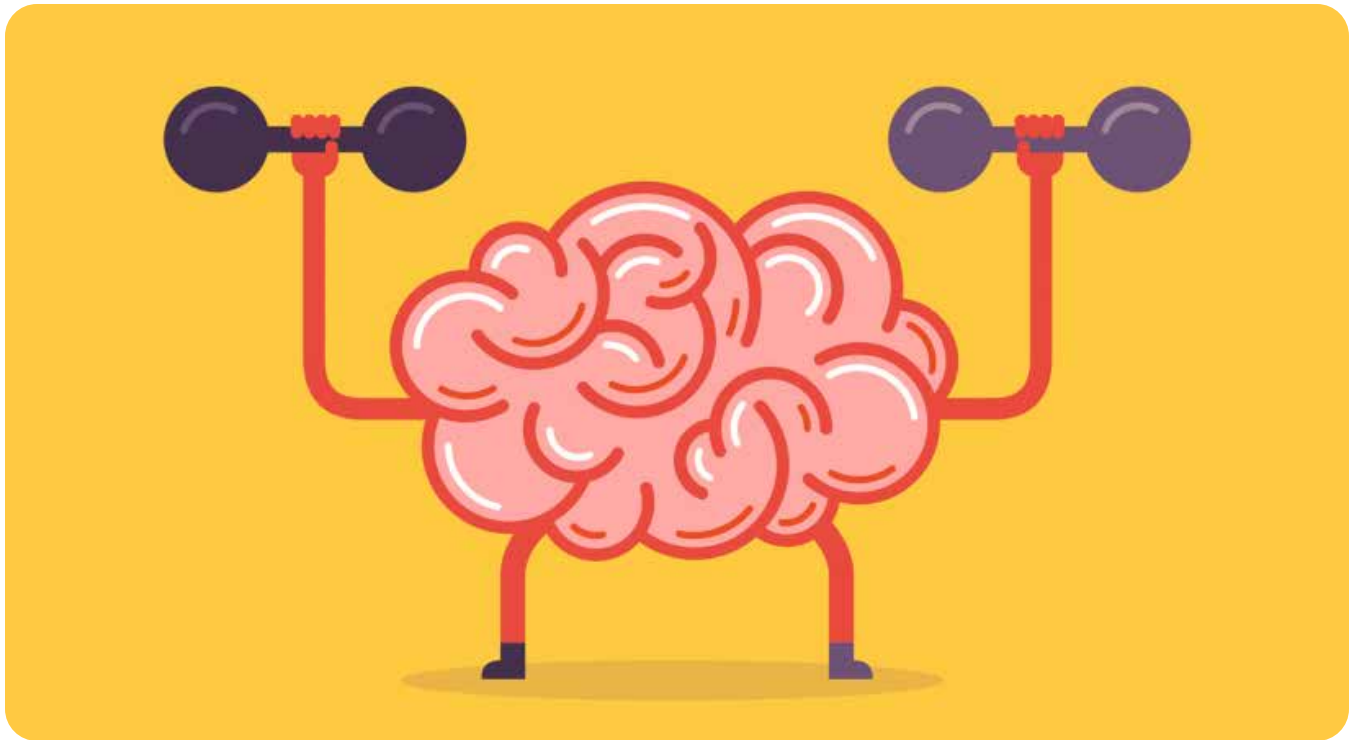
Anexo 3.

Hoja de trabajo Valoro mis cualidades

Valoración positiva

Valoración negativa





Taller 8 MIS FORTALEZAS

Objetivo:

► Reconocer las fortalezas propias, resaltando experiencias pasadas.

Duración: 35 a 40 minutos.

Materiales: Lápiz, páginas blancas y páginas con frases.

Conceptos claves:

- Fortalezas: son las características y cualidades positivas de una persona que le permiten afrontar las adversidades.
- Experiencias: conocimiento que se tiene sobre un tema, hecho o materia en base a lo vivido y practicado

Desarrollo:

Actividad 1. Frases renovadoras

- El facilitador distribuye 3 frases. Si el taller es presencial se divide el grupo en 3 subgrupos, en el caso de ser virtual, el participante lee cada frase.

- Cada subgrupo leerá la frase y realizará un conversatorio donde compartirán opiniones. Además, deben reflexionar acerca de cómo puede ayudarles la frase:

De las dificultades nacen milagros
Jean de la Bruyere

No juzgues cada día por la cosecha que recoges,
sino por la semilla que plantas
Robert Louis

Nada es permanente, excepto el cambio
Heráclito

Plenaria:

- ¿Qué opina sobre las frases?
- ¿Considera que puede emplearla cuando tiene una situación, para fortalecerse o renovarse? ¿Por qué?

Actividad 2: “Una carta para mí”

- Invite a los padres de familia a redactar una carta dedicada a ellos mismo.
- Indicar que la carta debe contener experiencias, metas, lo que le gustaría lograr, sus tristezas y alegrías, solo ellos leerán la carta. Pueden guardarla y leerla cada vez que lo deseen, como una forma de motivación o un recordatorio de quiénes eran antes y cómo han cambiado durante el transcurrir de los años.

Observación:

- Si el padre no posee competencias de lectoescritura, permítale grabar su carta.

Plenaria:

- Invite a los padres a expresar cómo se sintieron al momento de redactar su carta. Recordar que no es necesario leerla.

Reflexión:

Como padre debe identificar las cualidades y fortalezas propias, porque estos son puntos fuertes para alcanzar sus propósitos y los de la familia.

Dentro del sistema familiar se debe identificar las fortalezas de cada uno de sus miembros, de manera que se logre una mejor convivencia. Se debe incentivar el diálogo, asumir las dificultades juntos, actuar con paciencia, amor y valores, y practicar actividades que incrementen la autoestima de todos los miembros de la familia.



V. AUTORREGULANDO LAS EMOCIONES



Taller 9

REFORZANDO LA SEGURIDAD EMOCIONAL

Objetivo:

► Optimizar la seguridad emocional de los padres de familia reforzando el conocimiento de sus emociones.

Duración: 35 - 40 minutos.

Materiales: páginas blancas, lápices de escribir

Conceptos claves:

- **Emociones:** son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. (Asociación Española Contra el Cáncer, 2015)
- **Seguridad emocional:** es una sensación de satisfacción. Nos sentimos a gusto al percibir que hemos sido capaces de convertirnos en la persona que queremos ser y haber construido un entorno sano en nuestro alrededor. La ausencia o presencia de este rasgo interior, revierte en todos los espacios de nuestra vida: en las relaciones que establecemos, las decisiones que tomamos, los retos que afrontamos, las elecciones que hacemos y las actitudes que adoptamos. (Rabini, 2019).

Desarrollo:

Actividad 1: Nuestra línea de tiempo emocional

- Hacer grupo de 5 personas.
- Cada grupo presenta una línea de tiempo emocional. Se trata de una línea horizontal con dos extremos, un punto de inicio y uno final. La actividad se ajusta a usar un papelógrafo, si la sesión es presencial, y a utilizar diapositivas o fotografías, si es online.
- Cada participante recordará una situación que le haya generado emociones positivas y una situación que le haya generado emociones negativas, debe recordar el año en que ocurrieron ambas situaciones.
- En el orden cronológico de las situaciones, cada participante va a escribir en la parte inferior de la línea la situación que le haya generado emociones negativas (debe haber 5 situaciones en orden cronológico).
- En el orden cronológico de las situaciones, cada participante va a escribir en la parte superior de la línea, una situación que le haya generado emociones positivas (debe haber 5 situaciones en orden cronológico).
- Cada grupo debe exponer su línea de tiempo emocional ante el grupo, con la aclaración a las siguientes interrogantes:
 - ¿Cuáles fueron los mecanismos que utilizaron para afrontar esas situaciones negativas?
 - ¿Qué lograron rescatar o aprender de las situaciones positivas?

Reflexión:

En nuestras vidas ocurren sucesos inesperados que pueden afectar la salud emocional, produciendo fuertes sentimientos de tristeza, estrés, ansiedad o culpa; recordar que hasta los cambios buenos o deseados pueden ser de igual forma muy estresantes.

Gozar de una buena salud emocional permite que las personas puedan identificar aquellos pensamientos que determinan las emociones y se expresan a través de un comportamiento, ya sea positivo o negativo, ante las situaciones diarias de la vida.

Los padres de familia deben acompañar a sus niños a superar, paulatinamente, las dificultades; para ello se recomienda: tratar de tranquilizarlos con palabras, usando un tono de voz dulce; permitirles la cercanía física, por medio de abrazos o caricias; prepararlos para cuando tenga que haber una separación; hablarles claramente sobre el tiempo que durará la separación; ofrecerles compañía cada vez que sea necesario; evitar las mentiras o promesas que no pueda cumplir.



Taller 10

CONTROLANDO NUESTRAS EMOCIONES EN SITUACIONES DIFÍCILES

Objetivo:

➤ Reconocer cómo los sentimientos y emociones pueden transmitir seguridad o inseguridad a nuestros hijos.

Duración: 35 a 40 minutos.

Materiales: páginas de preguntas, papelógrafo, marcadores, bolígrafos.

Conceptos claves:

- **Sentimientos:** son la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc. (Yankovic, 2011).

- **Emociones:** son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. (Asociación Española Contra el Cáncer, 2015).

- **Seguridad Emocional:** es una sensación de satisfacción. Nos sentimos a gusto al percibir que hemos sido capaces de convertirnos en la persona que queremos ser y haber construido a nuestro alrededor un entorno sano y saludable. La ausencia o presencia de este rasgo interior, revierte en todos los espacios de nuestra vida: en las relaciones que establecemos, las decisiones que tomamos, los retos que afrontamos, las elecciones que hacemos y las actitudes que adoptamos. (Rabbini, 2019).

Desarrollo:

Actividad 1: Dramatizo mi Rol

- Se distribuyen los roles (la niña, el padre y la madre) entre los participantes para dramatizar la situación de una familia, en donde la hija sufre un accidente al caerse de la bicicleta. La dramatización debe evidenciar la respuesta desesperada que tuvieron la madre y el padre (gritos y llantos, en el momento de los hechos, y luego un excesivo temor, que los llevó a no dejar salir a su hija fuera de casa. Al ver así a sus padres, la niña muestra también mucho miedo. Los demás serán observadores.
- Terminada la dramatización, se les explica cómo este caso puede suscitar algunas emociones después del desastre. Se les puede pedir que recuerden situaciones vividas en relación a accidentes.
- Se les pregunta a los participantes que realizaron la dramatización: ¿cómo se sintieron en su rol de padre, madre o hija?.

Plenaria:

- Como padres o madres, ¿qué nos lleva a actuar de esa manera?
- ¿Cómo se sienten los niños frente a nuestras angustias y temores?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a actuar con serenidad en situaciones de mucha angustia?
- Se sugiere mencionar la necesidad de sentirnos seguros y apoyados, emocionalmente, para transmitir sentimientos positivos a nuestras hijas e hijos. Enfatizar que sentirnos cuidados nos proporciona más herramientas para cuidar a otros.

Actividad 2: Viviendo Situaciones

- Las madres y los padres se dividen en grupos de 4 y realizan el siguiente ejercicio: Deben pensar en dos situaciones vividas en las que su estado emocional transmitió seguridad o inseguridad a sus hijos. Y comparten entre ellos:
 - ¿Cómo se sintieron y actuaron en esas situaciones?
 - ¿Cómo se sintieron frente a esa reacción?
- Luego exponen a los demás.
- Se puede escribir las conclusiones (en un papelógrafo o en la plataforma online).
- Cada grupo expone sus conclusiones.
- Analizan juntos los efectos que producen las formas de actuar de los adultos frente a distintas situaciones y establecen acciones positivas.

Reflexión:

Reconocer nuestros sentimientos es el primer paso para lograr nuestro bienestar y felicidad. Solo reconociéndolos podemos controlarlos, manejarlos y solucionar la situación que los está provocando. Expresar las emociones genera cierto bienestar y desahogo, a la vez que posibilita un mejor conocimiento de uno mismo. De allí, resulta tan importante, que los padres expliquen a sus hijos e hijas el valor de la comunicación para conocer qué pasa y cómo se sienten.

Esto refuerza el vínculo entre padres e hijos, además aumenta la afectividad de la relación. Aprender sobre las emociones en la familia abrirá un camino al conocimiento y facilitará la comprensión entre los miembros del hogar.

Entender que las emociones de nuestros hijos: son importantes, se deben aceptar y no se debe negar, ni evitar. Conviértete en su ejemplo.

Por otra parte, fomentar la seguridad en ellos les convertirá en personas exitosas, ya que una persona segura podrá tomar iniciativas y responsabilidades que le harán madurar y alcanzar las metas que se proponga.

Algunas recomendaciones para fomentar la seguridad en nuestros hijos

- Permítele actuar
- Valora sus logros
- Asigna tareas sencillas
- Confía en sus capacidades
- Dedicar el tiempo suficiente
- Permítele tomar decisiones sencillas, acordes a su edad.



VI. APRENDIENDO A SER EMPÁTICOS



Taller 11

RUEDA DE LA EMPATÍA

Objetivos:

- Reconocer la importancia de la empatía en el medio familiar.

Duración: 35 a 40 minutos

Materiales:

Imágenes de frases que hacen referencia a la empatía, papel periódico o rotafolio y marcadores

Conceptos claves:

- **Empatía:** capacidad de entender a los demás y ponerse en su lugar. Nos ayuda a darnos cuenta de cómo se siente una persona, qué le sucede y a pensar en cómo podemos ayudar (Martínez, 2012).

Desarrollo:

Actividad 1: Estación de significado / Descubriendo la empatía

- Se colocan varias frases en diferentes lugares alrededor del salón (serán las estaciones). Si es virtual, comparte la pantalla con las frases que están en Anexo-4.
- Divide a los participantes en dos grupos. El grupo 1 debe pasar por las otras estaciones que no pasa el grupo 2.
- Luego que todos los miembros pasan por sus estaciones asignadas, deben discutir entre ellos y tratar de descubrir ¿cuál es la palabra oculta en esas frases? (10 minutos)
- En plenaria, escribe en el tablero o papelógrafo las palabras que consideran los participantes. La palabra que debe surgir es “empatía”

Actividad 2: Aprendiendo a ser empáticos.

- Pida a los participantes que se enumeren para formar dos equipos.
- A cada grupo les entrega una hoja de papelógrafo y marcadores.
- Al grupo uno, pídale que represente el rol de padres y al grupo 2, represente el rol de adolescentes.
- Reúna a los grupos por separados. Al grupo que representa el rol de adolescentes les dice que dividan el papelógrafo a la mitad, en un lado colocarán las ventajas de ser adolescente y en la otra mitad, lo difícil de ser adolescentes (de 8 a 10 ventajas y desventajas).
- Al grupo que representan su propio rol de padres, les dice que dividan el papelógrafo a la mitad, en un lado colocarán las ventajas de ser padres y en la otra mitad aspectos difíciles de serlo (de 8 a 10 ventajas y aspectos difíciles).
- A cada grupo le pides que seleccionen 4 ventajas y 4 aspectos difíciles. Posteriormente cada grupo contrario deberá adivinar las seleccionadas por el otro grupo.
- Por cada acierto se le otorga un punto,
- Haga las siguientes preguntas:
 - ¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser adolescente?
 - ¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser padre?

Reflexión

En muchas ocasiones nos cuesta ser empáticos con otras personas, debido a que estamos inmersos en nuestras posiciones o posturas. Nosotros como padres, generalmente replicamos los estilos de crianza de nuestros de padres. Por lo tanto, repetimos las normas o forma de disciplinar en nuestros hijos y, en ese caminar, nos equivocamos. Si solo pensamos en nosotros mismos no podemos ser empáticos con los problemas de los demás, y obviamente nuestros hijos tampoco aprenderán a serlo.

La empatía es una habilidad que se puede fomentar en nuestras familias. Allí se desarrollan todas las conductas prosociales, sentimientos sociales positivos y de altruismo hacia los demás. Desarrollar la empatía en nuestros hijos e hijas les ayuda a ser más sensibles ante los problemas y sentimientos de los demás. Además, les anima a intentar solucionar sus pequeños conflictos con la conversación, el diálogo y no con gritos o comportamientos violentos. La empatía les ayuda a comunicarse mejor.

Anexo 4

Estación de significado

Trata de comprender,
antes de ser comprendido
-Stephen Covey

Mira con los ojos de otro, escucha
con los ojos de otro y siente con el
corazón de otro
- Alfred Adler.

Lo mas importante es que
necesitamos ser entendidos.
Necesitamos a alguien que ea capaz
de escucharnos y entendernos.
Entonces sufrimos menos.
- Thic Nhat Hanh

La más básica de las necesidades humanas
es entender y ser entendido.
La mejor forma de entender a una persona
es escucharla.
- Ralph Nichols

Aprender a estar en la piel de otro,
a través de sus ojos, así es como
comienza la paz. Y depende de ti hacer que ocurra.
- Barack Obama

Solo puede ser justo quien es capaz
de ponerse en el lugar de otros.

El regalo más preciado qu podemos
dar a otros es nuestra presencia.
Cuando nuestra atención plena abraza
a los que amamos, florecen como flores.
- Thic Nhat Hanh



Taller 12 JUEGO DE ROLES

Objetivo:

➤ Fomentar la empatía entre los miembros de la familia.

Duración: 35 a 40 minutos

Materiales: tarjetas con nombres, una regadera o un vaso, tela o pañuelo para cubrir los ojos.

Conceptos claves:

- **Roles:** son las funciones, actuaciones y comportamientos que realizan las personas en determinadas situaciones.
- **Empatía:** capacidad de entender a los demás y ponerse en su lugar. Nos ayuda a darnos cuenta de cómo se siente una persona, qué le sucede y a pensar en cómo podemos ayudar. (Martínez, 2012).

Desarrollo:

Actividad 1: Los árboles del bosque

Los árboles del bosque

- Se escogerá un participante para que sea el jardinero.
- El resto del grupo se sitúa frente a frente, a dos metros de distancia, aproximadamente, representando los árboles del bosque.
- El jardinero tiene que situarse en un extremo del bosque, con los ojos vendados, y tiene que ir en busca de la regadera (u otro objeto) que está al otro lado del bosque.
- Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles. (Llorente, 2015).

Plenaria:

Se formulan las siguientes preguntas

¿Cómo se han sentido?

¿Qué piensan sobre la difícil labor del jardinero?

¿Cómo te sentirías si fueras el jardinero?

Actividad 2: Intercambio de roles

- Elaborar tarjetas con los siguientes nombres (mamá, papá, hijo, hija, abuelo, abuela, tío, tía), de acuerdo al sistema familiar de cada uno de los participantes.
- Coloque las tarjetas en un recipiente.
- Cada miembro de la familia elige una tarjeta y personificará el rol que les correspondió, deberá pensar y actuar como lo haría el miembro de la familia que le tocó.
- Si el taller es presencial, se formarán subgrupo de 4 o 5 integrantes para la dramatización de roles familiares; mientras unos realizan la actividad los otros observan, luego se intercambian, es decir, los observadores les toca realizar la actividad.
- Plenaria: ¿Cómo se sintieron actuando los diversos roles?

Reflexión:

Todos los miembros de la familia deben ser empáticos entre ellos, reconociendo que cada uno tiene un rol importante en el núcleo familiar, el cual debe ser valorado y tomando en cuenta; cuando no se cumplen los objetivos se puede buscar estrategias para mejorarlo. Por lo cual, se recomienda respetar el espacio de cada miembro de la familia en el desempeño de su rol, validar las emociones y sentimientos de cada uno, reforzar la comunicación que es la pieza fundamental para el funcionamiento de la adecuada dinámica familiar.



VII. PROMOVER UNA ADECUADA RESOLUCIÓN DE CONFLICTO



Taller 13

BUSCANDO SOLUCIONES

Objetivo:

➤ Fomentar la resolución de conflictos en forma adecuada en el sistema familiar.

Duración: 35 a 40 minutos

Materiales: La historia de Ana y Martha, copias del tablero vacío, lápiz o bolígrafo.

Conceptos claves:

- **Conflicto:** diferencia de opiniones, intereses, valores y/o pensamientos, entre dos o más personas.
- **Resolución de conflictos:** conjunto de estrategias enfocadas en la solución pacífica de un conflicto.
- **Mediación:** intervención pasiva, guiada por un tercero imparcial, en busca de una solución pacífica.

Objetivo:

Actividad 1. Las diagonales

- El facilitador debe entregar el tablero vacío a cada pareja de participantes, (Anexo-5).
- Cada uno elige un símbolo (círculo o equis).
- Se juega por turnos. Cada uno marca su símbolo de acuerdo al turno.
- El objetivo de cada participante es conseguir el número máximo de contactos diagonales entre sus símbolos (en un tablero ideal cada jugador puede tener 9 contactos diagonales).
- Está prohibido hablar.
- Una vez que terminen la pareja de jugar se le muestra el tablero ideal, con el fin de que se percaten que se podían obtener los 9 contactos. Pero generalmente, las personas entran en el aspecto competitivo y no colaborativo.

Anexo 5: Las diagonales

Tablero vacío

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Tablero Ideal

| | | | |
|---|---|---|---|
| O | X | O | X |
| X | O | X | X |
| O | X | O | X |
| X | O | X | O |

Plenaria:

- Los participantes deben manifestar su experiencia.
- ¿Cuál fue la mayor dificultad para conseguir el mayor número de contactos?
- ¿Cuál consideran ustedes que sería la estrategia para alcanzar los 9 contactos del tablero ideal?

Actividad 2. La historia de Ana y Martha

Se les presenta a los participantes la historia de Ana y Martha

Historia de Ana y Martha

La familia Rodríguez está conformada por el señor Luis, la señora María y sus hijas Ana y Martha. Ana es estudiante de 12° y se encuentra en clases virtuales; Martha la mayor de las hermanas, es enfermera en un hospital de su localidad y le toca hacer varios turnos rotativos debido a la pandemia; Ana entra a sus clases virtuales de 7: 30 a.m. a 11:30 a.m., ambas comparten habitación. Una mañana cuando Ana se disponía a iniciar sus clases en su habitación donde tiene el equipo necesario, Martha iba llegando a su casa del turno y le comenta a Ana que necesita dormir, pues tuvo un turno difícil, pero es justo cuando van a iniciar las clases. Ambas se encuentran molestas por la situación.

Plenaria:

- ¿Qué genera el conflicto entre las hermanas?
- ¿Cuáles son las necesidades y los intereses que hay detrás de cada una de las partes?
- ¿Qué solución se le puede dar a la situación?

Reflexión:

La mediación familiar busca resolver los problemas de forma pacífica; esta es conveniente, debido a que el mediador es totalmente imparcial; por lo tanto, la resolución surge de las partes en conflicto con la postura ganar-ganar. No en todos los conflictos familiares es necesaria la mediación, debido a que existen ocasiones en las que se pueden llegar a acuerdos para resolver la situación, sin la necesidad de una tercera persona.

Para la buena resolución de conflictos, se pueden seguir las siguientes claves: mantener una buena comunicación familiar, practicar la empatía, actitud positiva ante la situación, evitar victimizarse y culpabilizar, ser tolerante, negociar pasivamente, manejar las emociones, sentimientos y reacciones, pensar en la solución, buscando siempre mantener la unión familiar.



Taller 14 REFLEXIONAR PARA VIVIR

Objetivo:

► Desarrollar en los padres de familia habilidades de resolución de conflictos por medio del conocimiento de los valores personales y familiares.

Duración: 35 - 40 minutos.

Materiales: Cuadro de resolución de conflictos, lápices, papelógrafo o cartulina, marcadores.

Conceptos claves:

- **Comunicación asertiva:** La comunicación asertiva en la familia significa expresar nuestra opinión de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; su finalidad es la de comunicar nuestras ideas y sentimientos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior en el que habite la confianza. (Puerto, 2020).
- **Resolución de conflictos:** conjunto de estrategias enfocadas en la solución pacífica de un conflicto.

- **Valores personales y familiares:** los valores familiares son los principios que permiten orientar la manera de comportarse entre las relaciones personales que llevan dentro de la afinidad de sentimientos, afectos e intereses que se basan en el respeto mutuo que pueden tener las personas y es la certeza fundamental que los puede ayudar a conceder, apreciar y decidir cosas en lugar de otros comportamientos o fuentes de satisfacción y plenitud moral. (Definición, 2015).

Desarrollo:

Actividad 1: Resolviendo Situaciones

- Se les presenta a los participantes una situación a resolver, por medio de lluvia de ideas: “Mi hijo de 16 años insiste en salir de casa todas las tardes a jugar fútbol, sin tomar en cuenta que puede correr riesgo fuera de casa” .
- Se asigna un secretario quien apuntará en un papelógrafo las posibles soluciones de la audiencia ante el problema presentado. Y en conjunto, el facilitador, el secretario y la audiencia evaluarán todas las opciones de resolución.

Actividad 2: Resolución de Conflicto.

- Se reparte un Cuadro de Resolución de Conflictos y un lápiz a cada uno de los participantes del grupo. (Anexo-6)
- Cada participante debe rellenar el Cuadro de Resolución de Conflictos con una situación personal o familiar que haya provocado algún conflicto, explicando las siguientes líneas para su correcta realización:
 - **Conflicto:** ¿Cuál era el problema en la historia?
 - **Valores personales o familiares:** que me lleven a la resolución de este conflicto.
 - **Eventos:** ¿Cuáles deberían ser los pasos para llegar a resolver el problema?
 - Soluciones ante el conflicto.

Ejemplo de resolución del conflicto:

| CONFLICTOS | VALORES | EVENTOS | SOLUCIONES |
|---|--|--|--|
| Ejemplo: “Mi hijo de 16 años insiste en salir de casa todas las tardes a jugar futbol, sin tomar en cuenta que puede correr riesgo fuera de casa.” | <ul style="list-style-type: none"> - Respeto: el padre de familia debe orientar hacia el respeto hacia las órdenes que su figura paterna representa. - Empatía: el padre puede comprender que el confinamiento es difícil para todos. - Responsabilidad: el hijo debe ser consciente del peligro que acarrea su actuar. | <ul style="list-style-type: none"> - Conversar con mi hijo sobre la importancia del cuidado de sí mismo y de la familia entera. - Negociar la secuencia de las salidas a jugar fútbol. | Disminuir las salidas a jugar fútbol a 1 vez por semana, con horarios establecidos de salida y entrada de la casa. |

- Los participantes individualmente deben pensar en una situación que les haya provocado un conflicto, analizar cuáles son los valores personales o familiares que requieran utilizar para resolver ese conflicto; una vez que tengan dichos valores, deben describir los eventos que los llevan a concretar, paso a paso, esa resolución de su conflicto y, finalmente, debe proponer una solución.
- Los participantes podrán exponer su Cuadro de Resolución de Conflictos voluntariamente y el facilitador los orientará sobre la correcta identificación de los valores necesarios para delimitar los eventos siguientes, que le llevarán a obtener las soluciones de sus respectivos conflictos.

Reflexión:

Los valores personales y transmitidos a los integrantes de la familia son importantes para mantener una dinámica familiar armoniosa y con las reglas establecidas claramente. Cuando cada integrante conoce su rol, sus funciones y los valores que deben cumplir, la resolución de conflictos se logra, ya que siempre se darán conflictos en las familias, y son necesarios para la comunicación efectiva, por medio de ellos se conocen las personalidades de cada integrante y se puede guiar a cada uno hacia sus roles funcionales.

La comunicación asertiva es elemental, pues permite que estos conflictos se resuelvan con los valores transmitidos; después que los mismos se tengan claros, se podrán ir hilando los eventos que llevarán a las soluciones efectivas en familia para cada crisis o conflicto. Recordar que el respeto, la responsabilidad social y propia, la empatía, la igualdad, la libertad de expresión, la generosidad, la lealtad, la justicia, la solidaridad, la honradez y muchos otros valores deben ser transmitidos de padres a hijos. Y, como se logró comprender en el Cuadro de Resolución de Conflictos, sin dichos valores, los integrantes de la familia no lograrán manejar las reglas de convivencia correctamente.

Anexo 6. Cuadro de Resolución de Conflictos

| CONFLICTOS | VALORES | EVENTOS | SOLUCIONES |
|------------|---------|---------|------------|
| | | | |



VIII. APRENDIENDO JUNTOS SOBRE LAS PÉRDIDAS



Taller 15

APRENDE A MEDIR TUS EMOCIONES

Objetivo:

➤ Adquirir estrategias para conocer y regular las emociones.

Duración: 35 - 40 minutos.

Materiales: hojas blancas, repollo elaborado, preguntas elaboradas, bocina con música movida y variada.

Conceptos Claves:

- **Emociones:** son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. (Asociación Española Contra el Cáncer, 2015).
- **Ejercicios de respiración:** pueden ser útiles para relajarte y ayudar a aliviar el estrés, los problemas para quedarte dormido, la sensación de estar presionado, etc. (Alonso, 2012).
- **Manejo emocional:** es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas. (Castro, 2020).

Desarrollo:

Actividad 1 Aprendiendo a Respirar

- Se le solicita a los participantes que se coloquen en una posición cómoda para realizar algunos ejercicios de respiración, de manera creativa.
- Se les aclara que deben concentrar su atención en la respiración, en cómo inhalan y expulsan el aire. Pueden contar mientras realizan los ejercicios.
- Se les da la opción a los participantes de hacer los ejercicios con los ojos cerrados o abiertos, como se sientan más cómodos, una vez se entiendan las indicaciones.
- Se guía a los participantes con los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1:

Se simula hacer el soplo de un globo, para ello se solicita unir sus dedos delante de su boca como si tuviera un globo en el medio, hace la primera inspiración- espiración. Después los separa un poco y hace la segunda inspiración- espiración. La tercera se realiza con los brazos más abiertos hasta que el globo imaginario estalla y todo el grupo junto dice PUM!. Se realizan cuatro repeticiones

Ejercicio 2:

Los participantes en su puesto, de pie, con los brazos doblados a la altura de los hombros y los dedos tocando por delante del pecho. Mientras inspira, junta las palmas de las manos y va subiendo por encima de la cabeza, estirando los brazos tanto como pueda. Contamos hasta cinco para que los padres aguanten un instante en esa posición, entonces estiran los brazos hacia los lados, tanto como puedan, con los dedos de las manos mirando hacia arriba. Contamos hasta cinco para que los participantes aguanten unos instantes en la posición en que se encuentran.

Se realizan cuatro repeticiones.

- Se les explica sobre los beneficios de la respiración en ejercicios varios, como herramienta para manejar la ansiedad y estrés; ya que son estrategias que se utilizan para afrontar y controlar las tensiones musculares y ayuda a la oxigenación de nuestro cerebro.

Actividad 2 El Repollo:

- El facilitador debe tener impreso una serie de preguntas, las cuales irán siendo envueltas en forma de repollo.
- Se le pide al grupo que se levante y forme un gran círculo alrededor del facilitador.
- Se coloca la música y, mientras suene, el repollo irá rodando de mano en mano entre los participantes (puede incitar a los integrantes a bailar al son de la música), cuando la música se “pause” la persona que tiene el repollo en ese momento debe deshojar 1 papel y leer la pregunta que se encuentra en ella, debe intentar responderla, para después ser reforzada por el facilitador. Y así sucesivamente hasta que se deshoje todo el Repollo y con él se haya explicado todo el tema.

Preguntas del Repollo:

| TIPOS DE EMOCIONES | RESPUESTAS |
|--------------------|---|
| Alegría | Sensación agradable de satisfacción y bienestar. |
| Asco | Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante. |
| Ira | Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación. |
| Miedo | Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor. |
| Sorpresa | Malestar o asombro ante algo inesperado. |
| Tristeza | Sensación de desdicha o infelicidad. |

| HABILIDADES PARA EL CONTROL EMOCIONAL | RESPUESTAS |
|--|---|
| Percepción, evaluación y expresión de emociones. | Identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas. Capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades. |
| Asimilación o facilitación emocional. | Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. |
| Comprensión y análisis de las emociones | Saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones. |
| Regulación emocional. | La capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican. |

Con este cuadro el facilitador responderá cada pregunta del repollo.

Reflexión:

Las emociones básicas son parte de ti y de cada persona que habita en el mundo; puedes utilizar una estrategia sencilla para recordarlas.

M miedo

A alegría

T tristeza

E enojo

A afecto

¿Qué tanto conoces tu MATEA?

Recuerda que conocerlas, aceptarlas y manejarlas te ayudará a establecer relaciones y vínculos de manera sana y eficaz, recuerda las emociones no son negativas ni positivas, simplemente son emociones y se sienten.



Taller 16

LA CUERDA DE LA VIDA

Objetivo:

> Desarrollar habilidades de resolución de conflictos en los padres de familia, por medio del conocimiento de valores personales y familiares.

Duración: 35 – 40 minutos

Materiales: Cuerda o lana, tempera, hoja de papel, pincel.

Conceptos Claves:

- **Estrés:** El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios, el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud (Medline plus, 2018).
- **Duelo:** es un proceso de adaptación emocional ante la pérdida de algo o alguien importante para nosotros, que suele darse por la ruptura de una relación, fallecimiento de alguien querido o la pérdida de un empleo, entre otros. Por tratarse de un proceso, tiene un inicio y un cierre.

Desarrollo:

Actividad 1: Relajación

- Indique a los participantes que este ejercicio es sencillo, pero que les ayudará a manejar el estrés diario. Enséñele a inspirar y expirar, a medida que recorre lentamente con el dedo índice de su mano derecha el dedo pulgar de su mano izquierda. Iniciaré con el dedo pulgar, el movimiento con cada dedo hasta llegar al más pequeño. Se le pide que repita, que inspire profunda y suavemente, hasta realizar diez respiraciones.
- Luego haga lo mismo con su otra mano.
- Pregunte:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Por qué es importante manejar el estrés diario?

Actividad 2: Cuerda de la vida

- Cada participante debe tomar un trozo de cuerda o lana.
- Divida al grupo en pareja. Que cada persona cierre los ojos y de forma individual recuerde una pérdida que haya sido importante en su vida (material, laboral, escolar, físicos, económicos, entre otros) y haga un nudo por cada recuerdo.
- Luego comparta con su compañero (a) las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron al recordar?
 - ¿Cree usted que pudiese hacer algo para cambiarlo?
 - ¿Qué le dirías a tu compañero (a) que te hubiese gustado escuchar en ese momento?
- En plenaria pregunte:
 - ¿Qué aprendieron del taller?

Actividad 3: Las personas dejan huellas

- Cada participante debe pintar una de sus manos con tempera y, aún humedecida por la pintura, colocarla sobre una hoja de papel.
- Se les pedirá a los participantes que escriban un mensaje o bien una frase que recoja un recuerdo, una experiencia, un deseo...
- También le añadiremos el nombre de la persona que has perdido con colores alegres.
- Al final, cada uno debe compartir lo que comprendió de la actividad.

Reflexión

Enfatizar que el duelo es un proceso y que requiere afrontar nuestros sentimientos sobre la base de que la vida y la muerte son procesos naturales que vemos de diferente manera, pero que son parte del ciclo de la naturaleza.

El duelo es la respuesta normal y saludable de una persona frente a una pérdida. Caracterice las emociones que sintió cuando perdió a alguien o algo importante para usted. Las personas se afligen por muchas razones diferentes que incluyen:

- La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- El divorcio o los cambios en una relación, incluidas las amistades.

- Los cambios en su salud o en la salud de un ser querido.
- La pérdida de un trabajo o los cambios en su seguridad financiera.
- Los cambios en su estilo de vida, como durante la jubilación o al mudarse a un nuevo lugar.

El duelo a veces se describe como un proceso de cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

No hay una manera “correcta” de hacer el duelo. Cada persona es diferente. Dese tiempo para experimentar la pérdida a su manera. Al mismo tiempo, recuerde cuidarse.

Permítase llorar, sentirse entumecido, estar enojado o sentirse como sea que se sienta.

Atienda sus necesidades físicas.

Hable con otros sobre cómo se siente o encuentre una forma creativa de expresar sus sentimientos. Esto podría incluir arte, música o escribir en un periódico.



Taller 17

AUTOINSTRUCCIONES

Objetivo:

► Adquirir habilidades para el manejo del estrés y la ansiedad.

Duración: 40 minutos

Materiales: frases con los alimentos autoinstructivos, papelógrafo, marcadores, lápices de escribir.

Conceptos Claves:

- **Ansiedad:** la ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es una base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades. (Reyes-Ticas)
- **Estrés:** el estrés es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida. Nuestro cuerpo “se acelera” para tener, instantáneamente si es preciso, la energía y la fuerza necesarias. (M-José Pérez Jarauta, 2002).

- **Autoinstrucciones:** el objetivo de este entrenamiento es el de modificar el diálogo interno de la persona para facilitar el afrontamiento de una determinada tarea, situación o problema. (Mitjana, 2020)

Desarrollo

Actividad 1. Alimentos Autoinstructivos

- El facilitador imprimirá los alimentos autoinstructivos, dependiendo de la cantidad de participantes, y colocará cada frase impresa doblada en una caja o recipiente.
- El facilitador pasará por cada participante para que tome un alimento autoinstructivo.
- Cada participante debe ponerse en pie y leer el alimento autoinstructivo que le corresponde y a su vez responder si se ve reflejado en esa frase.
- El facilitador explicará que la autoinstrucción consiste precisamente en esto, auto instruirnos con frases positivas, generadoras ante cada situación que podamos enfrentar, por lo cual es necesario adentrarnos un poco más en reforzar esas habilidades que nos ayudan a reducir el estrés o la ansiedad provocados por alguna situación particular, por medio de autoinstrucciones enriquecedoras como las que acabamos de leer.

Alimentos Autoinstructivos frases positivas.

| | |
|---|---|
| Es una buena ocasión para hacer un plan. | Sé que puedo hacer cada una de estas cosas. |
| Voy a ser capaz. | Puedo hacerlo. |
| Voy a considerar las cosas una a una. | Puedo hacerlo, lo estoy haciendo. |
| Voy a centrarme en lo que quiero hacer. | Lo estoy consiguiendo. |
| Estaré bien. | Voy a hacerlo lo mejor que pueda. |
| Olvida la preocupación y haz algo. | Voy a concentrarme en lo que estoy haciendo y no en mi miedo. |
| Lo superaré y estaré bien. | Me relajo y respiro. |
| No dejes que te invadan pensamientos negativos. | Voy a organizarme. |

Actividad 2: Mi creación

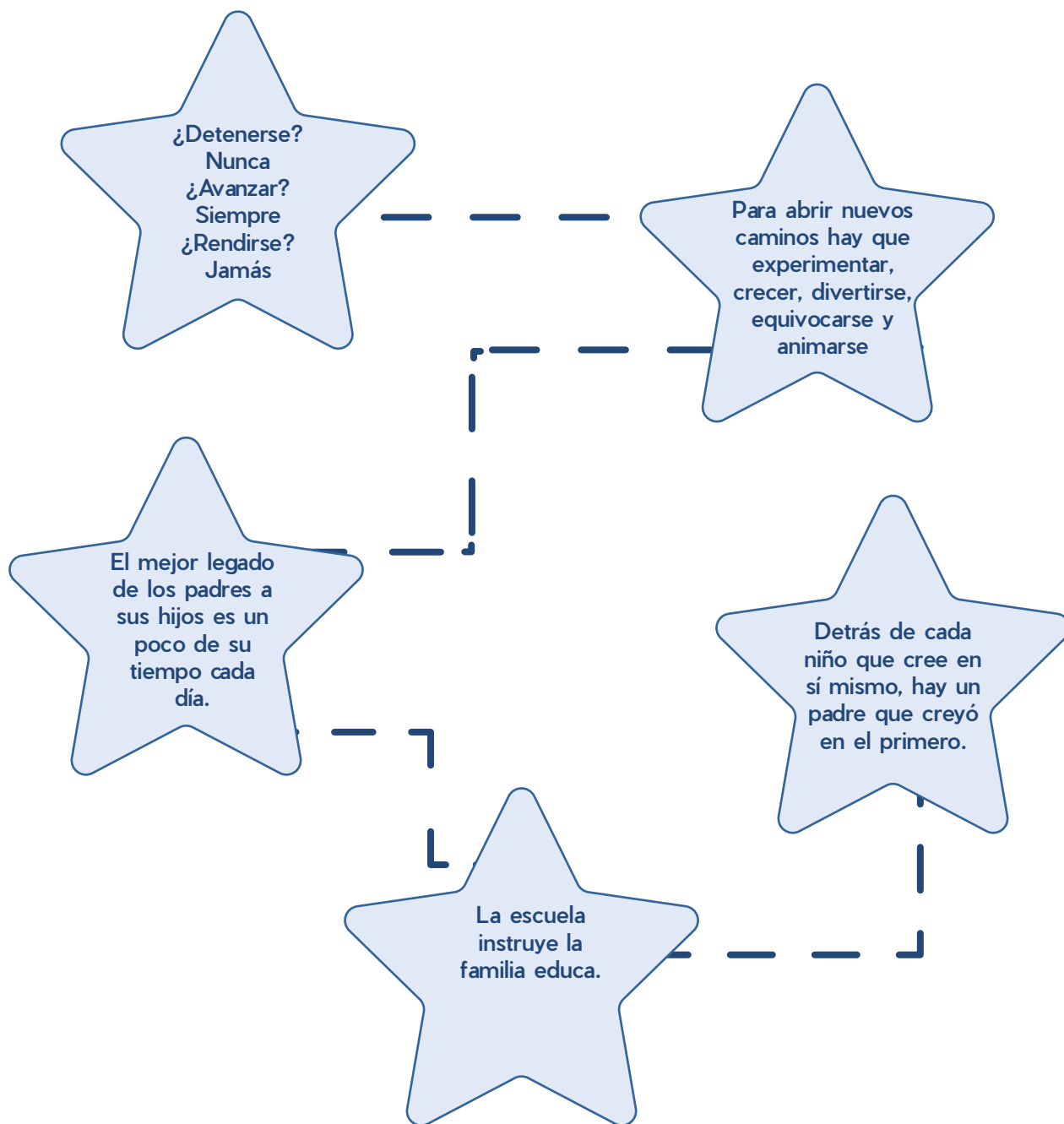
- Se le entrega a cada participante un papelógrafo, lápices y marcadores.
- Se les solicita que dibujen o representen gráficamente en el papelógrafo lo que les transmita relajación (una persona, animal, situación, objeto, entre otros). Lo que sea es válido siempre y cuando les transmita tranquilidad, serenidad y paz.
- Voluntariamente el integrante que desee exponer su arte, podrá pasar al frente a explicarla.

Reflexión:

El facilitador explicará que es importante que cada persona reconozca primeramente las reacciones corporales y emocionales que les provoca el estrés y/o la ansiedad. Así como los mecanismos de afrontamiento que cada uno posee para enfrentar las crisis actuales y venideras.

Los alimentos autoinstructivos, el arte, la música, los ejercicios de respiración y relajación, entre otros mecanismos, sirven para disminuir los niveles de estrés y ansiedad que todos en algún momento de nuestras vidas atravesamos, pero es necesario que reconozcamos nuestras fortalezas y habilidades para enfrentar cada crisis.

IX. Tips Positivos a Nuestros Padres:



X. Cápsulas Informativas para trabajar con los padres de familia

- 1.** La participación de los padres representa la clave del éxito escolar de los niños, niñas y adolescentes. Involúcrate y acompáñalos en la realización de las tareas diarias.
- 2.** Automotívate, para que tus hijos se motiven y disfruten del proceso de aprendizaje. Recuerda que si tu hijo/a está motivado, se esforzará más.
- 3.** Ten una actitud positiva hacia la escuela. Si tu hijo/a observa que percibe las tareas escolares de manera positiva e interesante, él o ella lo percibirá de la misma manera.
- 4.** El aprendizaje en casa no necesariamente tiene que ser en un escritorio, escoge el lugar que más le agrada a su hijo/a para que la actividad sea más divertida.
- 5.** Fomenta seguridad y fortaleza; los niños, niñas y adolescentes fuertes y seguros se preparan ante las adversidades. Son capaces de resolver los problemas.
- 6.** Utiliza un lenguaje que anime a su hijo/a, como elogios y palabras de aliento. Por ejemplo: Tú puedes, eres genial, intentémoslo, entre otros.
- 7.** Demuéstrale aceptación y empatía, escúchalo, compéndelo, colócate en la situación que él está atravesando.
- 8.** Ayuda a tu hijo/a para que aproveche el mundo tecnológico, con el fin de lograr un aprendizaje significativo.
- 9.** Intenta crear un ambiente de calma, paz y serenidad en el hogar. Háblale con suavidad, para que reaccione con tranquilidad ante los momentos difíciles.
- 10.** Enséñale a ser tolerante ante la frustración, ante una insatisfacción por no haber logrado un aprendizaje. Conversa razonablemente con tu hijo/a, dile que no todo lo que se quiere se puede tener y, por lo tanto, hay que aprender a desarrollar la capacidad de tolerar.

XI. Referencia Bibliográfica

- Asociación Española Contra el Cáncer. (2015). Las Emociones. Obtenido de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las Competencias Socioemocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bosada, M. (27 de 5 de 2020). Educaweb. (R. d. Educaweb, Editor) Obtenido de La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus.: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>
- Child Mind Institute. (2020). #We ThriveInside. Obtenido de Ayuda para los Padres durante el Covid-19 y más allá: <https://27c2s3mdcxk2qzutg1z8oa91-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Ayuda-para-los-PADRES-durante-el-COVID-19-y-ma%CC%81s-alla%CC%81.pdf>
- Comitato Internazionale Per Lo Sviluppo Dei Popoli (CISP), Unión Europea. (2020). Estrategias de atención psicosocial ante la crisis generada por Covid-19., (pág. 15).
- Definición, C. (28 de mayo de 2015). Concepto Definición. Obtenido de <https://concepto-definicion.de/valores-familiares/>
- Delokos. (25 de agosto de 2017). Los cuentos que yo cuento. Recuperado el 3 de Julio de 2020, de El precio más alto: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/06/el-precio-ms-alto.html>
- familydoctor.org. (2 de diciembre de 2019). Asesoramiento médico de confianza de la Academia Americana de Médicos de Familia. Obtenido de El duelo: Enfrentar enfermedades, la muerte y otras pérdidas: <https://es.familydoctor.org/el-duelo-enfrentar-la-enfermedad-la-muerte-y-otras-perdidas/>
- Fernández Berrocal, p., & Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interauniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. Obtenido de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF61Modelo_de_Mayer_Salovey.pdf
- Infosalus. (16 de Marzo de 2014). Recuperado el 3 de Julio de 2020, de Infosalus.
- Llorente, E. (22 de noviembre de 2015). Emociones básicas. Recuperado el 3 de Julio de 2020, de Emociones básicas: <http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegos-para-desarrollar-la-empatia/>
- M. José Pérez Jarauta, M. E. (Febrero de 2002). El Estrés. Obtenido de <https://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>

Martín Martín Cala, M. T. (2013). Funciones básicas de la familia. *EduSol*, 13(44), 64. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748683007.pdf>

Martínez, Á. (13 de noviembre de 2012). Bloc de notas de Educación. Obtenido de La Capacidad de comprender a los demás: <https://educacionsocialamg.blogspot.com/2012/11/la-capacidad-de-comprender-los-demas.html>

Medline plus. (5 de mayo de 2018). Enciclopedia medica. Obtenido de El estrés y salud: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Mesa, H. (25 de Abril de 2017). Educación3.0. Recuperado el 3 de Julio de 2020, de Educación3.0: <http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/27/recursos>

Mitjana, L. R. (2020). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/entrenamiento-autoinstrucciones-meichenbaum>

Navas, M. d. (1 de marzo de 2014). La familia como agente de Salud. (R. i. familia, Ed.) Obtenido de <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/familia/81-la-familia-como-agente-promotor-de-estilos-de-vida-saludables/file>

Navas, M. d. (1 de marzo de 2014). La familia como agente de salud . Obtenido de <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/familia/81-la-familia-como-agente-promotor-de-estilos-de-vida-saludables/file#:~:text=Tambi%C3%A9n%2C%20muestran%20que%20la%20adopci%C3%B3n,una%20mejor%20calidad%20de%20vida.>

OPS. (s.f.). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de Programa Familias Fuertes: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente/familias-fuertes>

Puerto, M. C. (2020). La comunicación asertiva en la familia. La mente es maravillosa. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-comunicacion-asertiva-en-la-familia/>

Rabbini, R. (26 de junio de 2019). CUERPOMENTE. Obtenido de https://www.cuerpamente.com/psicologia/seguridad-emocional-nos-ayuda-a-superarnos_4858

Repetto Talavera, E., & Pena Garrido, M. (2010). Las Competencias Socioemocionales como Factor de Calidad en la Educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (5).

Reyes-Ticas, J. A. (s.f.). Trastornos de Ansiedad. Obtenido de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Sánchez , B. (2018). Psicología y Mente. Obtenido de Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro.: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Sanitas . (s.f.). Sanitas . Obtenido de Biblioteca de Salud : https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

UNESCO. (2019). El Derecho a la Educación. Obtenido de <https://es.unesco.org/themes/derecho-a-educacion>

Valoración enfermera de la familia. . (s.f.). Obtenido de Guía básica: https://rodas5.us.es/file/e15d054f-757a-3d84-0345-64a4e1d00969/1/guiavaloracionenred_SCORM.zip/page_12.htm

Yankovic, B. (Septiembre de 2011). Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional . Obtenido de https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/pos/E/CO/AM/06/Emociones.pdf



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN