



MANUAL FAMILIAS FUERTES

Guía para el facilitador



Programa familiar para promover la salud y prevenir conductas de riesgo en adolescentes

Una intervención para
padres y adolescentes entre 10 y 14 años



Biblioteca Sede OPS – Catalogación en la fuente

Organización Panamericana de la Salud. Familias Fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años. Washington, D.C: OPS, © 2009.

ISBN 92 75 32640 1

I. Título

1. BIENESTAR FAMILIAR
2. CONDUCTAS DE RIESGO
3. ADOLESCENTE
4. JOVENES
4. SALUD DE LA FAMILIA

NLM WS 460

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, esta publicación. Las solicitudes deberán dirigirse al Proyecto de Salud Neonatal, del Niño y del Adolescente, Área Salud Familiar y Comunitaria (FCH/CH).

Organización Panamericana de la Salud
525 Twenty-third Street, N.W.
Washington, D.C 20037. EE.UU

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen los datos que contiene no implican, de parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la consideración jurídica de ninguno de los países, territorios, ciudades o zonas citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras. La mención de determinadas sociedades mercantiles o del nombre comercial de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos.

Familias Fuertes es un Programa basado en el Strengthening Families Program de la Universidad Estatal de Iowa.

Un esfuerzo conjunto del Proyecto de Salud Neonatal, del Niño y del Adolescente y del Proyecto de VIH/Sida del Área de Salud Familiar y Comunitaria; del Área de Género, Etnia y Salud; y del Proyecto de Salud Mental del Área de Tecnologías y Servicios de Salud de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud

Con la colaboración de la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Asdi), la Agencia Noruega de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Norad) y la Agencia de Cooperación Técnica Alemana (GTZ).

Strengthening Families Program

Virginia K. Molgaard Ph.D., Profesora adjunta y experta en vida familiar de la Universidad Estatal de Iowa

Karol Kumpfer Ph.D., Profesora adjunta de la Universidad de Utah

Elisabeth Fleming, Experta en vida familiar de la Universidad Estatal de Iowa

Versión adaptada para América Latina: Organización Panamericana de la Salud

Matilde Maddaleno, M.D., M.P.H., Asesora Regional en Salud del Adolescente,

Consultores

Alicia Castro

Sara Marques, MPH

Carla Paredes, M.A.

Susana Yzu, MD



El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y sus colaboradores. Sin embargo, su utilización en nuestra lengua plantea soluciones muy distintas, sobre las que los lingüistas aún no han conseguido acuerdo. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a - os/as para marcar la existencia de ambos sexos, se ha optado por utilizar el clásico masculino genérico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres, y abarcan claramente ambos sexos.

Así mismo, reconociendo que no hay un modelo único de familia y que este Programa hace constante referencia a padres e hijos, se ha acordado definir los siguientes conceptos:

Padres: se refiere al adulto que provee cuidados significativos a un hijo durante un periodo prolongado de la vida, sin percibir un salario como empleado. Implica promover el desarrollo de habilidades complejas que incluyen las habilidades interpersonales para desarrollar adultos sanos.

Hijo: se refiere al adolescente que acompaña a este "padre".

La Organización Mundial de La Salud define a los individuos entre 10 y 19 años como adolescentes, entre 15 y 24 como jóvenes y la población joven comprende de ambos grupos entre 10 y 24 años.

ÍNDICE

I. Introducción	6
II. Contexto	6
III. Justificación del Programa	8
IV. Antecedentes del Programa	8
V. Objetivos	9
VI. Marco Conceptual	11
VII. Marco Teórico	12
VII. Ruta de Implementación del Programa	13
IX. Seguimiento, Monitoreo y Evaluación	17
 Documentos del Programa	 19
 1. Sesión con los padres. Amor y límites	 21
1. Sesión con los adolescentes. Tener metas y sueños	35
1. Sesión con la familia. Apoyar las metas y sueños	42
 2. Sesión con los padres. Establecer reglas en casa	 49
2. Sesión con los adolescentes. Apreciar a los padres	65
2. Sesión con la familia. Promover la comunicación en la familia	73
 3. Sesión con los padres. Estimular la conducta adecuada	 80
3. Sesión con los adolescentes. Hacer frente al estrés	94
3. Sesión con la familia. Aprecio a los miembros de la familia	104
 4. Sesión con los padres. Utilización de las consecuencias	 108
4. Sesión con los adolescentes. Obedecer las reglas	125
4. Sesión con la familia. Empleo de las reuniones familiares	131
 5. Sesión con los padres. Establecer vínculos	 140
5. Sesión con los adolescentes. Hacer frente a la presión de los compañeros	160
5. Sesión con la familia. Comprender los principios de la familia	172
 6. Sesión con los padres. Protección para evitar las conductas de riesgo	 179
6. Sesión con los adolescentes. La presión de los compañeros y el valor de los buenos amigos	197
6. Sesión con la familia. Las familias y la presión de los compañeros	205
 7. Sesión con los padres. Conexiones con la comunidad	 214
7. Sesión con los adolescentes. Ayudar a otros	224
7. Sesión con la familia. Recapitulación	229

INTRODUCCION

El presente programa es una intervención primaria de capacitación en habilidades de crianza y relación familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes entre 10 y 14 años de edad. Forma parte de la Estrategia Regional para mejorar la Salud de Adolescentes y Jóvenes de la Organización Pan Americana de la Salud (OPS/OMS). Ha sido adecuado del programa Programa *Strengthening Families Program* (SFP) a la realidad social y cultural de America Latina, en reconocimiento al rol de la familia en la salud de los adolescentes y la importancia de incluirla en estos esfuerzos programáticos. Los resultados del Programa SFP han demostrado importantes resultados de impacto en la prevención del abuso de alcohol y otras sustancias psicotrópicas en adolescentes, no sólo en el corto plazo, sino que su efecto se ha incrementado en el tiempo¹ De igual manera, en el contexto Latinoamericano el programa ha sido evaluado mostrando en adultos y en adolescentes evidentes mejoras en la relación familiar y en otras conductas que comprometen la salud como el uso del tabaco y del alcohol y en la prevención de violencia. El programa ha sido diseñado para llegar a la población general y es apropiado para padres y adolescentes de todos los niveles educativos, poniendo especial atención a la diversidad de las estructuras y dinámicas familiares existentes.

II. CONTEXTO

La estructura familiar latinoamericana actualmente se enfrenta a un contexto cambiante de transición demográfica, aumento del rol de la mujer en el mercado laboral, migración, globalización, cambios ambientales y acceso a nuevas tecnologías de comunicación al cual debe responder y se debe adaptar. Así mismo, los adolescentes de la Región tienen hoy una mejor educación comparada a las generaciones anteriores, tienen más competencias en las nuevas tecnologías de información y comunicación, han internalizado los derechos humanos, la autonomía, y son protagonistas de los cambios de la globalización y se adaptan mejor a ellos². Estos adolescentes representan una gran fortaleza para las familias, las comunidades y las sociedades si son sanos, educados y con habilidades, de lo contrario, pueden convertirse en una carga. Las intervenciones que responden a las necesidades de la población joven reconocen a la familia como elemento básico de la sociedad con una perspectiva de inclusión. También toman en cuenta las condiciones que afectan a la familia (ambiental, cultural y social) para el desarrollo personal de la población joven y su integración en la sociedad como ciudadanos productivos.

Agenda Política

El interés por invertir en las familias con adolescentes y jóvenes latinoamericanos guarda relación con el impacto que esta inversión tiene en la salud, la construcción de capital social, y el desarrollo económico de la Región. En la actualidad la Región de las Américas cuenta con la mayor cohorte de población joven³ en su historia. La población joven representa el 24,5% de la población total (232 millones). El crecimiento demográfico se da en los grupos de 15-29 años. Muchos países⁴ de la

¹ *Strengthening America's Families: Exemplary Parenting and Family Strategies*. www.strengtheningfamilies.org/html/lit_review1999_IV.html

² CEPAL, 2008. *Situación y desafíos de la juventud en Iberoamérica*.

³ La Organización Mundial de la Salud define como adolescentes a las personas entre 10 a 19 años; a jóvenes a aquellas de 15 a 24 años; y a población joven a aquellas de 10 a 24 años.

⁴ Los siguientes países de la Región se encuentran actualmente frente a este tipo de "oportunidad" demográfica (en paréntesis se indica el año en que se calcula que habrán perdido esta oportunidad):

Región experimentan actualmente un bono demográfico con una mayor proporción de personas en edad productiva en relación con la población dependiente. Es decir, existe una menor cantidad relativa de niños y personas mayores que impone menor tensión para los sistemas de salud y educación, lo que trae ventajas para el desarrollo, pues permite reorientar recursos hacia la inversión social y la lucha contra la pobreza. Aun más, la mayoría de los hábitos perjudiciales para la salud se adquieren durante la adolescencia y la juventud, y se manifiestan como problemas de salud durante la edad adulta (por ejemplo, el cáncer al pulmón a causa del consumo de tabaco) que agregan una carga económica evitable para los sistemas de salud. Este desafío no puede ser afrontado independientemente por el sector de salud; todos los interesados directos, principalmente los padres y las familias, tienen que integrarse y tener una acción coordinada para promover la salud de sus hijos, a fin de potenciar al máximo el impacto y la inversión y conseguir que estos formen poblaciones sanas en sus años económicamente más productivos.⁵

Mediante la Estrategia Regional para Mejorar la Salud de Adolescentes y Jóvenes 2008-2018⁶ la OPS se compromete a dar respuesta a las necesidades de salud de la población joven y a proporcionar colaboración técnica para la ejecución, el monitoreo y la evaluación de intervenciones basadas en la familia, la comunidad y la escuela, como es el programa de Familias Fuertes. Así mismo, para proporcionar una respuesta integral a la salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes, la OPS se ha comprometido en reforzar el apoyo con las siguientes líneas de acción: (1) información estratégica e innovación; (2) entornos favorables y políticas basadas en datos científicos; (3) sistemas y servicios de salud integrados e integrales; (4) aumento de la capacidad de recursos humanos; (5) intervenciones basadas en la familia, la comunidad y la escuela; (6) alianzas estratégicas y colaboración con otros sectores; y (7) comunicación social y participación de los medios de difusión. Bajo las premisas de estas líneas de acción, la Estrategia se encarga de coordinar esfuerzos para elaborar y disseminar herramientas basadas en la evidencia que apoyan a los actores estratégicos.

Determinantes Sociales y Exclusión

Los determinantes sociales son un marco conceptual para la acción de salud de la población. Se torna indispensable revisar la situación socioeconómica de la Región para comprender las tendencias de la situación de salud de los adolescentes y sus familias.

La mayoría de las causas principales de mortalidad y morbilidad en la Región están relacionadas con el acceso a educación, ingreso y posición social, empleo, migración, la familia, las redes de apoyo social y el entorno, entre otros.

Argentina (2035) , Bolivia (2045) , Brasil (2020) ,Chile (2015) ,Colombia (2020) , Costa Rica (2020) , Cuba (2010), Ecuador (2030), El Salvador (2035), Guatemala (2050), Honduras (2040), México (2020), Nicaragua (2040), Panamá (2020), Paraguay (2050), Perú (2030) , República Dominicana (2025), Uruguay (2020), Venezuela (2025), de acuerdo con el documento publicado por el sistema de las Naciones Unidas en El Salvador, 2008. Situación y desafíos de la juventud en Iberoamérica. San Salvador: United Nations. Se puede consultar en : www.pnud.org.sv.

⁵ El compromiso de la OPS en mejorar la salud y el bienestar de la población joven data de hace mucho tiempo. Este compromiso está fundado en el preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, en el que se establece que "el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social." Disponible en: <http://www.paho.org/spanish/gov/cd/CD4715-s.pdf>

⁶ Estrategia Regional para Mejorar la Salud de Adolescentes y Jóvenes 2008-2018, presentada durante el 48o. Consejo Directivo y 60a. Sesión del Comité Regional de la Organización Panamericana de la Salud, realizada en Washington, D.C., EUA, del 29 de setiembre al 3 de octubre del 2008.

Al vivir en la Región con las mayores desigualdades sociales, un número significativo de familias -particularmente aquellas que pertenecen a minorías indígenas, étnicas o raciales, que viven en comunidades rurales o que están encabezadas por mujeres- está sujeto a predominantes desigualdades que moldean su salud y sus oportunidades sociales. Sin embargo, en varios casos las desigualdades y la exclusión, en especial del sector salud, se hacen más evidentes en ciertos miembros de la familia como son los adolescentes y los jóvenes. El fin de las intervenciones efectivas es lograr identificar abordajes de inclusión y participación para estas poblaciones, atendiendo sus necesidades específicas sin reducir el acceso a los servicios de salud de los otros miembros de la familia que tradicionalmente han tenido mejor cobertura (recién nacidos, madres embarazadas, niños).

III. JUSTIFICACION DEL PROGRAMA

Existe evidencia del rol de la familia y de la relación de los adolescentes con un adulto significativo como un factor crítico para su desarrollo saludable. En 2001 la Organización Mundial de la Salud (OMS) analizó numerosos estudios con el fin de identificar las intervenciones más efectivas para intervenir en los factores de riesgo y de protección de los comportamientos que influyen la salud de los adolescentes (relaciones sexuales de riesgo y uso de alcohol y drogas).⁷ Los estudios demostraron que la relación de los hijos con los padres juega un rol clave en determinar los resultados en la salud de los adolescentes⁸ presentando una gran oportunidad para intervenir en la promoción de conductas saludables. El apoyo de la familia se asocia a una mejor salud de los adolescentes y jóvenes. La baja disponibilidad de apoyo emocional y baja participación social se asocian con mayor mortalidad y morbilidad. En América Latina, tanto el Estado como los padres, bajo la Convención de los Derechos del Niño,⁹ tienen el deber de tomar todas las medidas concernientes para atender el interés superior del niño, y orientar a que el niño ejerza sus derechos como los de expresar su opinión libremente, asociarse, acceder a información y a material que tenga por finalidad promover su bienestar, tener privacidad y disfrutar del más alto nivel posible de salud y acceder a servicios confidenciales. El Programa Familias Fuertes está basado en esta función central desempeñada por el apoyo de las familias usando un enfoque de derecho, género y participación.

IV. ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

El Programa Familias Fuertes ha sido adaptado del Programa *Iowa Strengthening Families* (ISFP), desarrollado en 1992 por la Universidad del Estado de Iowa en su Centro para Estudios Sociales y de Conducta. El análisis de numerosos estudios, con el fin de hallar las intervenciones más efectivas, apuntó hacia este programa como una intervención primaria para prevenir el abuso de alcohol y otras sustancias psicotrópicas en adolescentes. Los resultados del Programa ISFP han demostrado

⁷ Los factores de riesgo son aquellos que están asociados a un aumento de la probabilidad de experimentar un resultado de salud desfavorable y los factores de protección son aquellos asociados a la reducción de resultados negativos y en la disminución de sus consecuencias.

⁸ *Helping Parents in Developing Countries Improve Adolescents' Health*. WHO publication.

⁹ La Convención sobre los Derechos del Niño creada en 1983 es el primer instrumento internacional jurídicamente vinculante que incorpora toda la gama de derechos humanos: civiles, culturales, económicos, políticos y sociales, en la cual los dirigentes mundiales decidieron que los niños y niñas debían de tener una Convención especial destinada exclusivamente a ellos, ya que los menores de 18 años precisan de cuidados y protección especiales que los adultos no necesitan. UNICEF-Convención de los Derechos del Niño. Se puede encontrar bajo: <http://www.unicef.org/spanish/crc/index.html>

importantes resultados no sólo en el corto plazo, sino que su efecto se ha incrementado en el tiempo. Es más, el seguimiento obtenido al cabo de dos años muestra un efecto mayor.¹⁰ Después de la aplicación del programa tanto los adolescentes como los adultos mostraron evidentes mejoras en las conductas que se intentaron modificar durante la intervención, demostrando así su eficacia. En 1996 y 1997 el programa ISFP fue reconocido en Estados Unidos como una intervención efectiva basada en la evidencia, tanto por la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, como por el Instituto Nacional del Abuso de Drogas y por Departamento de Educación.

Teniendo en cuenta que el ISFP se desarrolló en los Estados Unidos para su uso en el contexto de ese país, ha sido responsabilidad de la OPS y de los autores adaptar el Programa a la realidad social y cultural Latinoamericana. Para elaborar un programa familiar de prevención de conductas de riesgo en adolescentes que pueda ser usado en los países latinoamericanos, se ha hecho un esfuerzo especial para atender a la diversidad cultural, abrir espacios para cuestionar patrones tradicionales de género, la perspectiva de derechos y a través del uso de un castellano estandarizado, atender a las variaciones regionales del idioma. El programa ha sido diseñado para llegar a la población general y es apropiado para padres y adolescentes de todos los niveles educativos y poniendo especial atención a la diversidad de composiciones familiares existentes. Han sido consideradas las variedades en los tipos de estructuras familiares que encontramos entre los diferentes países de la Región así como en los distintos contextos geográficos y sociales. Sin embargo aun no se ha considerado la implementación del Programa en áreas rurales, que tradicionalmente cuentan con valores más conservadores.

El Programa de Familias Fuertes es una intervención basada en evidencias que:

1. Rescata la importancia de las teorías del cambio de comportamiento
2. Interviene en los diferentes niveles de influencia: individual, familiar y comunitario
3. Considera las necesidades y los deseos de los adolescentes
4. Es específico para jóvenes con edades de 10 a 14 años

V. OBJETIVOS

El objetivo general de este programa es orientar a las familias provenientes de América Latina a mejorar la salud y el desarrollo de adolescentes entre 10-14 años y prevenir conductas de riesgo a través de la promoción de la comunicación entre padres e hijos. La meta es fomentar un entorno de protección y prevención del abuso de sustancias y otras conductas que comprometan la salud de los adolescentes.

El programa Familias Fuertes se focaliza en la adolescencia temprana como período clave para la prevención. En esta etapa las conductas de riesgo aún no se han presentado o recién se están instalando.

El primer país en América Latina en implementar el Programa Familias Fuertes fue El Salvador. Los resultados preliminares demostraron efectos positivos en el uso de tabaco, alcohol y en la prevención de la violencia. Seguidamente la OPS adaptó el programa también en la República Dominicana, Nicaragua, Perú, Honduras y Chile.

¹⁰ *Strengthening America's Families: Exemplary Parenting and Family Strategies.*
www.strengtheningfamilies.org/html/lit_review1999_IV.html

El programa consiste de 7 sesiones de intervención con las familias para construir estrategias de protección tanto para adolescentes como para sus padres. Idealmente cada adolescente asiste con 2 adultos, ya sean estos sus padres o uno de ellos y otro adulto que sea parte de la vida del adolescente (tío, abuelo, buen amigo de la familia). El programa incluye una serie de recursos : manuales de enseñanza, modelos para prácticas individuales y de grupo, así como juegos de dramatización, cambio de roles y videos para ilustrar los temas.

Las 7 sesiones se dividen temáticamente en:

1. Usando amor y límites
2. Estableciendo las reglas del hogar/definiendo metas y sueños
3. Fomentando la conducta adecuada/hacer frente al estrés
4. Usando las consecuencias
5. Estableciendo vínculos/hacer frente a la presión de grupo
6. Protegiendo para evitar las conductas de riesgo
7. Conexiones con la comunidad

Resultados esperados para los padres:

- Aprendizaje de habilidades de conexión emocional, promoción de soporte y proximidad a sus hijos así como las maneras efectivas de disciplinar, orientar e informar, tratar afectivamente y escuchar a sus hijos con empatía.
- Conocimientos para usar de los métodos de monitoreo efectivos para la crianza y para ayudar a sus hijos alcanzar la autonomía.
- Abogacía por el acceso a redes sociales de adultos significativos y a servicios.

Resultados esperados para los adolescentes:

- Fortalecimiento de sus capacidades para tener una mejor comunicación con sus padres, para tomar decisiones saludables y prevenir conductas de riesgo.
- Desarrollo de habilidades efectivas para protegerse de conductas de riesgo, enfrentar el estrés y la presión de grupo, elegir buenos amigos y mostrar una conducta prosocial.
- Conocimiento de las orientaciones efectivas sobre su futuro, el valor de seguir las reglas y saber apreciar el esfuerzo que hacen sus padres en su crianza.
- Desarrollo de proyectos de vida, promoviendo sus derechos y habilidades de pensamiento abstracto para desglosar los elementos que necesita para cumplirlos y el pensamiento ejecutivo para desarrollar un plan de acción para alcanzarlos.

Resultados esperados para la familia:

- El bienestar de todos los miembros de la familia.
- Formación de familias caracterizadas por ser fuertes, unidas, comunicadas, informadas, con responsabilidad social y participantes en la prevención de conductas de riesgo.

Resultados esperados para la comunidad:

- Comunidades fuertes, seguras y con bienestar.
- Promoción del desarrollo local a través de la mejoría en la calidad de salud, disminución del uso de tabaco, abuso del alcohol y otras sustancias psicotrópicas, la prevención de la violencia y prácticas sexuales no seguras entre los adolescentes de 10 y 14 años de edad.
- Comunidades fortalecidas y responsables de los logros de objetivos planteados por la intervención.

VI. MARCO CONCEPTUAL

Definiciones de Padres:

Padres son “aquellas personas que proveen cuidados significativos a sus hijos durante un periodo prolongado de la vida, sin percibir un salario como empleados,” incluyendo a padres biológicos, padres adoptivos, custodios, abuelos, otros parientes o padrinos. Ser padres implica promover el desarrollo de habilidades complejas que incluyen las habilidades interpersonales para desarrollar adultos sanos. La OMS/OPS define tres dimensiones claves del rol de ser padres: ABC

- 1) Abogar por los recursos necesarios (*Advocacy*)
- 2) Supervisar la conducta, monitorear, regular, establecer límites, respetar la individualidad y modelar a los hijos (*Behavior*)
- 3) Relación significativa de aceptación, calidez, apoyo y amor (*Connectedness*)

Definiciones de Familia:

En el cambiante mundo actual es indispensable reconocer la existencia de múltiples formas de familias¹¹: familias nucleares, extendidas, monoparentales (familias con un solo padre), con padres divorciados y familias donde los adolescentes son responsables de la economía familiar.

Definiciones de Adolescencia:

La OMS/OPS define a los jóvenes como personas entre los 15-24 años, población joven como personas entre las edades de 10-24 años y a adolescentes como personas entre las edades de 10-19 años, las cuales se encuentran en un proceso de desarrollo continuo. La adolescencia se divide en etapas:

	Mujer (años)	Varón (años)
Pre-adolescencia	9 a 12	10 a 13
Adolescencia temprana	12 a 14	13 a 15
Adolescencia intermedia	14 a 16	15 a 17
Adolescencia tardía	16 a 18	17 a 18

¹¹ Más de la mitad de jóvenes de 15-29 años vive en familias nucleares, 33% en familias extendidas y 3-4 % en familias compuestas. Entre el 4.3% y 33% viven en familias monoparentales con mujeres de jefas de familia, lo cual implica menores salarios, trabajos precarios, ausencia de seguridad social y acceso a salud. (Documento marco de referencia Situación Actual de la salud de adolescencia y juventud en Ibero América 2008).

VII. MARCO TEORICO

El Programa Familias Fuertes se basa en modelos teóricos ampliamente desarrollados:

1. Modelo ecológico¹²

El postulado básico de este modelo dice que el desarrollo humano supone la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, que está en proceso de desarrollo y por las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona vive. Esta acomodación mutua se va produciendo a través de un proceso continuo que también se ve afectado por las relaciones que se establecen entre los distintos entornos en que participa la persona y los contextos más grandes en los que esos entornos están incluidos. El modelo señala que la persona no es un ente sobre el que repercute el ambiente, sino una entidad en desarrollo y dinámica, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo y reestructurando el medio en que vive. Esta acomodación mutua entre el ambiente y la persona es bidireccional y se caracteriza por su reciprocidad.

2. Teorías y modelos del cambio de comportamiento¹³

Presentan los marcos teóricos aplicados a los adolescentes para el cambio conductual y la promoción de la salud. Estas teorías y modelos promueven el cambio individual de los adolescentes.

3. Teoría de Establecimiento de Metas¹⁴

Presenta el marco teórico a nivel individual de intervención, el cual ayuda a organizar los sueños o el plan de vida de los/las adolescentes y desarrollar un plan de acción para alcanzarlo. Toma en consideración la etapa de desarrollo de la adolescencia y considera factores como el autoconcepto, la percepción de autoeficacia (donde juega un rol central el apoyo de los padres) y los sistemas de valores. Al desarrollar el proyecto de vida promueve las habilidades de pensamiento abstracto para desglosar los elementos necesarios para cumplirlo, habilidades de pensamiento ejecutivo para desarrollar un plan de acción, habilidades sociales que permitan resistir a la presión de grupo y habilidades de resistencia al estrés.

4. Modelo de Crianza Efectiva¹⁵

Es el marco teórico a nivel familiar, el cual investiga las prácticas de crianza. Los estilos de crianza presentan dos dimensiones diferentes:

-Nivel de exigencia: la medida en la que los padres exigen una conducta madura, supervisan las actividades de sus hijos y disciplinan sus transgresiones. La medición del nivel de exigencia busca cuantificar la frecuencia, la coherencia y la consistencia

¹² Modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner , 1979

¹³ OPS, 2008. *Jóvenes: Opciones y Cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes* Sección II, páginas 41-100. Se puede encontrar bajo www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/adolpubs.htm

¹⁴ Maes y Gebhardt, 2000

¹⁵ Modelo de Crianza Efectivo propuesto originalmente por Baumrind (1971) y perfeccionado por Maccoby y Martin (1983), ampliamente aceptado en el campo de la salud de los adolescentes debido a la creciente evidencia sobre las relaciones inversas entre lo que se denomina crianza efectiva y la adopción de conductas de riesgo para la salud por parte de niños y adolescentes.

con las que los padres supervisan y vigilan a sus hijos, establecen normas claras y fomentan conductas específicas, orientadas hacia un objetivo.

-**Capacidad de respuesta:** la medida en la que los padres se muestran sensibles con las necesidades físicas, sociales y emocionales de sus hijos y los apoyan en su creciente autonomía.

Los estudios muestran una relación positiva entre el nivel de exigencia de los padres y la capacidad de adaptación conductual de los adolescentes, y entre la capacidad de respuesta de los padres y el desarrollo psicológico de los adolescentes. El equilibrio entre la exigencia y la capacidad de respuesta contribuye a la adaptación conductual y el desarrollo psicológico positivo del adolescente.

5. Modelos de Organización Comunitaria¹⁶

Presenta el marco teórico que promueve el cambio a nivel comunitario y el estilo de vida de los adolescentes. Este modelo enfatiza las necesidades de la comunidad, buscando iniciativas que sean sustentables, en las cuales la propia comunidad desarrolle los planes de acción y se haga responsable de los logros de los objetivos planteados. Es indispensable la existencia de colaboración entre los diferentes actores a nivel comunitario y de gobierno.

VIII. RUTA DE IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA

Etapa 1 - Plan de acción:

A continuación se presentan algunos pasos y consideraciones que deben de ser tomados en cuenta para implementar el programa Familias Fuertes a nivel local (en una localidad específica, como un vecindario, una escuela, un centro de salud, un municipio o comuna). Es importante observar con detenimiento y previsión el seguimiento apropiado de cada uno de los pasos y recomendaciones que aquí se ofrecen con el fin de garantizar el éxito del programa. La previa planificación y organización del programa es importante entre quienes asuman la tarea de implementarlo. En lo posible, un equipo no menor de 3 personas es imprescindible para las tareas que aquí se detallan, pensadas para un grupo de 10 a 15 familias intervenidas.

Paso #1. Identificar a los facilitadores y promotores y establecer alianzas y redes:

Para implementar efectivamente el programa es imprescindible contar con un equipo no menor de 3 **facilitadores** para acompañar las sesiones de grupos 10 a 15 familias. De acuerdo con las experiencias de implementación realizadas, el programa puede ser mejor ejecutado cuando es facilitado por psicólogos, trabajadores sociales o educadores. Sin embargo, otros profesionales que tienen experiencias de trabajo previas con familias y/o adolescentes pueden calificar como facilitadores. En todos los casos es altamente deseable que éstos profesionales cuenten con altas habilidades de interacción social, planificación y organización, facilitación de procesos, resolución de conflictos, manejo de grupo y de situaciones emocionalmente difíciles e

¹⁶ OPS. 2008. *Jóvenes: Opciones y Cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes.* Sección II, capítulos 22 y 23. Link: www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/adolpubs.htm

inesperadas. Los **facilitadores** deben de mantener una actitud de escucha y empatía a cada comentario y sugerencia que las familias otorguen al programa para que se sientan motivadas y sepan que sus observaciones se están tomando en cuenta. Durante las sesiones familiares los **facilitadores** se harán cargo de un subgrupo de cinco a diez familias, trabajando con el mismo grupo a lo largo de siete sesiones. Muchas de las actividades familiares consisten en familias individuales trabajando juntas. El facilitador de grupo debe turnarse para sentarse con cada una de las familias, ofreciendo ayuda cuando sea necesario.

Es altamente recomendable, aunque no imprescindible, que se identifique a **promotores** del programa y se establezcan alianzas. Estos son organizaciones o personas que apoyan la implementación del programa proporcionando asistencia técnica y/o movilizado recursos humanos o financieros en una o varias localidades (regiones y hasta países) con diferentes grupos de familias. Por ejemplo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Al contarse con **promotores** y con recursos externos se puede mejorar la calidad del programa, desde la posibilidad de certificar los diplomas y brindar algunos incentivos (como comidas, materiales, servicio de guardería, etc.) hasta proveer la referencia de redes de apoyo y servicios de salud. En algunas experiencias llevadas a cabo en Latinoamérica, se ha podido implementar eficientemente el programa a través de los Municipios (Perú), Ministerios como Salud (El Salvador) Educación (Chile) o Protección Social y Desarrollo (Perú). En otros casos se ha realizado a través de ONG's como *Save the Children* (Honduras) o mediante las pastorales de la iglesia católica. En estas instituciones existen algunas direcciones o programas dirigidos a las Familias y/o a los adolescentes donde el programa Familias Fuertes puede ser insertado. Regularmente, en estos programas institucionales se cuenta con grupos cautivos de familias que pueden ser potenciales beneficiarios de Familias Fuertes. Por último, al establecerse una alianza con un **promotor** se facilita el seguimiento que se le debe dar a las familias, la evaluación de impacto y la comparación en el tiempo y entre los diferentes grupos de familias intervenidas.

Paso #2. Identificar el grupo a intervenir: Existen criterios elementales que las familias con hijos cuyas edades fluctúen entre 10 y 14 años de edad deben de reunir para ser candidatas apropiadas al programa. Estos criterios de selección¹⁷ permiten identificar familias promedio, es decir, familias que pueden tener algunas dificultades relativas al uso de un determinado estilo de crianza, pero que preservan características básicas que podrían ser potenciadas o fortalecidas para promover el desarrollo saludable de sus hijos. En este sentido, Familias Fuertes es un programa preventivo primario, es decir, que se dirige a prevenir la ocurrencia de un conjunto de factores de riesgo que se desean evitar en los hijos adolescentes cuando estos superen los 14 años de edad. El grupo puede elegirse con el apoyo del promotor o entre una clase escolar, una organización deportiva, los miembros de la iglesia, o en otro escenario social determinado.

Paso #3. Elegir las fechas para la intervención así como el local, los cuales pueden ser coordinados con los promotores y con los padres de familia. En cualquier caso, es altamente recomendable que el programa se ofrezca en un horario en que los padres de familia pueden realmente comprometerse a participar y tener una alta probabilidad de hacerlo sin mayores inconvenientes. En lo posible, se debe intentar favorecer la participación de los padres, quienes por razones laborales no siempre están disponibles de asistir en las sesiones del programa. Considerarse el horario de clases escolares de los adolescentes también es importante, ya que el programa y el horario en que éste es ofrecido deben de contribuir a sus intereses educativos

¹⁷ Protocolo de Evaluación sobre Programas Familiares Escala de Evaluación de la Planificación

(asistencia a la escuela, cumplimiento de sus tareas escolares y horas de estudio o recreación). Este es un punto que los padres también deben de evaluar antes de decidir si podrán o no participar en las sesiones previstas por el programa.

Paso #4. Reclutar a las familias: Se recomienda reclutar a un número de 15 familias para participar del programa. Recuerde que aunque esta planificación está pensada en 10 familias, generalmente no todas las 15 familias reclutadas responderán a la convocatoria. Se debe hacer lo posible por no perder a las 15 familias inicialmente convocadas, pero sobre todo, no reducir el número de 10 familias. Así se enriquecerá la experiencia de intervención (ejemplos, discusión, dinámicas grupales) y maximizará en lo posible el número de familias beneficiadas con el programa (evaluando la relación costo- beneficio).

Paso #5. Presentar el programa a las familias: Se ofrece una charla introductoria sobre el programa Familias Fuertes usando la presentación de powerpoint "Introducción a Familias Fuertes"¹⁸ y se aplican los cuestionarios dirigidos a los padres y adolescentes en su versión pre-test hacia el final de esta reunión.

Paso #6. Registrar a las familias en un directorio que consignar sus datos básicos como apellidos, nombres y edades de los miembros de las familias, sus direcciones domiciliarias, teléfonos y otros que permitan mantener el contacto con ellas, así como identificar si reúnen los criterios de inclusión especificados. Fuentes útiles para la verificación de estos criterios están disponibles entre los maestros de los adolescentes y entrevistas a los propios padres.

Paso #7. Hacer los arreglos pertinentes con el personal para la guardería (de ser el caso de tener niños) así como para el refrigerio de la primera sesión.

Paso #8. Asegurar la disponibilidad total de los materiales y los equipos necesarios para cada sesión. EL programa incluye una caja de herramientas (Anexo 1) para el Facilitador. En la Guía para el Facilitador se encuentra la lista de materiales para cada sesión que deberá ser revisada antes de iniciar el programa. Así mismo, en esta guía se encuentran todos los diálogos de los videos por lo que el uso de los videos es recomendable pero no indispensable. En caso de que estos se usen, equipos como un monitor de televisión y reproductor de DVD deben ser provistos por los promotores o facilitadores.

Paso #9. Recolectar recortes de revistas. Esta acción es importante para una actividad en la sesión número 1 con los padres, pero además, se podría recurrir a ella durante el resto del programa por su utilidad para disponer de imágenes y ayudas visuales que pueden servir de apoyo a las actividades de cada sesión.

Paso #10. Una semana antes: Confirme el local, el material y el equipo y contacte directamente a las familias para confirmar su participación.

Etapa 2 –Presupuesto y logística

Presupuesto:

El programa de Familias Fuertes y los materiales respectivos se pueden obtener sin costo dirigiendo las solicitudes de autorización para implementarlo y reproducirlo íntegramente o en parte a la Organización Panamericana de la Salud, Proyecto de Salud Neonatal, del Niño y del Adolescente, Área Salud Familiar y Comunitaria

¹⁸ Presentación del PowerPoint "Introducción a Familias Fuertes: Amor y Límites"

(FCH/CH). Adicional al material del programa, se han identificado costos de logística importantes que se deben tomar en cuenta y que pueden variar dependiendo del contexto de la intervención. Algunos posibles costos incluyen: local, comidas o refrigerios, servicio de guardería, transporte, incentivos y en algunos casos los contratos de servicio para los mismos facilitadores. Contar con uno o varios promotores que apoyen con la movilización de estos recursos financieros facilitará la implementación del programa.

Local:

Una escuela, iglesia o local comunal con al menos dos habitaciones separadas es apropiada. Durante la primera hora, padres e hijos se reunirán en habitaciones separadas con facilitadores distintos para participar de la sesión de padres y la sesión de adolescentes según corresponde. La segunda hora requiere de una habitación lo suficientemente grande como para albergar a ambos grupos. Lo ideal es que la sesión familiar en esta segunda hora se lleve a cabo en una habitación provista de mesas para las actividades familiares.

Comidas o Refrigerios:

La comida antes o durante la intervención cumple una función importante. Ofrecer refrigerios puede convertirse en un poderoso incentivo para la asistencia, tanto si se cuenta con recursos específicos para este fin como si se organiza un grupo de voluntarios que puede encargarse de su preparación. Las familias podrían recibir una contribución económica para la preparación de los alimentos lo que de alguna manera podría servir como una práctica de colaboración tanto al interior de la familia (entre padres e hijos) como entre familias.

Servicio de Guardería:

Para algunas familias, contar con servicios de guardería para sus hijos o hijas más pequeños puede hacer posible su participación regular. Si no se cuentan con los fondos necesarios, se puede recurrir a la ayuda de la iglesia, la escuela u otra forma de organización comunal. Exhorte a los padres a traer consigo juegos, libros, juguetes y materiales para el entretenimiento de los niños

Transporte:

Así como el servicio de guardería es un factor importante para la asistencia regular de algunas familias, el transporte será de gran importancia para otras. Si varias familias necesitan transporte el alquiler de una camioneta podría ser una forma eficiente de proveer servicio de transporte. Otra manera, si el presupuesto lo permite, es la de proveer el dinero para usar transporte público. Los facilitadores, en la medida de sus posibilidades, podrían también colaborar con el transporte de alguna de las familias.

Incentivos:

Si se cuenta con recursos, se pueden ofrecer incentivos a las familias en forma de camisetas del programa, bolígrafos, alimentos no perecibles o conservas como incentivo por su participación. Si los recursos son limitados, contacte a los comercios locales y pida su colaboración.

Etapa 3- Ejecución

Sesión Introductoria:

Ofrezca una charla motivadora y estimulante sobre el programa para los padres y adolescentes y aplique los cuestionarios dirigidos a los padres y adolescentes en su versión pre-test hacia el fin de la reunión.

Sesiones del programa:

Luego se desarrollan las 7 sesiones del programa, las cuales están programadas semanalmente a fin de ofrecer espacios de tiempo para la aplicación de las tareas indicadas.

Sesión final:

Antes de cerrar la sesión 7 se aplicarán los cuestionarios post-test. Estos serán contestados tanto por los padres o tutores y por el joven. Luego se debe realizar la ceremonia de graduación o clausura con la entrega de diplomas de reconocimiento por la participación en el programa.

IX. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

Se ha diseñado un sistema de seguimiento para que los facilitadores desarrollen el monitoreo en el campo y revisen el avance del cumplimiento de las tareas designadas a las familias en las 7 sesiones y su percepción inmediata; así como para que, junto con los promotores, evalúen el impacto integral del programa. Para el manejo del instrumento de monitoreo y de evaluación es de vital importancia el conocimiento y el uso de las herramientas del programa.

Seguimiento al desempeño en las sesiones y percepción inmediata

Los facilitadores pueden medir la percepción cualitativa de los participantes sobre la intervención tanto en su satisfacción inmediata con el programa, la calidad de los materiales utilizados, si el local fue apropiado, si estuvieron de acuerdo con la actuación del facilitador, si aprendieron lecciones nuevas y si opinan que su relación con sus hijos mejorará después de haber participado en el programa. Esta información orientará al facilitador para continuar con la estructura actual de la intervención, realizar modificaciones y adaptaciones de forma de acuerdo al contexto. El contenido del programa por ningún motivo deberá ser alterado de su estructura original.

Evaluación de impacto

La evaluación de impacto tiene la función de identificar el efecto real del programa en la relación familiar y en la prevención de las conductas de riesgo (tabaco, alcohol, drogas, etc.) que comprometen la salud de los adolescentes. Para ello se han desarrollado instrumentos de evaluación para realizar comparaciones entre grupos intervenidos y a través del tiempo.

Los cuestionarios pre- y post-intervención¹⁹ exploran las dimensiones de carácter dinámico al interior del sistema familiar, tanto a nivel de los sistemas de padres como de los hijos. Se debe de mencionar que se examina especialmente a los hijos, pues son ellos quienes evidencian mejor los cambios posteriores que alcancen sus padres tras la intervención del programa, y reportan con menos sesgo las mejoras en la

¹⁹ Los cuestionarios del programa se aplican por esa razón en dos momentos: al inicio del programa, o línea de base o pre test. El post test se aplica en una fecha posterior. Estos cuestionarios se pueden encontrar en el SharePoint de la OPS, bajo Instrumentos de Evaluación: La Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados en sus versiones pre- y pos- test en las páginas 28-43.

comunicación e integración familiar que se hayan producido como consecuencia del programa.²⁰ Los factores evaluados por los cuestionarios se utilizan para evaluar los resultados.²¹

El Protocolo de Evaluación se ha desarrollado para ser aplicado a los responsables del programa.²² Existe también para el mismo fin un protocolo que evalúa todo el proceso y sus resultados, así como la evaluación de la planificación realizada.²³ Dentro de lo posible se puede realizar una evaluación final para sistematizar la experiencia con la asistencia de un consultor del programa con el fin de recuperar los logros alcanzados, las dificultades encontradas y como se lograron superarlas, las recomendaciones para lograr la sostenibilidad y los aportes para el fortalecimiento del programa.

Los siguientes países ya implementaron el programa Familias Fuertes e hicieron las evaluaciones de impacto: El Salvador, Chile, Perú, Honduras y Nicaragua.²⁴

²⁰ Cuestionario Aplicado a los Padres y Cuestionario Aplicado a los Adolescentes

²¹ Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados

²² Protocolo de Evaluación sobre Programas: Evaluación Capacitación de Capacitadores: Cuestionario Aplicado a los Participantes en el Programa

²³ Protocolo de Evaluación sobre Programas Familiares: Escala de Evaluación de Proceso y Resultados

²⁴ Informe de la fase I del Programa Piloto "Familias Fuertes. Amor y Límites", San Salvador, enero de 2005; Informe de la fase II del Programa Piloto "Familias Fuertes. Amor y Límites", San Salvador, mayo de 2006.

DOCUMENTOS DEL PROGRAMA

1. Manuales

- Manual Familias Fuertes- Guía para el facilitador
- Manual Familias Fuertes- Recursos para el facilitador

2. Presentaciones - Regional

- Presentación del PowerPoint “Introducción a Familias Fuertes: Amor y Límites”

3. Instrumentos para Evaluación

- Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados
- Cuestionario Aplicado a los Padres
- Cuestionario Aplicado a los Adolescentes
- Protocolo de Evaluación sobre Programas: Evaluación Capacitación de Capacitadores: Cuestionario Aplicado a los Participantes en el Programa
- Protocolo de Evaluación sobre Programas Familiares: Escala de Evaluación de Proceso y Resultados
- Protocolo de Evaluación sobre Programas Familiares Escala de Evaluación de la Planificación

4. Informaciones de Evaluación

- Informe de la fase I del Programa Piloto “Familias Fuertes. Amor y Límites”, San Salvador, enero de 2005.
- Informe de la fase II del Programa Piloto “Familias Fuertes. Amor y Límites”, San Salvador, mayo de 2006.

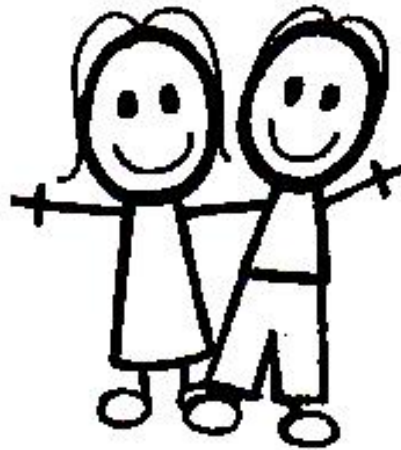
LISTA DE MATERIALES

Calculado para 10 Familias

1. Manual de Recursos para el Facilitador de Familias Fuertes (MRF)
2. Manta
3. Balde
4. Botellas vacías de refresco (5)
5. Hojas de papel, sombrero o caja para sacar números
6. Recortes de revistas (trabajo, pasatiempos, amigos-familia, salud, principios de la familia)
7. Dos (2) gorras de béisbol
8. Retazos de tela para cubrir los ojos
9. Tapas de cajas
10. Tarjetas de identificación
11. Dos (2) rotafolio y marcadores
12. Diez (10) marcadores de colores
13. Dos (2) rollos cinta adhesiva (masking tape)
14. Diez (10) frascos de pegamento o lápices adhesivos
15. Diez (10) tijeras
16. Veinte (20) lápices
17. Un paquete de papel en color
18. Diez (10) paquetes de papel adhesivo
19. Cinco (5) metros de soga o cordel
20. Treinta (30) pinzas de colgar ropa
21. Una (1) bolsa de golosinas (gusanos de goma)
22. Sesenta (60) hojas de papel en blanco
23. Diez (10) barajas de naipes
24. Quince (15) globos grandes
25. 10 cm de tiras de tela
26. Un balde
27. Una caja o tazón o sombrero
28. Sobres (20) para cartas
29. Dados (2)

1

Sesión con los padres



Amor

y

Límites

Objetivos

Ayudar a los padres a:

1. Pensar en las cualidades que desea ver en su hijo
2. Comprender el valor del concepto de *amor y límites* para ayudar a sus hijos a desarrollar las competencias y habilidades necesarias para un desarrollo saludable
3. Aprender a apoyar los sueños y metas de los adolescentes
4. Comprender como el sexo masculino o femenino del adolescente influye en las relaciones y conductas

Contenido

1. Bienvenida e introducción
2. Metas y cualidades de los adolescentes
3. Cualidades que usted desea ver en su hijo/a.
4. Resultados de la crianza autoritaria
5. Resultados de la crianza permisiva
6. Resultados de la crianza con amor y límites
7. Apoyo a los sueños y las metas de los adolescentes
8. Sentimientos de los Adolescentes
9. Cierre

Materiales necesarios

1. Lista de asistencia de los padres
2. Tarjetas de identificación
3. Televisión y lector de DVD
4. Video para los padres sesión 1
5. Rotafolio y marcador
6. Letreros para la línea imaginaria (Manual de Recursos para el Facilitador. p.7)
8. Cartel del lema de padres (MRF p.8)

Cuando lleguen los padres

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.

Bienvenida e Introducción. 20 minutos

1. Preséntese y dé la bienvenida al grupo.
2. Diga al grupo lo siguiente:
 - ♦ Los padres y los adolescentes se reunirán por separado al comienzo de cada sesión y luego se juntarán para las actividades de la familia.
 - ♦ Es sumamente importante que asista a todas las sesiones pero si tiene que faltar a una sesión, no dejen de volver a la próxima.
 - ♦ El propósito de este Programa es enseñarle formas de ayudar a su hijo a adquirir conductas saludables y al mismo tiempo, demostrarle que usted le quiere.
3. Pida a los padres que digan las edades de sus hijos y mencionen una actividad que les gusta hacer para divertirse en familia.
4. Diga al grupo lo siguiente:
 - ♦ Veremos un video que tiene escenas de padres hablando entre ellos y padres hablando con sus hijos adolescentes.
 - ♦ Habrá espacios entre los videos para discusiones y actividades.
 - ♦ Si algunas escenas no reflejan su vida de familia, trate de pensar cómo se podría aplicar esta situación en su familia.

Metas y habilidades para el desarrollo saludable de los adolescentes

VIDEO

Narrador 1: Si usted es como la mayoría de los padres, usted desea lo mejor para sus hijos. Quiere que ellos vivan su adolescencia experimentando una sexualidad sana y sin problemas de drogas, tabaco o alcohol ni conflictos con la ley. Además, busca que sean adolescentes sanos creciendo y aprendiendo a ser responsables y mostrando respeto por otros.

¡USTED PUEDE LOGRARLO! Sabemos que los adolescentes tienen un mejor rendimiento tanto en la escuela como fuera de ella cuando saben sin dudas que sus padres los aman y al mismo tiempo, tienen reglas claras que ellos deben respetar.

Narrador 2: Esta es la esencia de este programa —AMOR y LÍMITES. El Programa le facilitará herramientas para que usted como padre pueda fortalecer las relaciones familiares y promover conductas saludables en su hijo. Siendo usted la persona más influyente en la vida de sus hijos su rol durante el periodo de 10 a 14 años es clave para asegurar una adolescencia saludable. Como padre es

importante tomar en cuenta la manera en que se relaciona con ellos haciéndoles saber que son importantes y que usted se preocupa por ellos. Asimismo, son importantes las reglas y sanciones que usted use cuando ellos se comportan inadecuadamente. Tomar estos factores en cuenta le ayudará a que su hijo tenga un buen desempeño en la escuela, a que elija mejor a sus amigos y que lleve una vida más saludable.

Narrador 1: Observemos ahora una conversación entre padres acerca de las habilidades que ellos quieren que sus hijos desarrollen.

Dialogo 1: Los padres conversan acerca de sus inquietudes como padres y de las cualidades que ellos quieren ver en sus hijos. Mencionan cuán importantes son sus hijos para ellos y cómo desean que ellos desarrollen todas las cualidades que los harán buenas personas y que los ayudarán a salir adelante.

Ernesto: “Bueno, don Francisco, para arreglar el baño necesito comprar un repuesto.”

Francisco: “No hay ningún problema, pero...¿Qué le pasa? ¿Lo noto preocupado?”

Ernesto (en la puerta de un edificio): “Es mi hija Rita que me tiene un poco preocupado, don Francisco. Justo ayer lo estaba comentando con mi pareja. Tanto que nos hemos esforzado para que Rita sea una adolescente responsable, obediente y respetuosa...y en los últimos meses algo le ha pasado. Ha empezado a contestar de mala manera. ¡No sabemos qué hacer! Ella sólo tiene 13 años don Francisco. ¿Cómo será más adelante? Con todos los riesgos, las drogas, el alcohol, el VIH/SIDA, imagínese!”

Francisco: “Mire Ernesto, usted sabe que aparte de Cecilia y Carlos nosotros tenemos hijos mayores. Con ellos aprendimos un par de cosas que hay que saber para evitar problemas serios. Los adolescentes necesitan saber lo que uno espera de ellos y que lo que uno les diga va en serio”.

Ernesto: “¿Pero qué hago para que me tome en serio?”

Francisco: “Ah, para eso es muy importante que los adolescentes entiendan que las reglas son por su bien, que tengan claro de que los queremos y que realmente nos preocupamos por ellos. Esas son las cosas que nosotros queremos que nuestros hijos tengan muy presentes AMOR Y LÍMITES”.

Ernesto: “¿AMOR Y LÍMITES eh? Tiene sentido. Sus hijos mayores ya están terminando la universidad, y son responsables y respetuosos. ¡Que bien lo ha hecho! Quiero que mi hija tenga un buen trabajo y forme un hogar”.

Francisco: “Es muy simple Ernesto, cuando nuestros hijos están seguros de que el afecto que les mostramos es legítimo y que las reglas que establecemos son por su bien, seguro su conducta mejorará y tendrán una mayor participación en la familia”.

Ernesto: “Usted me conoce y sabe que a veces me cuesta expresar mis sentimientos, pero le digo don Francisco que lo tendré en cuenta... AMOR Y LIMITES”. Gracias.

En Pantalla:

¿Qué cualidades desea usted para sus hijos?

10 minutos

Cualidades que usted desea ver en su hijo/a

Actividad 1.1

10 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Reúna a los padres en parejas para analizar las metas que tienen para sus hijos (por ejemplo metas profesionales, de pareja y de familia) y las cualidades (por ejemplo honestidad) que desean ver en ellos. Pida que analicen las metas y las cualidades que desean para sus hijas e hijos por separado.
2. Dibuje dos siluetas por separado en hojas grandes, una de una mujer y la otra de un hombre.
3. Después de 5 minutos, vuelva a reunir a todo el grupo y pídale que mencionen las metas y las cualidades que desean ver en sus hijos e hijas. Haga hincapié en el hecho de que debemos esperar lo mismo de los hombres y las mujeres.
4. Escriba esas cualidades en el rotafolio. Incluya: Honestidad, Responsabilidad, Respeto, Preocupación por los demás, Ser digno de confianza, etc.....

VIDEO

Narrador 1: Los padres en el video coincidieron en que los adolescentes necesitan dos cosas—amor y límites. En este Programa usted recibirá algunas ideas sobre maneras eficaces de fijar estos límites—reglas, sanciones, maneras de comunicarse para que su hijo le escuche—y le ofrecerá además algunas formas de demostrar y asegurarse de que su hijo sepa que usted lo ama. Como dijo el padre: “cuando nuestros hijos están seguros que el afecto que les mostramos es legítimo y que las reglas que establecemos son por su bien, seguro su conducta mejorará y tendrán una mayor participación en la familia”.

Narrador 2: Para la mayoría de los padres es difícil establecer límites firmes y ser cariñosos al mismo tiempo. En general, muchos padres se encuentran más cercanos a uno u otro extremo, especialmente en situaciones de estrés.

Sus exigencias siempre van primero. Este tipo de padre siempre está

controlándolo todo y dice “no” sin siquiera pensar si la respuesta pudiera ser un “sí” o un “quizás.”. El padre que se ubica en este extremo tiene demasiadas reglas o quizás no tiene reglas específicas pero espera de sus hijos poco menos que la perfección y que nunca se equivoquen.

Narrador 1: Sin embargo tampoco es bueno ubicarse en el otro extremo. Padres muy flexibles permiten que los adolescentes piensen que todo debe hacerse a su manera. Estos padres asumen los deseos de sus hijos sin preguntarse siquiera acerca de lo que es mejor para ellos o para toda la familia. Este tipo de padre a menudo se rinde, encuentra muy difícil decir “no” y no tiene suficientes reglas. Consecuentemente no espera lo suficiente de sus hijos.

Narrador 2: Este Programa le ayudará a encontrar un término medio en la relación con su hijo; una relación donde están presentes tanto el amor como los límites, donde la familia cuenta con reglas claras con consecuencias por su incumplimiento y donde los padres supervisan y monitorean las conductas de sus hijos. El Programa ayuda a mejorar la comunicación para construir una relación positiva y cariñosa.

Veamos a continuación algunos ejemplos de padres que saben cómo decir no, pero que terminan siendo muy duros.

Diálogos 2, 3 y 4: Los padres son muy duros con sus hijos (llegar tarde a casa, rendimiento en el escuela, desacuerdo en la apariencia). Estos diálogos son muy cortos. Sólo una visión breve de lo que es una crianza autoritaria.

Diálogo 2 (terminando de cenar). Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita ven aquí inmediatamente (la adolescente se acerca). Llegaste tarde. No me gusta. ¡Debes ser más responsable! Ya no puedo confiar más en ti. ¿Tienes idea de qué hora es? Se suponía que debías haber llegado a casa hace media hora”.

Rita: (Rita mira el techo despreocupada). “Solo era media hora.”

Ernesto: “Estás sancionada jovencita y no podrás salir por un mes”. (Rita da media vuelta y se va sin decir nada, se escucha un portazo).

Diálogo 3 (en la habitación del padre con papeles en la mano). Mario (sentado en un sofá con una libreta de notas en la mano): “Veo que has mantenido tus notas en Matemáticas y que has mejorado en Ciencias, pero te han desaprobado en Geografía, en el curso más fácil ¿eres bruto o qué?”

Roberto: “Pero papá he mejorado en Ciencias...”

Mario: “¡Yo no quiero ver ninguna materia desaprobada y punto!”

Diálogo 4. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que lleva exceso de maquillaje y ropa muy provocativa): “¿A dónde crees que vas con esa pinta? Una hija mía no puede salir así. Vete inmediatamente a tu cuarto, ponte algo decente y límpiame el maquillaje.”

Cecilia: (Cecilia se va a su habitación enojada). “Que anticuada eres!”

En Pantalla:

¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?
¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres?
2 minutos

Resultados de la crianza autoritaria

Actividad 1.2

2 minutos

Pregunte al grupo:

1. ¿Se identifica usted con las escenas en pantalla? ¿De que forma?

Nota al facilitador: Revise las tres escenas. Puede profundizar el tema de género. Para hacerlo, formule las siguientes preguntas con respecto a la tercera escena:

- a. ¿Cuál es la preocupación de la madre de Cecilia y porque actúa de esa manera?
 - b. ¿Qué estereotipo se ve reflejado en esta escena?
2. ¿Qué es para usted una crianza permisiva? ¿Qué piensa sobre este tipo de crianza?
 3. ¿Cuáles serían algunos resultados de la crianza autoritaria?

VIDEO

Narrador 1: Los padres que acabamos de ver pueden categorizarse como muy estrictos, controladores y enojados. Estos mismos padres podrían haber reaccionado con más tranquilidad aplicando las consecuencias por no respetarlos sin tener que recurrir a gritos y reproches.

Ahora veamos algunos ejemplos de padres que están al otro extremo – muy pasivos y sin establecer reglas con consecuencias para sus hijos.

Diálogos 5, 6 y 7: Los padres son demasiado permisivos con sus hijos (las mismas escenas que en el diálogo anterior: llegar tarde a casa, rendimiento en el escuela, desacuerdo en la apariencia).

Diálogo 5. Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Hija, ven aquí, porque llegaste tarde?”

Rita: “¡Pues solo era media hora...!”

Ernesto: “Deberías llegar más temprano.”

Rita se va a su cuarto.

Ernesto suspira resignado y piensa: “Quizás debería haberle sancionado”.

Diálogo 6. Mario (abriendo el reporte escolar de Roberto, y dirigiéndose a él): “Hijo, me alegra que lo hagas bien en Ciencias, pero te han desaprobado en Geografía”.

Roberto: “Ay papá, ya empezamos. Ese curso no sirve para nada”.

Mario: “Pero hijo...”

Roberto: “Ahora no tengo tiempo ya que me están esperando mis amigos para ir al cine”.

Mario: “Me gustaría que pongas un poquito más de esfuerzo, por favor”. Mario piensa: “Caramba, me gustaría decirle algo más, pero no quisiera pelearme con él”.

Diálogo 7. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que va muy maquillada y con ropa provocativa): “Pero Ceci, ya te he dicho que no estás en edad de ponerte ese tipo de ropa y menos de maquillarte tanto”.

Cecilia: “Pero mamá, no seas anticuada. Todas mis amigas lo hacen.” La madre la ve salir resignada. Adriana piensa: “Quizás debí haber sido más firme”.

En pantalla:

¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?

¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres?

2 minutos

Resultados de la crianza permisiva

Actividad 1.3

2 minutos

1. Pregunte al grupo:

1. ¿Como define la crianza permisiva? ¿Qué piensa sobre este tipo de crianza?

2. ¿Cuáles serían algunos resultados de la crianza permisiva?

VIDEO

Narrador 1: Hemos visto ejemplos de padres muy estrictos y de padres muy flexibles. Los estudios sobre padres e hijos han demostrado que los adolescentes se desarrollan mejor cuando sus padres se encuentran entre los dos extremos, y, además de tener reglas que hay que cumplir, consideran los sentimientos de sus hijos, demostrándoles amor y respeto. Así, cuando los padres les muestran amor y les ponen límites al mismo tiempo, los adolescentes tendrán un buen desempeño en la escuela, elegirán mejor a sus amigos y llevarán una vida más saludable.

Ahora observemos a algunos padres que tienen reglas firmes y expectativas pero que, al mismo tiempo, tratan a sus adolescentes con justicia y respeto.

Diálogos 8, 9 y 10: Los padres usan tanto el amor como los límites con sus hijos. (Las mismas escenas: llegar tarde a casa, rendimiento en la escuela, desacuerdo con la apariencia)

Diálogo 8. Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita, ven aquí. Habíamos acordado en que volverías a casa a las 8 y estás media hora tarde.”

Rita: “Solo era media hora.”

Ernesto: “Ahora no sales mañana. Ponemos estas reglas porque te queremos.”
Rita se va resignada.

Diálogo 9. Mario (abriendo el reporte escolar de Roberto, y dirigiéndose a él): “Hijo, espero que le pongas más esfuerzo a Geografía, en el escuela todos los cursos son importantes. De todas maneras me alegro por tus notas en Matemáticas y Ciencias. Me gustaría ayudarte.”

Roberto: “Pero papá, es difícil.”

Mario: “Esta noche trabajamos juntos.”

Roberto: “Ay, papá.”

Diálogo 10. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que va muy maquillada y con ropa provocativa) “Ceci, entiéndeme que no lo hago por maldad, pero ese modo de vestir no es propio de tu edad.”

Cecilia: “Pero mamá, está de moda, todas mis amigas lo hacen”.

Adriana: “Hija, con tu forma de vestir puedes transmitir un mensaje equivocado. Si quieres salir ponte otra cosa y límpiate el maquillaje. Te prometo que este fin de semana te enseñó algunos trucos para que te maquilles de acuerdo a tu edad”.

En pantalla:

¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?
¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres?
¿Qué debe aprender un adolescente sobre su entorno?
¿Qué hago bien como padre?
12 minutos

Resultados de la crianza con amor y límites

Actividad 1.412 minutosMateriales: Tijera y Letreros para la línea imaginaria (Manual de Recursos para el Facilitador p.7)

1. Pregunte al grupo

- ◆ ¿Qué clase de conducta puede generar la crianza con amor y límites?

Observación para el facilitador: En esta actividad, usted trazará una línea imaginaria en la habitación que representa diferentes continuos sobre la crianza. Corte los letreros del cartel y ubíquelos en el continuo de la línea. Los padres se trasladarán a diferentes lugares en la “línea” para representar dónde piensan que están ellos en relación a diferentes conductas.

Dígales a los padres lo siguiente:

1. Vamos a trazar una línea imaginaria con “rara vez” en un extremo, “a menudo” en el otro y “a veces” en el medio.
2. Voy a leer algunas afirmaciones acerca de diferentes maneras de actuar como padres y ustedes se situarán en el lugar de la “línea”, que indique la frecuencia con que hacen lo que digo:

- ◆ ¿Para abordar los problemas, usted espera hasta estar calmado? ¿Hace esto rara vez, a veces, o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea.

- ◆ ¿Aplica sanciones cuando su hijo se comporta inadecuadamente? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea.

- ◆ ¿Participa como familia en actividades divertidas? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea.

- ◆ ¿Se asegura de que su hijo hace la tarea escolar? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea.

- ◆ ¿Elogia su hijo cuando su conducta es adecuada? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea.

- ◆ ¿Abraza a su hijo y le dice “te quiero”? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres encuentran su sitio en la línea. Si hay tiempo, deje que los padres compartan sobre su posición en la línea.

Apoyo a los sueños y las metas de los adolescentes

VIDEO

Narrador 1: A medida que van creciendo, los adolescentes empiezan a pensar cada vez más acerca de lo que les gustaría ser cuando sean adultos. En la adolescencia los sueños y metas se van definiendo, algunos se concretan de manera realista y otros se mantienen en ideales.

Diálogos 11 y 12: Los padres les dicen a sus hijos que nunca alcanzarán sus metas (cantante y jugador de fútbol).

Diálogo 11. Emilia: “Papá, estoy pensando en lo que voy a ser cuando sea grande; voy a ser cantante, como Shakira”.

Fernando: “Como Shakira? Bueno hijita, tu cantas bonito, pero de allí a ser una nueva Shakira... lo dudo. Sigue cantando en el escuela y en la iglesia y deja de soñar”. Emilia baja la mirada decepcionada.

Diálogo 12. Gina: “Hijo, empieza de una vez con tus tareas, que luego no vas a tener tiempo”

Marcos: “Pero mamá, las tareas no importan, yo lo que voy a ser es futbolista”.

Gina: “Hijo, las tareas son importantes. Olvídate del fútbol, que las posibilidades de que llegues a ser futbolista profesional son mínimas.

En pantalla:

¿Cómo se siente Emilia?

¿Cómo se siente Marcos?

¿Cuáles podrían ser los resultados?

¿Por qué algunos padres menosprecian los sueños de sus hijos?

2 minutos

Sentimientos de los adolescentes

Actividad 1.5

2 minutos

1. Pregunte al grupo:

- ◆ ¿Cómo se sentían Emilia y Marcos?
- ◆ ¿Qué impacto podría tener en su hijo el menospreciar sus metas?
- ◆ ¿Por qué a veces los padres menosprecian los sueños de sus hijos?

2. ¿Cuáles son los modelos tradicionales propuestos para ser imitados por los adolescentes? Por ejemplo en el caso de las profesiones, ¿Qué carrera esperaría usted que sigan sus hijos o hijas? ¿Existen carreras que tradicionalmente siguen las mujeres o los hombres? ¿Cuáles son? ¿Qué opinaría si su hija desea ser piloto o su hijo enfermero? ¿Qué piensan de los padres que proyectan sus propios sueños en sus hijos o hijas?

VIDEO

Narrador 1: Cuando los padres escuchan a sus hijos adolescentes hablar de algo que consideran ser poco realista, desean protegerlos para que no pongan sus esperanzas en algo que no sucederá. En consecuencia este intento de protección puede afectar los sentimientos de sus hijos, a veces haciéndoles sentir como una burla. Sabemos que los adolescentes que tienen metas y sueños para el futuro rinden mejor en la escuela y tienen menos probabilidad de estar involucrados en problemas. Queremos que los adolescentes tengan confianza en que podrán salir adelante. Deseamos que sepan que ellos tienen un futuro maravilloso por delante, un futuro lleno de posibilidades. Esperamos que trabajen por una meta digna y que sigan sus sueños.

Narrador 2: Debemos intentar ayudar a nuestros hijos a descubrir lo que necesitan para alcanzar sus metas, en vez de menospreciar sus metas cuando quizás pensamos que pueden ser bastante irreales.

Diálogo 13: Conversación en la que el hijo le cuenta a su padre acerca de querer tener su propio negocio cuando crezca. El padre apoya la idea y le ayuda a pensar que puede hacer para lograr sus objetivos.

Jaime: “Papá, es feo andar siempre sin dinero, por eso cuando crezca quiero tener mi propio negocio y ganar mucho”.

Manuel: “Sí hijo, es triste andar sin dinero. Los emprendedores pueden ganar muy bien. Pero.. ¿Sabes lo que necesitas para llegar a tener tu propio negocio?”

Jaime: “Tendré que sacar buenas notas, especialmente en matemáticas. Creo que soy bueno para las matemáticas.”

Manuel: “Por supuesto que eres muy bueno hijo.”

En pantalla:

Práctica en el hogar
3 minutos

Preparación para la sesión con
la familia
1 minuto

Cierre

Práctica en el hogar. 3 minutos

Dícales a los padres lo siguiente:

- ◆ Tome nota de una ocasión durante la semana en la que usted fije límites y de otra en la que usted exprese amor. Recuerde que es necesario tener una combinación de ambos amor y límites.
- ◆ Recuerde el concepto de amor y límites y escriba esas palabras en alguna parte en la casa donde pueda leerlas.

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

Dícales a los padres lo siguiente:

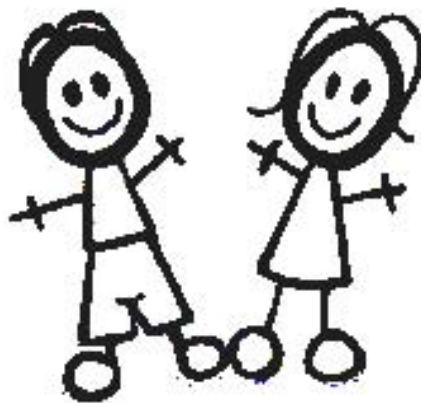
- ◆ En la sesión con la familia, su hijo le mostrará el “Mapa del Tesoro”/ proyecto de vida que han elaborado con sus metas y sueños para el futuro. Usted tendrá la oportunidad de adivinar el proyecto de vida de sus hijos y conversar con ellos acerca de sus metas.
- ◆ Muestre el cartel con el lema de los padres. (Mapa. p.8)

- ◆ Solicite que repitan el lema juntos.

Lema de los padres:
Con amor y límites seremos una familia mejor

1

Sesión con los adolescentes



**Tener metas y
sueños**

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Conocerse unos a otros
2. Establecer normas de procedimiento y sanciones por no cumplirlas
3. Pensar en sueños y metas para el futuro y visualizarlos

Contenido

1. Romper el hielo y conocerse unos a otros
2. Resumen del programa
3. Elogios y normas de procedimiento o convivencia durante el programa
4. Sueños y metas para el futuro
5. Mapas del tesoro
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia
3. Manta
4. Rotafolio y Lápices
5. Marcadores (1 caja por cada 2 adolescentes)
6. Papel adhesivo (1 por adolescente), lápices, y un recipiente
7. Ejemplos de uno o más Mapas del tesoro hechos por el facilitador
8. Cinta adhesiva para colocar los carteles
9. Papel de rotafolio cortado en trozos de 45 x 60 cm (1 trozo por adolescente)
10. Pegamento o lápices adhesivos (1 para cada 2 adolescentes)
11. Tijeras (1 para cada 2 adolescentes)
12. Imágenes recortadas previamente de revistas y periódicos
13. Tapas de cajas para colocar las imágenes recortadas (4)
14. Cartel del lema de los adolescentes (Manual de Recursos para el Facilitador p.9)

Cuando lleguen los adolescentes

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.

Romper el hielo y conocerse unos a otros.

8 minutos Materiales: Manta

1. Pida a los adolescentes que se dividan en dos equipos y que se sienten en el piso frente a frente. Si los adolescentes no se conocen, pida a cada persona que diga su nombre.
2. Dos facilitadores se sitúan de pie en uno de los extremos del grupo, entre los dos equipos, y juntos sujetan con firmeza una manta extendida entre ellos. Mantienen la manta lo suficientemente alta para que los adolescentes ubicados en un lado de la manta no puedan ver a los que están en el otro lado.
3. Cada equipo elige a un adolescente para que sea el “adivinator”, el cual se sentará cerca de la manta, mirando hacia el otro equipo. (El adolescente designado como “adivinator” tratará de nombrar al que está sentado del otro lado.)
4. Asegúrese de que las actividades introductorias no tomen más de 10 minutos. De lo contrario los adolescentes no habrán finalizado cuando sea hora de reunirse con los padres para la sesión familiar.
5. Uno de los facilitadores hace una señal al otro que sostiene la manta. Juntos, los facilitadores, bajan la manta rápidamente para que los adolescentes que son “adivinos” en cada equipo puedan verse uno a otro. Gana el que dice primero el nombre del otro.
6. Después de que cada pareja de adolescentes dice el nombre del otro, se levanta la manta y se pide a los adolescentes de cada lado que intercambien lugares.
7. Continúe hasta que cada persona haya tenido la oportunidad de ser el “adivinator”.

Resumen del programa. 2 minutos

El facilitador da al grupo la siguiente información:

1. Cada sesión durará de “X” a “X” horas durante “X” periodo de tiempo. (Indique las horas en que realmente se reunirá el grupo.)
2. Los adolescentes se reúnen en una sesión específica para ellos mientras que sus padres están en su propio grupo.
3. Al terminar la sesión, los padres y los adolescentes se reunirán para practicar lo que han aprendido y divertirse.
4. Es importante que los adolescentes participen en todas las sesiones. Sin embargo, si tienen que faltar a una sesión, insista en que vuelvan a la próxima.

Elogios y normas de procedimiento o convivencia durante el programa. 8 minutos

1. Pida al grupo que se sienten en el piso formando un círculo.
2. Comience con una ronda de elogios. Cada persona hace un breve elogio de la persona sentada a su lado. Estos pueden referirse a cualquier cosa, desde la ropa o el color de los ojos, hasta las aptitudes, etc. Si un adolescente no puede encontrar un elogio para la persona sentada a su lado en aproximadamente 15 a 20 segundos, un facilitador del grupo deberá hacerlo.
3. Pida a los adolescentes participantes que establezcan para el grupo normas de procedimiento o convivencia durante la realización del Programa. Escriba las sugerencias en el rotafolio (o la pizarra) y deje espacio para las sanciones que se impondrán por no cumplir dichas normas.
4. Trate de conseguir normas específicas como:
 - ◆ Hablar sólo una persona a la vez;
 - ◆ Respetar las ideas de los demás;
 - ◆ No interrumpir;
 - ◆ No arrojar cosas.

<p>Observación para el facilitador: Si el grupo formula normas inadecuadas, ayude al grupo a ver por qué estas no son apropiadas</p>

5. Pida al grupo que realice una lluvia de ideas de las sanciones.

Por ejemplo:

 - ◆ Recordar las reglas
 - ◆ Llamar la atención a quien tenga conductas inapropiadas
 - ◆ Pedir a la persona que se disculpe
6. Asegúrese de que todos acepten las normas y las sanciones y haga que cada adolescente firme la lista.
7. Guarde la lista con las normas de procedimiento y sanciones para mostrarlas en cada sesión.

Sueños y metas para el futuro

Actividad 1.1

10 minutos Materiales: papel adhesivo, recipiente, lápices

1. Explique al grupo que conversará acerca de sus sueños y metas para el futuro. Reparta un papel adhesivo a cada adolescente.
2. Pida a cada adolescente que escriba un sueño o meta que tenga para sí mismo en el papel. Sugiera que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que desean seguir. Indíqueles que no escriban su nombre. Dígale al grupo que el sueño o meta que escriben debe ser algo lícito.
3. Recoja los papeles en un recipiente, tazón, cesta o caja.
4. Extraiga del recipiente un papel y escriba su contenido en el rotafolio. Indique al grupo que trate de deducir qué pasos se requerirían para alcanzar el sueño o la meta. Haga lo mismo con dos o tres papeles más. (Guarde la página del rotafolio con estas ideas para usarla en la sesión con las familias).
5. Solo el facilitador debe extraer los papeles del recipiente. Muestre sensibilidad al describir con otras palabras metas que tal vez no sean apropiadas. Ejemplo: Si un adolescente escribiera “nudista” como su meta, describa la meta con otra palabra, por ejemplo “artista”, para no avergonzar al adolescente.

Observación para el facilitador: Tenga a la mano una lista de recursos y redes de la comunidad (médicos, consejeros, asistentes sociales, etc.), para poder abordar casos que evidencian problemas patológicos en el adolescente (Ej: ideas suicidas, actitudes delincuentes) si estos se presentan.

6. Los pasos típicos para alcanzar una meta (por ejemplo profesional) podrían incluir:
 - ◆ Aprender una habilidad
 - ◆ Tomar clases especiales
 - ◆ Obtener un título
 - ◆ Trabajar como aprendiz

Observación para el facilitador: Ayude al grupo a ser lo más específico posible. (¿Qué tendrían que hacer para cada paso? ¿Costaría dinero? ¿Hay alguna persona que podría ayudarles a alcanzar la meta?)

Mapas del tesoro

Actividad 1.2

30 minutos

Materiales: ejemplo de un Mapa del Tesoro, papel de rotafolio, marcadores, cinta adhesiva, pegamento, tijeras, revistas, tapas de cajas

1. Explique al grupo que cada adolescente debe diseñar un proyecto de vida que incluya sus metas y sus sueños. Este proyecto se llamará “Mapa del Tesoro”. El tesoro que están buscando es ser un adulto realizado/satisfecho en sus diferentes facetas o roles de la vida (como trabajador, como padre, como amigo, como pareja, como ciudadano, etc.). El propósito de esta actividad es lograr que los adolescentes reflexionen en como llegar al tesoro.
2. Muestre un par Mapas del Tesoro completos e insista a los adolescentes a ser tan creativos como sea posible. Dígales que pueden usar imágenes y palabras recortadas de revistas y periódicos y también pueden dibujar o escribir en su Mapa del tesoro.
3. Explique que deberán tener cuatro secciones que incluyan imágenes o palabras acerca de:
 - ♦ su trabajo o carrera
 - ♦ aficiones y pasatiempos
 - ♦ los amigos y la familia
 - ♦ la salud
4. Escriba esas palabras en un rotafolio.
5. Dígales que no escriban su nombre en su Mapa ya que sus padres tendrán que adivinar cuál de los Mapas es el suyo.

Observación para el facilitador: Deberá recortar imágenes de revistas o periódicos con anterioridad y separarlas en las cuatro categorías previamente descritas. Agrupe, rotule y distribuya cada categoría de imágenes por el salón. Inste a los adolescentes a seleccionar sólo unas pocas imágenes a la vez para evitar amontonamientos.

6. Cada 5 minutos, recuerde la hora al grupo para estimular a los adolescentes más lentos a concluir la actividad.
7. Coloque los Mapas del Tesoro en la pared para visualizarlos, discutirlos y

usarlos en la sesión con la familia.

8. Pida a alguien (que quiera hacerlo) que muestre su Mapas del Tesoro y señale sus sueños y metas. Aquellos adolescentes que todavía no han terminado pueden seguir trabajando en sus carteles.

Cierre

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

Diga a los adolescentes lo siguiente:

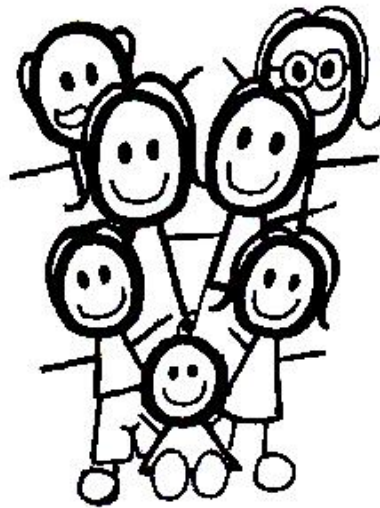
- ♦ La sesión con la familia comenzará con algunos juegos.
- ♦ Sus padres tratarán de adivinar cuál de los Mapas es el suyo y luego lo analizarán con cada uno de ustedes.
- ♦ Luego, ustedes preguntarán a sus padres cuales eran sus metas y sueños cuando tenían su edad.
- ♦ Muestre el cartel con el lema de los adolescentes.
- ♦ Solicite que repitan el lema juntos. (MRF, p.9)

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.

1

Sesión con la familia



Apoyar las metas y los sueños

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Establecer relaciones positivas
2. Apoyar las metas y los sueños de los y las adolescentes

Contenido

1. Juegos en grupo
2. Mapas del tesoro
3. Pasos para alcanzar las metas
4. ¿En qué medida nos conocemos?
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas con instrucciones para el juego de rotación de la botella y el juego del nudo (una para cada grupo). (MRF, pp. 10)
2. Cinco botellas de refresco vacías
3. Cinta adhesiva para sujetar los carteles y las páginas del rotafolio
4. Tarjetas de preguntas para el Mapa del tesoro. (MRF, pp. 11)
5. Tarjetas de “Cuando tenías mi edad”. (MRF, pp. 12)
6. Página del rotafolio con las metas y los sueños (de la sesión con los adolescentes 1)
7. Hojas de papel en blanco y lápices
8. Rotafolio y marcadores
9. Cartel de la frase para cerrar el círculo. (MRF, pp. 13)
10. Cartel del lema de la familia hecho por el facilitador. (MRF, pp. 14)
11. Cartel del lema de los adolescentes (de la sesión 1)
12. Cartel del lema de los padres (de la sesión 1)

Juegos en grupo

Juego de girar la botella.

5 minutos Materiales: tarjetas con instrucciones (MRF, pp. 10)

1. Cree tantos grupos como sea necesario, integrados por todos los participantes.
2. Dé a cada grupo las tarjetas con instrucciones para el juego de girar la botella y el juego del nudo (una por grupo). Pida a un adulto de cada grupo que lea las instrucciones al grupo.
 - ♦ Instrucciones del juego: Las personas se sientan en el piso y en forma alternada hacen girar una botella de refresco vacía (acostada) en el medio del círculo. La persona a la que apunta la botella cuando se detiene debe mencionar una cosa que le gusta hacer para divertirse. Esa misma persona hace girar la botella para que apunte hacia otro jugador, que señala lo que le gusta hacer para divertirse en familia.
3. Juegue otra ronda de girar la botella.
4. Cada persona menciona algo que aprecia (o de la cual está orgulloso) en su familia.

Mapas del tesoro

Actividad 1.1

15 minutos

Materiales: tarjetas con preguntas para el Mapa y de “Cuando tenias mi edad” (MRF, pp. 11-12)

Los padres identifican y analizan el Mapa del Tesoro de los adolescentes.

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad. Distribuya las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro a los padres y distribuya las tarjetas de “Cuando tenias mi edad” a los adolescentes.
2. Pida a los padres que miren los Mapas del Tesoro y traten de identificar que Mapa pertenece a su hijo. Pídeles a los adolescentes que acompañen a sus padres pero sin darles pistas.

Observación para el facilitador: En el caso de no encontrar el Mapa usted pedirá al adolescente que guíe a sus padres con el juego “Caliente, Tibio, Frío”.

3. Cuando los padres hayan hecho la selección correcta, se sentarán con sus hijos y les pedirán que les hablen del Mapa. Instruya a los padres para que usen las habilidades de escuchar en forma activa y las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro.
4. Pida a los adolescentes que hagan a sus padres las preguntas “Cuando tenías mi edad” de las tarjetas distribuidas.
5. Pregunte a los padres: ¿Qué averiguaron acerca de las metas de su hijo?
6. Pregunte a los adolescentes: ¿Qué averiguaron acerca de sus padres?

Pasos para alcanzar las metas

Actividad 1.2

10 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad.
2. Coloque la página del rotafolio que enumera los pasos para alcanzar las metas desarrollada en la sesión con los adolescentes.
3. Pida a cada adolescente que elija una meta o un sueño de su Mapa del Tesoro. Su familia realiza una lluvia de ideas sobre los pasos que el adolescente podría seguir para alcanzar esa meta y formas en las cuales los padres pueden apoyar.
4. Indique a las familias que escriban las ideas en un papel. Repita el procedimiento con otra meta si hay tiempo.
5. Pida a las familias que compartan las sugerencias de la lluvia de ideas con el grupo.

¿En qué medida nos conocemos?

Actividad 1.3

20 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

1. Forme un equipo de 4 padres y otro equipo de 4 adolescentes (hijos de los padres del otro equipo).
2. Pida al equipo de padres que salga de la habitación.
3. Doble por la mitad las hojas de papel en blanco y distribuya tres hojas para cada adolescente. Los adolescentes deberán responder - con letras grandes - (en una hoja por pregunta) a las preguntas a continuación en la parte interior de las hojas dobladas.
4. Lea a los adolescentes tres de las siguientes preguntas acerca de sus padres (déle sólo 15 segundos para cada respuesta):
 - ◆ ¿Cuál es la habilidad de mi padre de la que él o ella está más orgulloso?
 - ◆ ¿Cuál es la comida favorita de mi padre?
 - ◆ ¿Cuál es el color favorito de mi padre?
 - ◆ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi padre?
 - ◆ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le gusta a mi padre?
 - ◆ ¿Cuál es la actividad favorita de mi padre durante el fin de semana?
5. Pida a los padres que entren nuevamente y hágale a cada uno las mismas tres preguntas que hizo al adolescente a su cargo. Después de que cada padre responda, el adolescente mostrará la respuesta que dio. Déle a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un rotafolio.)
6. Pida al equipo de adolescentes que salga de la habitación y haga a cada padre

tres de las siguientes preguntas acerca del adolescente a su cargo. Indique a los padres escribir sus respuestas en la parte de adentro de las hojas de papel, para que se pueda ver sólo una respuesta a la vez.

- ◆ ¿Cuál es la habilidad de mi hijo de la que él o ella está más orgulloso?
 - ◆ ¿Cuál es la comida favorita de mi hijo?
 - ◆ ¿Cuál es el color favorito de mi hijo?
 - ◆ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi hijo?
 - ◆ ¿Cuál es el pasatiempo favorito de mi hijo?
 - ◆ ¿Cuál es la asignatura favorita de mi hijo en la escuela?
7. Pida a los adolescentes que entren nuevamente y haga a cada adolescente las mismas tres preguntas que hizo a su padre. Después de que cada adolescente responde, haga que su padre muestre la respuesta que dio para que todo el grupo pueda verla. Déle a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un rotafolio.)
 8. Después de que todos los adolescentes han respondido, vea cuál equipo ganó.
 9. Pida a otro grupo de padres y de adolescentes que practiquen el mismo juego.

Cierre 5 minutos

- ◆ Pídale a las familias que se reúnan en un círculo, donde los adolescentes se ubican junto a sus propios padres.
- ◆ Pida a cada padre que mencione una de las metas del adolescente a su cargo y luego que el adolescente en cuestión señale una de sus metas. Avanzando alrededor del círculo pida que cada participante termine la frase (MRF, pp. 13):

“Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”
- ◆ Recuerde a los padres practicar la tarea de poner límites y expresar amor.

- ◆ Muestre los carteles con los lemas, uno a la vez, y pida a cada grupo que diga el lema que le corresponde.

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

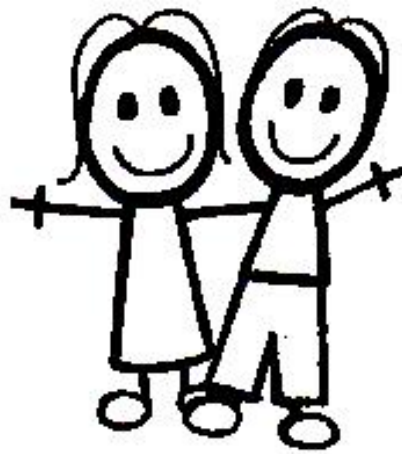
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

2

Sesión con los padres



**Establecer reglas en
casa**

Objetivos

Ayudar a los padres a

1. Comprender los cambios en los adolescentes
2. Comprender la necesidad de reglas
3. Aprender a recordarles las reglas a los adolescentes sin criticarlos

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. ¿Cómo son los adolescentes?
3. Necesidad de reglas en el hogar
4. Reglas para nuestra familia
5. Señalando las reglas y las responsabilidades
6. Usando afirmaciones en primera persona “Me siento”
7. “Me siento...”
8. Usando afirmaciones en primera persona. “Me siento...cuando...”
9. “Me siento...cuando...”
10. Usando las afirmaciones en primera persona “Me siento...cuando...porque...”
11. Me siento... cuando... porque”
12. Usando las afirmaciones en primera persona “Me gustaría que...”
13. Me siento... cuando... porque... me gustaría que...”
14. Cierre

Materiales necesarios

1. Lista de asistencia de los padres (de la Sesión 1 con los padres)
2. Tarjetas de identificación
3. Televisión y lector DVD
4. Video para los padres Sesión 2
5. Rotafolio y marcadores
6. Papel adhesivo (optativo) y lápices
7. Hoja de trabajo “Posibles Reglas” (MRF, p.15)
8. Cartel de situaciones- Aplicando las afirmaciones en primera persona. (MRF, p.16)
9. Hoja de trabajo “Practicando las afirmaciones” (MRF, p.17)
10. Cartel con el lema de los padres (de la Sesión 1 con los padres)

Cuando lleguen los padres. 1 minuto

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Qué límites puso para su hijo esta semana?

¿Cómo les demostró cariño a su hijo?

¿Qué es lo que está funcionando bien en casa?

10 minutos.

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Haga a los padres las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Qué límite fijaron a sus hijos durante la semana?
- ◆ ¿Cómo mostraron el amor a sus hijos?
- ◆ ¿Qué aspectos de su relación familiar están funcionando bien?

VIDEO

¿Cómo son los adolescentes?

Narradores y Diálogos. 3 minutos

Narrador 1: En esta sesión vamos a hablar de cómo son los adolescentes entre 10 y 14 años y de los cambios por los que atraviesan para comprender sus conductas. A veces los padres sienten que sus hijos adolescentes se han olvidado de todo lo que se les enseñó durante la infancia. Por eso es de gran ayuda escuchar lo que otros padres observan en sus adolescentes y qué clase de reglas tienen.

Narrador 2: Los adolescentes necesitan tanto AMOR como LÍMITES. Ellos necesitan estar seguros de que los amamos pero también necesitan límites—reglas a seguir y sanciones cuando infringen las reglas. Comencemos por pensar en cómo son los adolescentes a esta edad y que tipo de reglas tienen sentido. Observemos a una pareja de padres hablar sobre sus hijos.

Diálogo 1: Dos madres comentan los cambios que ellas observan en sus hijos a medida que estos van alcanzando la adolescencia. Mencionan el crecimiento físico y los cambios en sus relaciones y actividades familiares. Recalcan que estos cambios son normales y parte del proceso de crecimiento.

Consuelo: “No sé si estoy preparada para estos años de adolescencia de mis hijos. Es increíble como ha cambiado Roberto en este último año. El era un niño tan dócil y obediente, al menos la mayor parte del tiempo. Ahora me discute todo, cuando le digo que saque la basura me dice que lo estoy torturando...imagínate”.

Gina: “Uff, me alegro que Rita no sea la única. Ella de chiquita siempre estaba pendiente de mí. Pero la otra vez que fuimos al centro comercial y se aparecieron sus amigas, empezó a actuar como si no quisiera que nos viesan juntas. Eso me dolió. Lo único que parece interesarle es la ropa de marca. ¡Como si pudiéramos pagarla!”

Consuelo: “Bueno, se nota que se están haciendo mayores. No se les puede tratar como niños para siempre, incluso físicamente. Apenas pasa un tiempo y ya tengo que comprarle pantalones y zapatos a Roberto. Pero el cambio no es sólo físico, su manera de pensar también está cambiando, incluyendo sus conversaciones e intereses. Como la otra vez que empezó a decirme que deberíamos cuidar mejor del medio ambiente. Y todos esos cambios de humor...a veces anda radiante y luego parece que nada le fuera bien”.

Gina: “No te imaginas qué alivio es tener a alguien con quien compartir esto! Una no sabe realmente que cambios esperar en los adolescentes. Bueno, es parte del crecimiento. Quizás ese humor que sube y baja es parte de ser adolescente. No entiendo.”

Narrador 1: Como los padres acaban de decir, hay muchísimos cambios en los adolescentes. Sus cuerpos cambian así como sus estados de ánimo y la manera en que se relacionan con el resto de la familia y sus amigos. Piensan más independientemente y sus actividades también cambian. A esa edad suelen pasar más tiempos solos. Tómese unos minutos para pensar en los cambios que usted ha notado en su propio hijo.

En pantalla:

¿Qué cambios nota usted en su hijo?
8 minutos

¿Cómo son los adolescentes?

Actividad 2.1

8 minutos Materiales: rotafolio, marcadores

1. Dígale al grupo que piensen en ejemplos de los diferentes cambios que observan en la adolescencia, diferenciando entre los y las adolescentes.
2. Escriba tres clases de cambios en un rotafolio: físicos, actividades, y relaciones con la familia. Deje lugar para las respuestas.
3. Pida a los padres que describan los cambios físicos, que están notando y registre sus respuestas en el rotafolio. Ejemplos: Más robusto, más alto, aparición de acné, más transpiración, menstruación, etc.
4. Pida a los padres que describan los cambios en las actividades que notan y registren sus respuestas en el rotafolio. Ejemplos: pasa más tiempo solo, más tiempo con amigos, usa más a menudo el teléfono, imita lo que hacen los

otros adolescentes.

5. Pida a los padres que describan los cambios en cuanto a las relaciones de sus hijos con la familia y registren sus respuestas en el rotafolio. Ejemplos de los cambios en las relaciones en la casa: humor variable, responde con insolencia, pensamiento más maduro, cuestiona más las reglas, pasa menos tiempo con sus padres.

Observación para el facilitador: Este ejercicio se concentra en el desarrollo saludable. Si los padres mencionan cosas que pueden comprometer su desarrollo normal e integridad (como dificultades con la ley, robo, mentiras, tener relaciones sexuales de riesgo), dídeles que hablaremos de problemas más graves después. Respete lo que dicen los padres. No se detenga en explicar el proceso de desarrollo de los adolescentes. Sin embargo, tenga en mente estos casos y en privado provea al padre con referencias de programas o profesionales que le podrían apoyar.

Actividad opcional (programe 10 minutos adicionales si desea agregar esta actividad): Materiales: rotafolio, marcador, papel adhesivo y lápices

Observación para el facilitador: Esta actividad busca profundizar la reflexión sobre equidad de género.

1. Dígame al grupo lo siguiente: Los adolescentes están constantemente explorando y definiendo su identidad. El concepto que ellos tienen sobre “ser mujer” o “ser hombre” influencia significativamente este proceso.
2. Dibuje dos cajas grandes en 2 rotafolios separados. Sobre una de las cajas ponga el título “ser hombre” y sobre la otra “ser mujer”. Distribuya dos hojitas adhesivas a cada persona.
3. Pregunte al grupo:
 - ♦ Según la sociedad, ¿Qué significa “ser hombre”? (por ejemplo un estereotipo común es ser robusto)
 - ♦ Según la sociedad, ¿Qué significa “ser mujer”? (por ejemplo un estereotipo común es ser dócil)
4. Deje tiempo para que los padres coloquen sus respuestas en las cajas apropiadas.
5. Revise las respuestas con el grupo destacando aquellas que pueden influenciar de manera positiva o negativa a la salud.
6. Pregunte al grupo
 - ♦ ¿Por qué la sociedad encasilla a los hombres y a las mujeres de tal manera?

- ♦ ¿Qué implicancias pudieran tener estas respuestas sobre la salud de los adolescentes? (por ejemplo, un adolescente varón que siente que tiene que demostrar su fuerza le podría llevar a participar de actos violentos y/o consumir alcohol, o una mujer que siente que tiene que ser dócil puede sentirse incomoda al presentar argumentos de desacuerdo a resistir la presión de sus pares)
7. Explique a los padres que las cajas no son rígidas y que se debe trabajar en abrir espacios para dejar que los y las adolescentes tengan todas las opciones posibles para explorar su identidad y ser saludables independientemente de su sexo.

Necesidad de reglas en el hogar

VIDEO

Narrador 1: En el video anterior probablemente pudo notar que otros padres están percibiendo algunos de los mismos cambios en sus hijos que los que usted ve en su propio hijo. Es normal que los adolescentes cuestionen reglas, cambien de humor y quieran pasar más tiempo con sus amigos. De ahí que no sorprende que varios padres se sientan desconcertados. Por ende, ayuda tener en cuenta estos cambios en la conducta de los adolescentes. Ustedes pueden aprovechar que sus hijos adolescentes aun están en un proceso de desarrollo para demostrarles amor y enseñarles límites, para que sean adolescentes y adultos responsables y sanos.

Narrador 2: El hecho de que estas conductas sean parte del proceso del desarrollo, no significa que usted no pueda tomar acción. En esta etapa es más importante que nunca que su hijo aprenda a escucharlo y a tratarlo con respeto. Si usted pasa por alto el hecho de que su hijo lo ignore, le conteste con insolencia o infrinja con las reglas de la casa, esto afectará su relación con la familia y con los demás.

Diálogo 1: Dos madres se sienten desconcertadas con ciertas conductas de sus hijos adolescentes. Una madre describe una situación en la que su hija actuó de manera inadecuada. La otra madre responde que en su familia las cosas van mejor cuando los hijos saben cuáles son las reglas específicas. Se plantea la idea de que al inicio es mejor concentrarse en pocas reglas.

Gina: “No sé que hacer con Rita. Se esta volviendo tan insolente. La otra vez hasta le alzó la voz a su abuela. Además cuando no se pone insolente, simplemente me ignora y la verdad no sé que es peor. No sé qué hacer”.

Adriana: “Parece que lo que ella necesita son reglas”.

Gina: “Ella sabe muy bien cuales son las reglas. Yo se las ando repitiendo todo el tiempo. Pero parece que le entrara por un oído y le saliera por el otro”.

Adriana: “Bueno, supongo que ella sabe que no te debe hablar a ti o a su abuela de esa manera, pero en nuestra casa tenemos una serie de reglas, que realmente ayudan. Incluso si las cosas no funcionan puedes ponerlas por escrito.”

Gina: Pero ¿de qué tipo de reglas me estas hablando?

Adriana: Reglas claras que detallen como te sientes, cual es el problema específico, la razón por la cual es importante seguir la regla y que esperas que tu hijo haga llegando a un consenso juntos. Es como un partido de fútbol. Si ella juega fútbol y no sabe las reglas la van a dejar en la banca o la van a expulsar. Nosotros hemos tenido nuestros problemas en casa, pero con las reglas bien claras, cuando hacen algo inapropiado no tendrán excusas”.

Gina: Bueno pero.. ¿Cómo debo empezar? Tengo problemas con ella para que se levante y acueste a tiempo, que haga las tareas escolares, que sea respetuosa, que no pelee con su hermano... La lista es interminable. ¿Por dónde debo empezar?”

Adriana: “Bueno, ¿por qué no empiezas con pocas reglas? Si tratas de hacerlo todo al mismo tiempo, se te va a hacer muy difícil.”

Narrador 2: Comenzar con pocas reglas es buena idea. Una vez que defina la regla, el primer paso es decírsela a su hijo.

Diálogo 2: Una madre conversa con su hijo acerca del problema de llegar a casa tarde por la noche. Juntos tratan de llegar a un acuerdo sobre como debe ser la regla para llegar a casa por la noche.

Gina (dirigiéndose a Marcos): “Marcos, has llegado tarde a comer las dos últimas noches.

Marcos: Pero, mamá, no sabia que tenia horario para la cena.

Gina: De ahora en adelante la regla es: llegar a la casa antes de las 6 de la tarde a menos de que llames a avisar. Así no podrás decir que no sabías.

Marcos: Está bien.

Diálogo 3: Un padre conversa con su hija acerca de la noche anterior cuando era hora de acostarse y no había hecho sus tareas escolares. Juntos tratan de ponerse de acuerdo sobre la regla que determine cual es la hora de hacer las tareas.

Francisco: Muy bien Cecilia. Anoche te molestaste porque ya era hora de acostarse y no habías hecho tus tareas. Desde ahora tenemos una nueva regla: No podrás ver televisión hasta después de la cena cuando hayas terminado tus tareas.

En pantalla:

Reglas para nuestra familia
8 minutos

Reglas para nuestra familia

Actividad 2.2

8 minutos Materiales: rotafolio, marcadores, hojas de trabajo con reglas

1. Pida al grupo que mencione conductas problemáticas que muestran sus hijos en el hogar o la escuela.
2. Escriba dos o tres de estas conductas problemáticas en el rotafolio. Deje espacio debajo de cada una.
3. A continuación, pida a los participantes que conviertan la conducta problemática en la conducta deseada.

Ejemplo: “No hacer la tarea escolar” se convierte en “Hacer la tarea escolar cada noche antes de ver televisión”; “No hacer sus tareas del hogar” se convierte en “Lavar los platos antes de las 9 pm”.

4. Pida a los padres que enumeren otras cosas que les gustaría que hagan sus hijos y regístrelas en el rotafolio. Incluya las siguientes si no se las menciona.
 - ◆ Hablar respetuosamente al maestro en la escuela
 - ◆ Evitar las pandillas
 - ◆ Llevarse bien con otros adolescentes en vez de pelear
 - ◆ Mantener su habitación limpia, con la cama hecha, la ropa acomodada y los libros o artículos personales guardados
 - ◆ Ir a la cama a tiempo
 - ◆ Levantarse a tiempo
 - ◆ Terminar la tarea escolar
5. Distribuya las hojas de trabajo con posibles reglas de la familia y pida a un voluntario que lea la lista.
6. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ◆ En la sesión con las familias ustedes analizarán con sus hijos posibles reglas y juntos formularán 4 o 5 reglas para establecerlas en su casa.
 - ◆ La metodología que se presentará en el video a continuación se puede utilizar para comunicar reglas que aun no están establecidas y recordar y clarificar a su hijo sobre reglas existentes.

Señalando las reglas y las responsabilidades

VIDEO

Narrador 1: El establecer una lista de reglas en el hogar ayuda a que todos los miembros de la familia tengan en claro su conducta. Como la madre dijo: “así no podrás decir que no sabías”. Para comunicar las reglas a su hijo, el primer paso es tener claro qué es lo que usted espera que su hijo haga o no haga, tanto en casa como fuera de ella. Piense en diferentes reglas para: las tareas del hogar, las tareas escolares, las comidas y la hora de acostarse.

¿Qué tareas del hogar espera que su hijo haga en casa? Apunte un par de tareas—como por ejemplo hacer su cama, poner la mesa, sacar la basura, o ayudar con los platos.

A continuación, defina el momento del día en el que su hijo debe hacer la tarea escolar... ¿Después de la escuela? ¿Después de la cena? ¿Antes de ver televisión? Escriba su respuesta.

Luego, piense en la hora en la que su hijo debe estar en casa para la cena, o, en caso de que no coman la cena juntos, ¿A qué hora debe llegar a casa por la noche? Escriba su respuesta.

Finalmente, ¿A qué hora piensa que su hijo debe acostarse en las noches escolares? ¿Es su hora de acostarse 8:30, 9:00 o qué otra hora? Escriba su respuesta.

Narrador 1: En esta hoja de trabajo sólo hemos considerado 4 acciones que podrían incluirse en las reglas. Hay probablemente muchas más acciones que usted podría incluir como parte de las reglas—como por ejemplo no mentir, no robar, no contestar con insolencia, no insultarse ni pegarse entre hermanos. Lo importante es pensar en lo que usted realmente quiere que su hijo haga, o no haga, con respecto a cada una de estas acciones y luego dejar que ellos lo sepan.

Narrador 2: Las acciones en las que debe concentrarse son aquellas en las que su familia tiene problemas. No tiene sentido poner reglas que su hijo ya viene cumpliendo. Pero no comience con problemas graves que quizás requieran diferentes tipos de respuestas, por ejemplo si su hijo consume drogas una nueva regla probablemente no cambie su conducta. Es más fácil comenzar con reglas que usted puede hacer cumplir con relativa facilidad. Desde luego, algunos adolescentes tienen más dificultad para obedecer las reglas que otros. Es bueno recordar que aunque actualmente su hijo sea obediente siempre es importante establecer reglas para evitar conductas problemáticas en el futuro.

Usando afirmaciones en primera persona “Me siento”

VIDEO

Narrador 1: Hemos estado escuchando acerca del uso de reglas en el hogar para fijar los límites—para que los adolescentes sepan que se espera de ellos . Pero también sabemos que necesitamos amor junto con los límites. En otras palabras, tenemos que ayudar a los adolescentes a que sigan las reglas sin necesidad de tener que alzarles la voz, criticarles, o reprenderles, ya que los adolescentes pueden retraerse o volverse rebeldes. Aprendiendo a hacer afirmaciones en primera persona, puede darle a usted una oportunidad de recordarles a sus hijos las reglas sin necesidad de atacarlos. A continuación se presentan una serie de escenas donde se construyen estas afirmaciones:

Diálogo 1: María le dice a Carlos: “Me siento desconcertada”.

Diálogo 2: Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta”.

Diálogo 3: Gina le dice a Rita: “Me siento desilusionada”.

Narrador 1: A veces algunas personas hacen mal uso de las afirmaciones en primera persona al decir cosas como: “siento que deberías trabajar mucho más”. El “siento” debería estar seguido de un sentimiento real. A continuación, usted tendrá la oportunidad de construir algunas afirmaciones compuestas.

En Pantalla:

“Me siento...”

2 minutos

“Me siento...”

Actividad 2.3

2 minutos

Materiales: Cartel de situaciones

(MRF, pp.16)

1. Lea las siguientes descripciones de situaciones presentadas en el cartel (que pueden ver los padres) donde se expresan afirmaciones que comienzan con “Me siento...” y pida a los padres que expresen sus sentimientos.
2. Haga que cada persona use la palabra “Me siento...” seguida de una palabra que expresa un sentimiento.

3. Dígale al grupo que no ofrezca soluciones sino que sólo mencione sus sentimientos.

Ejemplos:

- ◆ Situación - Su hija no ha vuelto a tiempo para la cena.
Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado)”.
- ◆ Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.
Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado)”.
- ◆ Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.
Afirmación - “Me siento herido (preocupado, triste)”.

Usando afirmaciones en primera persona.

“Me siento... cuándo...”

VIDEO

Narrador 1: La siguiente parte de una afirmación en primera persona es describir la situación, tratando de ser lo más específico posible. Observemos cómo los padres describen la situación frente a la que están reaccionando.

Diálogo 4: María le dice a Carlos: “Me siento enojada cuando juegas antes de terminar tus tareas”.

Diálogo 5: Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no haces la cama”.

Diálogo 6: Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no me dices donde estuviste después de la escuela”.

Narrador 1: Es importante que al momento de completar la afirmación luego de “cuando”, evite culpar, sermonear, o regañar.

En Pantalla:

“Me siento...cuando...”

3 minutos

“Me siento... cuando... ”

Actividad 2.4

3 minutos

Materiales: Cartel de Situaciones

(MRF, pp.16)

1. Lea los ejemplos de la actividad anterior y pida a los participantes que repitan sus afirmaciones “Me siento...”.
2. Pida al grupo que agregue a la oración el componente “cuando...”
Recuérdelos que deben limitarse a describir la conducta o la situación específica.

Ejemplos:

- ◆ Situación -Su hija llega tarde para la cena.
Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena”.
- ◆ Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.
Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado) cuando no sacas la basura”.
- ◆ Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.
Afirmación - “Me siento herido (triste, preocupado) cuando me contestas con insolencia”.

Usando afirmaciones en primera persona “Me siento... cuando... porque...”

VIDEO

Narrador 1: Igual que en la primera parte de la afirmación en primera persona, es importante no echar la culpa o criticar cuando usted está describiendo la situación. Límitese a los hechos específicos. Esto impide que la discusión se convierta en una lucha de poder y disminuye la posibilidad de que su hijo se enoje y se ponga a la defensiva.

En la siguiente parte de la afirmación en primera persona usted explica por qué se siente así. Después de que usted diga como se siente y cual es el problema específico, usted dará una razón por la cual es importante que ellos sigan las

reglas. Los adolescentes tienen mayor probabilidad de hacer lo que usted les pide si les da una buena razón. Cuando son niños, puede ser suficiente decir “porque es una regla” pero en la adolescencia, necesitan saber el por qué.

Diálogo 7: María le dice a Carlos: “Me siento frustrada cuando juegas antes de terminar tus tareas porque estas son importantes para reforzar lo que has aprendido en tus clases.”

Diálogo 8: Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no haces la cama, porque se me dificulta la limpieza de la casa.”

Diálogo 9: Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no me dices donde fuiste después de la escuela porque siento que perdimos la confianza.”

Narrador 1: Ahora practique las situaciones diciendo: “Me siento...cuando...porqué...”

En Pantalla:

“Me siento...cuando...porque “
4 minutos

“Me siento...cuando...porque”

Actividad 2.5

4 minutos Materiales: Cartel de Situaciones (MRF, pp.16)

1. Lea los ejemplos de la actividad anterior y pida a los participantes que repitan sus afirmaciones agregando “porque” sin todavía ofrecer soluciones.
 - ◆ Situación - Su hija llega tarde para la cena.
Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena porque nuestra familia acostumbra conversar durante la cena”.
 - ◆ Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.
Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado) cuando no sacas la basura porque la basura apesta”.
 - ◆ Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.
Afirmación - “Me siento herido (triste, preocupado) cuando me contestas con insolencia porque merezco que me respetes”.

Usando las afirmaciones en primera persona “Me gustaría que...”

VIDEO

Narrador 1: La última parte de una afirmación en primera persona consiste en dejar claro lo que a usted le gustaría que su hijo haga ahora o en el futuro. En esta parte de la afirmación, es importante ser específico. Por ejemplo, decir “En el futuro me gustaría que seas más responsable” no es lo suficientemente específico. Usted necesita nombrar con claridad lo que usted desea que el adolescente haga. En los ejemplos a continuación los padres les darán el mensaje completo a sus hijos: “Me siento, cuando, porque y me gustaría que...”

Diálogo 10: María le dice a Carlos: “Me siento frustrada cuando juegas antes de terminar tus tareas, porque estas son importantes para reforzar lo que has aprendido en tus clases. Me gustaría que termines tus tareas ahora mismo”.

Diálogo 11: Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no haces la cama, porque se me dificulta la limpieza de la casa.” Me gustaría que hagas tu cama antes de ir a la escuela.”

Diálogo 12: Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no me dices donde fuiste después de la escuela porque siento que perdimos la confianza. Me gustaría que me digas que fue lo que verdaderamente sucedió”.

Narrador 1: Recuerde que las afirmaciones en primera persona le permiten decirle a su hijo cómo se siente usted cuando él o ella actúan de alguna manera específica, y le permiten comunicarle que es lo que usted espera que el haga y por qué. La parte más importante de la afirmación es que usted pueda comunicarse sin necesidad de culpar o criticar. Usted puede mostrar amor, respeto y al mismo tiempo marcar límites.

Ahora que la afirmación en primera persona está completa. Usted podría pensar que los padres en estos ejemplos deberían sancionar a sus hijos como consecuencia de su conducta inadecuada—por ejemplo prohibiéndoles salir o encomendándoles una tarea extra en la casa. Las consecuencias de no obedecer las reglas son importantes y más adelante vamos a dedicar tiempo a hablar sobre las sanciones por una conducta inapropiada. Ahora revisaremos una vez más todos los pasos para completar una afirmación.

En pantalla:

“Me siento ... Cuando... Porque... Me
gustaría...”
5 minutos

“Me siento... cuando... porque... me gustaría que...”

Actividad 2.6

5 minutos Materiales: Cartel de Situaciones (MRF, pp.16) , Hoja de Trabajo- Practicando las afirmaciones (MRF, pp.17)

1. Lea nuevamente las afirmaciones completas.
2. Pregunte al grupo:
 - ◆ ¿En qué situaciones en casa podrían usar afirmaciones que comiencen con “Me siento...”?
3. Escriba en un rotafolio: “Me siento...” “cuando...” “porque...” “Me gustaría que...”
4. Lea la descripción de las siguientes situaciones, una a la vez y pídale a un voluntario responder usando una afirmación completa “Me siento...cuando...porque...me gustaría que”

Elija uno de los siguientes ejemplos:

- ◆ Usted se entera de que su hijo respondió en forma insolente al maestro en la escuela. Usted dice...
 - ◆ Usted encuentra a su hijo viendo televisión (o jugando) en vez de hacer la tarea escolar. Usted dice ...
 - ◆ Usted descubre que su hijo le mintió acerca de dónde fue después de sus clases. Usted dice. ..
5. Pida a los padres que se junten en pareja para practicar las afirmaciones usando la hoja de trabajo.

En pantalla

Para practicar en casa
1 minuto.

Preparación para la reunión familiar y cierre.
2 minutos

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dígales a los padres lo siguiente:

- ♦ Use una afirmación que comienza con “Me siento...” en casa con su hijo si este se comporta inadecuadamente.
- ♦ Observe la conducta de su hijo durante la próxima semana en relación a una regla que ustedes decidan establecer en la sesión con la familia. Tome nota cuando su hijo siga la regla y cuando la infrinja.

Preparación para la sesión con la familia. 2 minutos

Dícales a los padres lo siguiente:

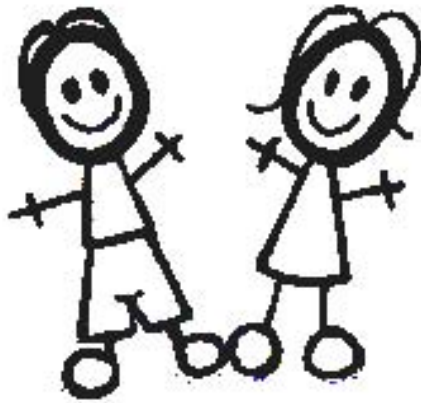
- ♦ En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con el Juego de Escuchar que tiene la finalidad de ayudar a los padres y a los adolescentes a realmente escucharse unos a otros.
- ♦ Luego tendrán una conversación con sus hijos acerca de las reglas en la casa.
- ♦ Es importante comprender y reflexionar sobre el punto de vista de su hijo.

Solicite que repitan el lema juntos:

<p style="text-align: center;">Lema de los padres</p> <p style="text-align: center;">Con amor y límites seremos una familia mejor</p>

2

Sesión con los adolescentes



**Apreciar a nuestros
padres**

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Reconocer sus propias frustraciones y dificultades (y las de sus padres)
2. Comprender que cuando los padres están molestos o alterados en casa puede ser debido a un problema de estrés
3. Apreciar las cosas que sus padres hacen por ellos

Contenido

1. Romper el hielo con elogios misteriosos
2. Ventajas y desventajas de ser hijos o de ser padres
3. Juego activo: expresión corporal
4. Preocupaciones de los padres
5. Dones de los padres
6. Elogios para los padres
7. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Lista de las normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Tarjetas de 10cm x 15cm cortadas de papel en blanco (1 para cada adolescente)
5. Cinta adhesiva
6. Rotafolio y marcadores
7. Hojas de papel y lápices (1 por persona)
8. Carteles con preocupaciones de los padres (MRF, pp.18)
9. Tarjetas “Cosas que dicen o hacen los padres” (MRF, pp.19)
10. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)

Cuando lleguen los adolescentes. 1 minuto

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en la tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.
3. Fije en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Romper el hielo con elogios misteriosos.

4 minutos Materiales: tarjetas, cinta adhesiva, lápices

1. Reparta tarjetas de 10 cm x 15 cm (una por persona, incluidos los facilitadores) y los rollos de cinta adhesiva. Pida a cada persona que pegue con cinta la tarjeta a su propia espalda.
2. Pida a cada persona del grupo, incluidos los facilitadores, que escriba un cumplido para cada persona en esa tarjeta individual. Explique que tal vez no conozcan bien a la persona o no sean amigos, pero pueden encontrar algo que elogiar, por ejemplo, la sonrisa de la persona, los zapatos, que sea amable con alguien del grupo, el color de los ojos, etc.
3. Reparta los lápices. Asegúrese de que todos usen un lápiz para que las observaciones no puedan ser fácilmente identificadas.
4. Una vez que cada persona haya escrito algo en las tarjetas de los demás, pídale que se quiten las tarjetas de la espalda y lean lo que se escribió.
5. Luego déles instrucciones de que plieguen las tarjetas y las pongan en un bolsillo para llevarlas a su casa. No deben ser desechadas en el grupo.

Ventajas y desventajas de ser hijos o de ser padres

Actividad 2.1

19 minutos Materiales: papel de rotafolio, marcadores

1. La finalidad de esta actividad es hacer que los adolescentes se den cuenta de los aspectos positivos y difíciles de ser adolescentes y de ser padres.
2. Pida a los adolescentes que se numeren para formar dos equipos.

Observación para el facilitador: Si varía enormemente la habilidad de los adolescentes para expresarse verbalmente, tal vez le convenga asignar a los adolescentes con el fin de asegurar que los dos equipos tengan una capacidad similar. Adicionalmente, si solo se cuenta con un facilitador para la esta sesión con adolescentes, este debe apoyar a los equipos rotando entre ellos

3. Pídale a uno de los grupos que juegue el rol de Padres y al otro que juegue el rol de Adolescentes.
4. Cada facilitador se reúne con un grupo por separado.

5. Instrucciones para el equipo de “adolescentes”:

Pida al equipo de “adolescentes” que enumere las ventajas de ser adolescente sin que el otro equipo vea esta lista. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que el equipo haya enumerado de 10 a 15 razones, como las siguientes:

- ◆ las vacaciones de verano
- ◆ recibir dinero para gastos
- ◆ poder ir a distintos lugares con amigos
- ◆ no tener demasiadas tareas del hogar
- ◆ hacer deporte
- ◆ poder invitar a los amigos a quedarse a dormir en casa
- ◆ poder acostarse tarde los fines de semana

Pida al equipo de “adolescentes” que enumeren de 10 a 15 aspectos difíciles de ser adolescentes en una hoja grande de papel igualmente sin que el otro equipo vea esta lista.

Pida a este equipo que elija de este listado las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescentes marcándolas con un asterisco en la lista.

7. Instrucciones para el equipo que juega el rol de “padres”:

Pida al equipo que juega el rol de “padres” que enumere los aspectos positivos de ser padres sin que el otro equipo vea esta lista. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que hayan enumerado de 10 a 15 razones, como las siguientes:

- ◆ tener dinero propio
- ◆ ir adonde quieran
- ◆ nadie les da órdenes
- ◆ poder quedarse levantados hasta tarde
- ◆ poder llegar a casa tan tarde como deseen

Pida al equipo que juega el rol de “padres” que enumeren de 10 a 15 aspectos difíciles de ser padres en una hoja grande de papel. Nuevamente, sin que el otro equipo vea esta lista.

Pida a este equipo que elija de este listado las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser padres marcándolas con un asterisco en la lista.

8. Instrucciones para el juego con los dos equipos:
- Haga que el equipo de “adolescentes” y el de “padres” se pongan frente a frente y elijan un vocero.
 - Pida a al vocero del equipo de “adolescentes” que lea en voz alta su lista completa.
 - Pida a los miembros del equipo de “padres” que por turnos adivinen las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescentes.
 - Cuando adivinen correctamente una de las cinco razones, el equipo que acertó gana un punto.
 - Cada equipo tiene sólo cinco oportunidades de adivinar las cinco razones más importantes.
 - Repita el procedimiento con el otro equipo.
9. Haga las siguientes preguntas:

¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser adolescentes?

¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser padres?

¿Qué dirían sus padres que es lo más difícil de ser padres?

Juego activo: expresión corporal.

5 minutos Materiales: rotafolio y marcador

1. Indique al grupo que haga una lluvia de ideas acerca de una lista de 10 a 12 personas famosas (deportistas destacados, líderes del gobierno, estrellas cinematográficas, personajes de historietas) y registren sus respuestas en un rotafolio.
2. Pida que un voluntario represente el papel de una de las personas famosas realizando acciones o adoptando cierta postura, pero sin hablar.
3. Otros adivinan, usando la lista que está en el rotafolio. No dé más de un minuto al grupo para adivinar.
4. Pida que voluntarios representen a otros personajes de la lista según el tiempo disponible.

Preocupaciones de los padres

Actividad 2.2

12 minutos. Materiales: Carteles con preocupaciones de los padres (MRF, pp.18), Tarjetas “Cosas que dicen o hacen los padres” (MRF, pp.19), cinta

adhesiva; tijeras

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a los adolescentes a comprender el comportamiento de sus padres.
2. Recuerde a los adolescentes que antes del juego hablaron de los aspectos negativos de ser padres. Dígalos que cuando los padres están molestos o frustrados en casa, puede ser debido a alguno de esos problemas.
3. Dígalos a los adolescentes que aprender a ver las cosas desde el punto de vista de los padres les puede ayudar a mejorar su relación con ellos.
4. Coloque en la pared (usando cinta adhesiva) por separado el cartel de preocupaciones de los padres. Pídales a los adolescentes que lean este cartel en voz alta.
5. Corte las tarjetitas “cosas que dicen/hacen los padres” y pida a cada adolescente que saque una tarjetita del montón.
6. Pida a cada adolescente que encuentre el elemento equivalente de su tarjetita entre los enumerados del cartel que está en la pared. No existe un enumerado único correspondiente para cada tarjeta.
7. A continuación, indique a cada persona que lea en voz alta su combinación y explique por qué la eligieron.
8. Pida los adolescentes que se sienten y haga las siguientes preguntas:
 - ¿Qué aprendieron acerca del comportamiento de sus padres?
 - ¿Qué aprendieron acerca de cómo llevarse bien con los padres?
 - Si hay tiempo, haga que los adolescentes vean si su tarjeta pequeña concuerda con otras tarjetas de preocupaciones.

Done de los padres

Actividad 2.3

13 minutos

Materiales: hojas de papel y lápices

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a los adolescentes a apreciar las cosas que sus padres hacen por ellos
2. Explique que en esta actividad pensarán en todo lo que sus padres hacen por ellos y/o con ellos. (En términos materiales, emocionales, privilegios, etc.)
3. Dígalos que harán dibujos y escribirán palabras o símbolos en una hoja de papel. Pida al grupo algunos ejemplos para las siguientes categorías:
 - ♦ Momentos de diversión. Por ejemplo: imagen de un rompecabezas o de

una actividad deportiva o un juego.

- ◆ Lecciones que aprenden. Por ejemplo imagen de un adolescente bailando con su padre o madre; imagen del un madre enseñando a su hijo a andar en bicicleta, imagen de un libro (o papel y lápiz) para mostrar que los padres les ayudan con las tareas escolares
 - ◆ Cosas materiales. Por ejemplo: imagen de una casa (amparo) o alimentos
 - ◆ Demostración de afecto y amor: imagen de una oreja, para indicar que los padres escuchan a sus hijos; imagen de un abrazo.
4. Pídeles a los adolescentes que elaboren sus propios símbolos, palabras o imágenes para representar cada una de las cosas que reciben de sus padres. También pueden decorar su hoja. Dígalos que no tendrán que mostrar a los demás lo que hagan, a menos que deseen hacerlo y si quieren, pueden entregarlo a sus padres.
 5. Pida a los que terminan antes que muestren los dibujos que hicieron, si lo desean, mientras los otros finalizan en silencio los suyos.

Elogios para los padres

Actividad 2.4

5 minutos Materiales: rotafolio, marcador, papel, lápices

1. Pida al grupo que escriba una carta con elogios o expresiones de agradecimiento a sus padres.
2. Escriba las siguientes frases en un rotafolio para que la copien en sus cartas:
Querido _____,
Una cosa que haces por mí (o me das) que realmente agradezco es _____ . Me gusta mucho que tú _____ .
3. Vaya de un adolescente a otro para ofrecer ayuda. Haga que cada adolescente concluya la carta con las palabras “Te quiere” o “Cariños de” seguidas de su nombre.
4. Inste a los adolescentes a llevar a casa la carta y esconderla en un sitio donde sus padres puedan encontrarla.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dígalos a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Tomen nota de algún momento en la semana en el que uno de sus padres esté molesto y luego traten de imaginar qué causó ese sentimiento.
- ♦ A continuación, deben tomar nota de sus propios sentimientos y lo que hicieron.

Preparación para la sesión con las familias. 2 minutos

Dígales a los adolescentes lo siguiente:

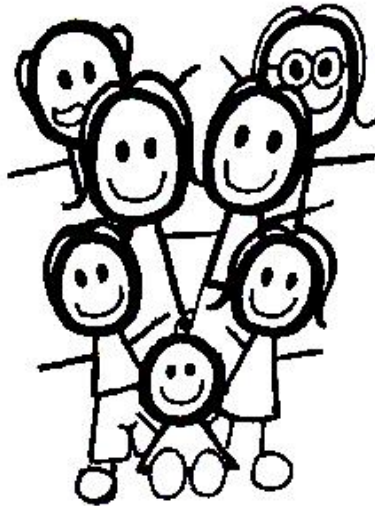
- ♦ En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con el “juego de escuchar” que tiene la finalidad de ayudarles a realmente escucharse unos a otros.
- ♦ Ustedes tendrán una conversación con sus padres acerca de las reglas en la casa.

Solicite que repitan el lema juntos:

<p style="text-align: center;">Lema de los adolescentes Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.</p>

2

Sesión con la familia



Promover la comunicación en la familia

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Desarrollar la capacidad de escuchar
2. Resolver los problemas juntos

Contenido

1. Romper el hielo con el juego “El Ahorcado”
2. Juego de escuchar
3. Demostración de la solución conjunta de problemas
4. Juego de solución conjunta de problemas
5. Reglas para la familia
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Rotafolio y marcador
2. Tarjetas del juego de escuchar (1 conjunto de tarjetas, 12 tarjetas – (MRF, pp. 20-43)
3. Gorra de béisbol (1, optativa)
4. Tarjetas del juego de solución conjunta de problemas (4 tarjetas por familia - MRF, pp. 44-45)
5. Cartel de la frase: “Para cerrar el círculo” (MRF, pp. 46)
6. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
7. Cartel del lema de los padres (Sesión 1 Padres)
8. Cartel del lema de la familia (Sesión 1 Familias)

Romper el hielo con juego "El Ahorcado"

5 minutos Materiales: rotafolio, marcador

1. Dibuje una horca en el rotafolio (ver foto adjunta):



2. El facilitador piensa una palabra y escribe en la pizarra tantos espacios como letras que tiene la palabra. También da una pista sobre ella, por ejemplo "Es un color". Los padres y adolescentes van adivinando las letras en la palabra secreta.
3. Si aciertan, se escribe la letra en los espacios tantas veces como aparezca en la palabra. Si no aciertan, se va dibujando en la pizarra un hombre ahorcado, una parte del cuerpo por cada letra equivocada.



4. Si se completa el dibujo de la persona ahorcada, la clase ha perdido. Pero si la palabra se adivina, la clase ha ganado.



5. Siga el juego dejando que los padres y adolescentes tomen turnos para adivinar.

Juego de escuchar

Actividad 2.1

15 minutos Materiales: Tarjetas del juego de escuchar (1 conjunto de tarjetas, 12 tarjetas – (MRF, pp. 20-43)

1. Diga a las familias que practicarán la buena comunicación con un juego. Forme parejas de padres con sus hijos adolescentes.
2. Pídale al grupo que mencione diferentes palabras que expresen sentimientos y apúntelas en un rotafolio.

Ejemplos: • enojado • herido • decepcionado • molesto • preocupado •

entusiasmado • desconcertado • triste • asustado • orgulloso • turbado • feliz

3. Diga al grupo lo siguiente:

- ◆ Ambos integrantes de la pareja deben intentar escuchar con atención a la otra persona sin ponerse a la defensiva.
- ◆ Pregunta: ¿Cual es la diferencia entre oír y escuchar?

4. Haga una demostración de escuchar en forma activa con los facilitadores de los dos grupos.

◆ Primer ejemplo:

Facilitador 1: “Realmente tuve que apurarme para venir a tiempo esta noche. Me quedé hasta tarde en el trabajo y tenía que llevar a Susana a la práctica de juego. Temí que llegaría tarde”.

Facilitador 2 (oyente): “Realmente te tuviste que apurar con el trabajo y además llevar a tu hija a su práctica. Estabas preocupado por llegar tarde”.

◆ Segundo ejemplo:

Facilitador 1: “Tuve un estupendo fin de semana. El clima fue hermoso y pude salir al aire libre a caminar. Realmente me siento mejor hoy”.

Facilitador 2 (oyente): “Tuviste un hermoso y relajante fin de semana. Se te ve renovado y preparado para próxima semana”.

5. Pida a las parejas que se sienten frente a frente de tal modo que el adolescente esté a un lado de una mesa y su padre al frente.

6. Escriba en la pizarra:

- ◆ Resuma lo que oyó
- ◆ “Pareces...”

7. Coloque las tarjetas del juego de escuchar (plegadas por la mitad) en el centro de la mesa para que el lado de “Hablan los adolescentes y escuchan los padres” quede frente a los adolescentes, mientras que el lado “Hablan los padres y escuchan los adolescentes” quede frente a los padres.

8. Primero, pida al primer jugador adolescente que lea la afirmación escrita en la tarjeta que está frente a él. Otro adolescente puede ayudarlo o leer la afirmación si fuera necesario. El padre resume luego lo que ha dicho el adolescente y agrega “Pareces...”. Si el padre hace un resumen correcto, déle un punto a esa pareja.

9. A continuación, el padre de ese adolescente lee el lado de “Hablan los padres y escuchan los adolescentes”. El adolescente resume lo que el padre dijo y agrega “Pareces...”. Si el adolescente hace un resumen correcto, dé a la pareja

otro punto.

10. El juego sigue adelante con otras parejas que por turno leen las afirmaciones y hacen el resumen.
11. El juego puede repetirse con nuevas parejas y otras situaciones.

Demostración de la solución conjunta de problemas

Actividad 2.2

10 minutos Materiales: rotafolio, marcador

1. En esta actividad, vamos a practicar la solución conjunta de problemas. Tanto los padres como los hijos trabajan en las soluciones a los problemas.
2. Cuénteles al grupo la siguiente historia:

La familia Hernando tiene dificultades cada mañana cuando todos tienen que prepararse para la escuela y el trabajo. Tienen sólo un baño y todos quieren usarlo al mismo tiempo.
3. Diga al grupo que el problema principal aquí es que todos quieren usar el baño al mismo tiempo. Escriba el problema principal en un rotafolio.
4. A continuación, pídale al grupo que describa el punto de vista del padre sobre el problema. Una vez que el grupo haya aportado voluntariamente las ideas, escoja una afirmación concisa y escríbala en el rotafolio bajo el título “Punto de vista de papá”.
5. A continuación pregunte al grupo cuál creen ellos sería el punto de vista de la madre sobre el problema. Nuevamente, consiga varias ideas del grupo y encuentre un consenso. Escriba la oración en el rotafolio bajo el título “Punto de vista de mamá”.
6. Luego pida al grupo que analice el punto de vista del adolescente sobre el problema y llegue a un consenso. Escríbalo en el rotafolio bajo el título “Punto de vista del adolescente”.
7. Estimule al grupo a efectuar una lluvia de ideas sobre una lista de las posibles opciones que podría usar la familia para resolver el problema. Asegúrese de incluir todas las sugerencias aunque parezcan absurdas. Escriba las sugerencias en el rotafolio bajo el título “Sugerencias”.
8. Pida al grupo que elija una opción que la familia Hernando podría intentar por un tiempo.

9. Pida al grupo que señale un lapso de tiempo que se dejará pasar antes de comprobar si la solución dará buenos resultados.

Juego de solución conjunta de problemas

Actividad 2.3

15 minutos Materiales: Tarjetas del juego de solución conjunta de problemas (4 tarjetas por familia - MRF, pp. 44-45), gorra

1. Dígale al grupo que la solución conjunta de problemas es una buena forma de lograr que las familias trabajen juntas cuando surge un problema. Si todos en la familia aportan algo, es más probable que funcione la solución que escoja la familia.

Por ejemplo, algunos problemas que posiblemente afronte la familia podrían ser:

- ◆ Poco tiempo asignado a la diversión familiar
 - ◆ Falta de consenso para escoger qué programa ver en la televisión
 - ◆ Uso del teléfono de manera inequitativa
2. En este juego hay un árbitro (el facilitador). Este lleva tarjetas (pasos) (Manual de Recursos para el Facilitador, pg.47-48) para cada paso del proceso y usa una gorra de béisbol. Dígales a las familias que el árbitro les ayudará a seguir las reglas para la solución conjunta de problemas.
 3. El árbitro tendrá que aprobar cada tarjeta antes de repartir la próxima.
 4. Los otros facilitadores se trasladan de una familia a otra ofreciendo ayuda.
 5. Reparta la primera tarjeta del juego de solución conjunta de problemas, “Paso 1: Problemas pequeños”, a cada familia. Indique que, después de que la hayan completado con un problema específico sobre el cual se trabajará, la lleven al árbitro para que reciban la próxima tarjeta.
 6. El árbitro examina cada tarjeta para ver si las familias han seguido las instrucciones. Si lo hicieron, pondrá una marca de aprobación en la tarjeta y la devolverá a la familia junto con la próxima tarjeta. Si la familia no la completó correctamente, pídale al tercer facilitador del grupo que les ayude.
 7. El juego continúa hasta que las familias hayan recibido las cuatro tarjetas o hasta que se haya agotado el tiempo. Cuando se acabe el tiempo, cada familia deberá presentar el problema en que está trabajando a las demás familias.

8. Cada familia explica a las demás cuál fue la solución escogida.

Reglas para la familia

Actividad 2.4

10 minutos Materiales: hoja de reglas (Sesión 2 Padres)

1. Diga al grupo que van a trabajar en establecer posibles reglas para la familia de manera conjunta.
2. Solicite a los padres e hijos adolescentes que formen un grupo y revisen la hoja “Posibles reglas para la familia” (Sesión 2 Padres).
3. Si hay desacuerdo en las reglas, siga los pasos de la actividad anterior (2.3) para resolverlo.
4. Pida a un grupo voluntario que comparta las reglas que han establecido.

Cierre 5 minutos Materiales: Cartel de la frase: “Para cerrar el círculo” (MRF, pp. 46)

- ♦ Pida a las familias que se reúnan formando un círculo, con cada adolescente de pie junto a su padre.
- ♦ Muestre el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.

Frase para cerrar el círculo:

Una regla en la que estamos de acuerdo es...

Vea si el grupo puede decir los lemas sin mostrarles los carteles.

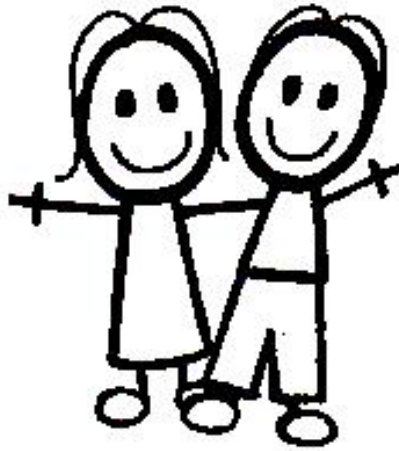
- ♦ Pídale a los adolescentes que digan el lema de los adolescentes a la vez.
- ♦ Pídale a los padres que digan el lema de los padres a la vez
- ♦ Pídale al grupo completo que digan el lema de la familia a la vez.

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende
Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor
Lema de las familias
Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

3

Sesión con los padres



**Estimular la conducta
adecuada**

Objetivos

Los padres aprenderán a:

1. Identificar conductas adecuadas en sus hijos y aprender a elogiarlas
2. Usar recompensas para enseñar nuevas conductas a sus hijos
3. Establecer una relación positiva con sus hijos

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Halagar
3. Análisis de los elogios
4. La necesidad de ser reconocidos
5. El valor del estímulo
6. Elogios y recompensas
7. El proceso de la independencia
8. Pasos hacia la independencia
9. Construyendo una relación positiva
10. Construir una relación positiva
11. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres (Sesión 1 Padres)
3. Televisión y lector DVD
4. Video (Sesión 3 Padres)
5. Hojas de papel y lápices
6. Muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador del grupo (MRF, pp.48)
7. Cartel con diferentes árboles de familias (MRF, pp.49)
8. Cartel con el lema de los padres (Sesión 1 Padres)

Cuando lleguen los padres

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Pida a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los padres.

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Tuvo la oportunidad de utilizar las afirmaciones en primera persona? ¿Cómo funcionaron?

¿A qué reglas dio seguimiento en su casa?

¿Cómo están respondiendo/reaccionando sus hijos a las reglas de la casa? (para practicar en casa)

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

Hágales a los padres las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Tuvo la oportunidad de usar las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” y qué resultado dieron?
- ◆ ¿A qué reglas dio seguimiento?
- ◆ ¿Cómo se comportaron sus hijos en relación con las reglas de la casa?
- ◆ ¿Las reglas en casa son iguales para su hijo e hija?

Halagar

VIDEO

Narrador 1: Como ya lo hemos notado, los adolescentes necesitan tener reglas claras y justas. Se ha demostrado que los adolescentes mejoran su conducta cuando conocen exactamente lo que usted espera de ellos. Cuando los padres usan adecuadamente la combinación de amor y límites, la conducta de los adolescentes mejora en casa, en la escuela y con los amigos.

Narrador 2: Hay muchas maneras de enseñarle a su hijo a ser responsables y respetuosos. Pero para lograrlo, usted necesita establecer sanciones justas como consecuencia de no cumplir con las reglas, pero ya hablaremos de eso más adelante. Otra buena manera de hacer que los adolescentes hagan lo correcto es estimularlos y reconocer sus progresos mediante elogios. Los elogios no sólo le muestran a su hijo que usted se preocupa, sino que también le servirán de estímulo para hacer lo que debe.

Narrador 1: Las personas aprenden mejor cuando otros destacan sus acciones

adecuadas que cuando realizan críticas negativas. Imagínese que últimamente usted tiene dificultades para llegar a tiempo a su trabajo. ¿Qué clase de observación de parte de su jefe hará que usted llegue a tiempo? Si su jefe, con malhumor le dice: “¡Últimamente está llegando tarde con demasiada frecuencia! ¡Voy a tener que bajarle el sueldo para que sea puntual!” O si su jefe, de manera agradable le comenta: “Noté que usted llegó a las 8:00 esta mañana. Realmente aprecio que llegue a tiempo”. Lo más seguro es que las observaciones sobre sus progresos lo motivarán a ser más puntual. Su jefe le estimuló para llegar a tiempo. Veamos ahora a algunos padres dar de manera agradable comentarios positivos y estímulo a sus hijos.

Diálogo 1 Mario: “Muy bien Roberto veo que has estado sacando la basura sin necesidad de tener que recordártelo. Es muy bueno contar con tu ayuda.”

Diálogo 2 Jaimito (cerrando el libro): “Listo.”

Consuelo: “Te felicito hijo. Ya sé que llegas de la escuela cansado y es difícil hacer las tareas. Vale mucho tu esfuerzo. ”

Diálogo 3 Francisco: “Antes que nada me da mucho gusto que hayan llegado a tiempo. De eso se trata chicos, de cumplir con las reglas”.

Cecilia y Carlos, se miran y sonríen.

En pantalla:
¿Qué notó sobre los elogios?
2 minutos

Análisis de los elogios

Actividad 3.1

2 minutos

1. Pregunte a los padres ¿Qué notaron acerca de los elogios.
2. Ayude al grupo a notar que los elogios de la escena fueron específicos y que estos padres hicieron un comentario sobre lo que les gustaba. Además, los padres no usaron el cumplido como comienzo de una crítica, por ejemplo, “Gracias por lavar los platos. Si tan sólo lo hicieras con más frecuencia”.
3. Si hay tiempo, pregunte: ¿Qué podría elogiar de su hijo?

Observación para el facilitador: No hay ninguna narración ni representación de papeles entre la actividad anterior y la siguiente.

En Pantalla:

Muchos piensan que uno siempre va a estar ahí cuando se le necesita
4 minutos

La necesidad de ser reconocidos

Actividad 3.2

4 minutos

Observación para el facilitador: El propósito de esta actividad es hacer que los padres reconozcan que al igual que ellos, sus hijos también desean/necesitan ser reconocidos por las cosas buenas que hacen.

1. Pídale a cada persona que dé un ejemplo de algo que hace y que las otras personas no reconocen.
2. Pídeles que describan cómo se sienten cuando sucede eso.
3. Haga las siguientes preguntas:
 - ♦ ¿Qué les gustaría a ustedes escuchar de la persona que pasa por alto lo que ustedes hacen?
 - ♦ ¿Qué acciones positivas de su hijo usted no reconoce?

VIDEO

Narrador 1: No es muy agradable que los demás crean que uno siempre va a estar ahí cuando se lo necesite, sin ser tomado en cuenta. Nos sentimos mejor cuando hacemos cosas que son notadas y apreciadas. De la misma manera, nuestros adolescentes mejorarán si notamos y elogiamos sus esfuerzos cuando hacen algo correcto. Por otro lado, resulta desalentador cuando los adolescentes tratan de hacer lo que nosotros les hemos pedido y ni siquiera nos damos por enterados.

Diálogo 4: Vemos a Emilia escuchando a sus padres (Mario y Consuelo) que la regañan por pelearse con su hermano y no ser lo suficientemente rápida para llegar a tiempo a la escuela.

Consuelo: “Apúrate Emilia que otra vez vas a llegar tarde a la escuela”.

Mario: “¡Es que te la pasas peleando con tu hermano!”.

Consuelo: “¡Y no te olvides de ordenar tu cuarto!”

Emilia (piensa en silencio) “Ni siquiera se dieron cuenta de que hoy me levanté temprano.”

El valor del estímulo

Narrador 1: Es muy probable que esta adolescente no se preocupe de levantarse temprano mañana por la mañana. Recuerde cómo usted notaba los progresos y alentaba a su bebé para que diera sus primeros pasos. Usted lo alentó en sus intentos de caminar al notar los cambios. Con sus sonrisas, al sostenerlo en sus brazos, usted hizo que el pequeño siguiera intentándolo aunque le resultara difícil.

Narrador 2: Piense durante un minuto sobre algo que a usted realmente le gusta hacer o para lo que es bueno. ¿Goza jugando fútbol o cocinando, o con la jardinería?

Algunas de estas actividades tienen un efecto gratificante innato —o sea que nos sentimos bien al hacerlo o al ver los resultados. Si usted juega un buen partido de fútbol, existe una mayor probabilidad de que vuelva a jugar. Si usted prepara un plato realmente bueno, que le gusta a su familia y a usted le sabe bien, usted se verá estimulado. El estímulo para la jardinería es que usted consigue verduras deliciosas o flores bellas.

Narrador 1: Pero si usted no es bueno para el fútbol, o si nadie nota los platos que usted cocina, o si sus plantas no producen muchas verduras o flores, usted no consigue el estímulo necesario para continuar.

Narrador 2: Muchas de las cosas que queremos que hagan nuestros adolescentes no tienen ese efecto gratificante innato que vaya a reforzar su conducta. Es posible que a Emilia le de igual que su habitación se vea limpia y que a Roberto realmente no le importe si consigue terminar sus tareas o no. ¿Qué gratificación puede tener un adolescente de 12 años por sacar la basura?

Narrador 1: Por eso es que con más razón necesitamos incorporar el estímulo para las cosas que nosotros estamos tratando de enseñarles a nuestros adolescentes. Cuando sus adolescentes reciben elogios o felicitaciones: “qué bien lavaste los platos” o “gracias por sacar la basura” o “me encanta ver que has hecho tus tareas antes de ponerte a ver televisión”, hay mayores probabilidades de que repitan su buena conducta la próxima vez.

Narrador 2: Es importante dejar que los adolescentes sepan que nos damos cuenta cuando ellos hacen lo que deben. En ese sentido, algunos padres encuentran que otorgar privilegios o dar recompensas ayuda, especialmente cuando los adolescentes hacen un esfuerzo adicional en algo que está siendo un problema para la familia.

Narrador 1: Por ejemplo, supongamos que Roberto ha tenido dificultades para acordarse de hacer sus tareas de la escuela; o que Emilia no ha hecho muy bien sus tareas del hogar. Si los padres notan que su hijo está haciendo todo lo posible para mejorar, el hecho de otorgar un privilegio o recompensa especial puede

ayudar. Escuchemos a algunos padres conversar sobre esta técnica:

Diálogo 5: Una madre (Gina) se queja de que su hijo (Marcos) tiene problemas para llegar a casa a tiempo en la noche. La otra madre (Adriana) dice que lo que ha funcionado en su familia es otorgar un privilegio, cuando su hijo realmente ha hecho todo lo posible por ser responsable en un aspecto específico. Por ejemplo: dejar que su hija vaya a algún evento o que pueda quedarse despierto más tarde de lo normal. Adriana alienta a Gina a que pruebe esto.

Gina: “Ay, Adriana, no sabes los dolores de cabeza que me está dando Rita con sus tardanzas. Parece que no entendiera esa muchacha.”

Adriana: “Lo que nosotros estamos probando es darle algún tipo de premio o privilegio. Si vemos que nuestra hija está haciendo un esfuerzo, le dejamos ir al cine o que se quede despierta más tarde un fin de semana, tampoco nada exagerado.”

Gina: “¿Tú crees que eso funcionará con Rita?”

Adriana: “Bueno, a nosotros nos ha funcionado ¿por qué no haces la prueba?”

En Pantalla:

Dando elogios y recompensas

10 minutos

Elogios y recompensas

Actividad 3.3

10 minutos

Materiales: papel, lápices

1. Divida en parejas al grupo de padres y pídale que analicen acciones por las que podrían elogiar a su hijo.
2. Después de unos dos minutos, reúna a todo el grupo y pídale que expongan las cosas por las cuales podrían elogiar a sus hijos.
3. Pida a cada padre que escriba un breve cumplido específico para su hijo.
4. Escriba los siguientes ejemplos en el rotafolio y desplácese por el grupo para ayudar a los padres:
 - ♦ “Querido _____, Me gusta que tú...” Te quiero, _____
 - ♦ “Querido _____, Hiciste un buen trabajo al _____. Te quiero,” _____
5. Pídale a los padres que piensen dónde podrían esconder en casa el cumplido para su hijo.

El proceso de la independencia

VIDEO

Narrador 1: Aunque cuestan trabajo, todas estas rutinas, y esfuerzos valen la pena porque nuestros hijos son importantes para nosotros. Todo lo que hacemos por ellos nos ayuda a determinar su futuro. Este proceso, sin embargo, exige flexibilidad. Las rutinas que nosotros tenemos hoy tendrán que ir cambiando a medida que nuestros hijos crecen y se desarrollan.

Narrador 2: Nuestro trabajo como padres es preparar a nuestros adolescentes poco a poco, año a año, para que se conviertan, gradualmente, en seres cada vez más independientes. Entre los 10 y los 12 años generalmente ellos dependen de nosotros para casi todo. Nosotros decidimos quienes son sus amigos, a dónde van, y en general, tomamos todas las decisiones acerca de su seguridad personal. Además sabemos donde están durante casi cada minuto del día. Pero eso empezará a cambiar tarde o temprano, y más vale estar preparados.

Al acercarse a los 15 ó 16 años, los adolescentes empiezan a pasar más tiempo lejos de nosotros. Es por eso que los padres mejor preparados empiezan a permitir que sus hijos tengan más independencia, como ir al cine con sus amigos, elegir su propia ropa o negociar el tiempo en que podrán estar con sus amigos después de la escuela y durante los fines de semana. Algunos padres tienen miedo de permitir que sus hijos empiecen a ser más independientes porque piensan que tomarán decisiones equivocadas y se meterán en dificultades.

Narrador 1: Sabemos que entre los 16 y los 18 años la mayoría de los adolescentes estará en las etapas finales de su proceso de independencia. Es nuestra responsabilidad como buenos padres prepararlos, poco a poco, para que empiecen a tomar sus propias decisiones y que puedan valerse por sí mismos. Piense en su grupo acerca de los pasos que usted tomó para volverse independiente y hable de las inquietudes que usted tiene acerca de dar más independencia a sus hijos.

Pasos hacia la independencia

Actividad 3.4

10 minutos

1. Indique a los participantes que cierren los ojos y piensen en la época en que por primera vez sintieron que eran un poco independientes, quizás cuando sus padres les permitieron ir a alguna parte o hacer algo solos.
2. Después de un minuto, dígalos que abran los ojos. Pida a voluntarios que

cuenten su experiencia y cómo se sintieron.

3. Hágales a los padres las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Cuáles fueron los primeros pasos hacia la independencia? (por ejemplo salir solo a la tienda para comprar algo o salir con amigos sin acompañamiento de un adulto) ¿A qué edad? ¿Fue igual para los varones y las mujeres?
- ◆ ¿Por qué temen los padres dar independencia a sus hijos? (revise las razones para los hijos y las hijas individualmente). Posible respuesta: Tienen miedo de que sus hijos se metan en problemas, sean violentados o hagan algo que los perjudique.
- ◆ ¿Hay algún problema o riesgo en mantener a sus hijos muy dependientes y en supervisarlo y monitorearlo demasiado a medida que crecen? (revise las respuestas para los hijos y las hijas individualmente)

Asegúrese de que se mencione lo siguiente:

- ◆ No aprenden a cuidar de sí mismos.
 - ◆ Pueden rebelarse.
 - ◆ No aprenden a tomar buenas decisiones por sí mismos.
 - ◆ Una vez que puedan actuar por su cuenta, tal vez se dejen llevar por los demás.
 - ◆ ¿Conoce adolescentes que se metieron en problemas porque no aprendieron a pensar por sí mismos?
4. Solicite a los participantes que piensen en la edad de su hijo que está en el programa ahora y que mencionen las formas en que ellos están comenzando a apoyar el proceso de independencia de su hijo. Inste a los padres a que cada uno piense al menos en una cosa que están haciendo ahora mismo.

Ejemplos de respuestas:

- ◆ Permitir al hijo que ayude a cocinar
- ◆ Dejar que el hijo haga mandados
- ◆ Dejar que el hijo elija su propia ropa
- ◆ Dejar que el hijo ocasionalmente elija su hora de acostarse (días feriados, vacaciones, fines de semana)
- ◆ Dejar que el hijo comience a elegir las actividades en la escuela y la comunidad
- ◆ Hacer que el hijo ayude con las tareas domésticas

5. Pregunta al grupo: ¿Usan las mismas reglas y les dan las mismas oportunidades a sus hijos e hijas? (por ejemplo: ¿sus hijos e hijas tienen el mismo horario para regresar a la casa?)
6. Solicite a los participantes que piensen en el futuro, cuando sus hijos tengan dos o tres años más, y que consideren lo que les permitirán hacer con más independencia.

Ejemplos de respuestas:

- ◆ Poder, hasta cierto punto, decidir quiénes serán sus amigos
- ◆ Elegir una hora de acostarse más tarde
- ◆ Pasar tiempo con sus compañeros sin supervisión
- ◆ Tomar algunas decisiones acerca de cómo gastar el dinero

VIDEO

Narrador 2: En su grupo usted ha conversado acerca de por qué los padres se preocupan tanto cuando se trata de dejar que sus hijos se vuelvan independientes. Sabemos que es peligroso dejar que ellos crezcan sin aprender a valerse por sí mismos, a tomar buenas decisiones. Escuchemos a algunos padres conversar sobre esto.

Diálogo 6: Dos padres (Mario y Ernesto caminando por la calle/parque) discuten sobre la importancia de dar más independencia a sus hijos adolescentes.

Mario: “Tenemos que reconocer que los adolescentes crecen y que deben empezar a aprender a tomar sus propias decisiones. Es lo natural”.

Ernesto: “Claro, pero lo importante es ayudarles a tomar buenas decisiones. Eso lo conseguimos, en parte, cuando les damos reglas claras sobre que es lo adecuado y que no.”

Mario: “Sí, debemos llamarles la atención cuando hacen algo incorrecto, pero también felicitarlos cuando hacen un esfuerzo por mejorar”.

Ernesto: “Sí, es cierto. Debemos ayudarles a ser más independientes.”

Narrador 1: Aunque le pueda dar miedo al empezar a dejar que su hijo gradualmente alcance más independencia, usted en realidad está protegiendo a su hijo. Lo está preparando para la vida real, dejando que empiece a tomar decisiones y tener más libertad. Si los sobreprotegemos, no tendrán la experiencia necesaria para afrontar situaciones complejas que irán apareciendo a medida que vayan creciendo. Veamos como algunos padres apoyan a sus hijos en el proceso de empezar a tomar decisiones y ser un poco más independientes.

Diálogo 7. Un padre (Ernesto) le dice a su hija adolescente (Rita) que le va a dejar ir a una fiesta. El padre dice que él confía en que ella se comportará de manera responsable en la fiesta.

Rita: “Papá, puedo ir al festival de la escuela?”

Ernesto: “Hablé con tu mamá y hemos decidido que puedes ir a la fiesta pues confiamos en que serás prudente”

Diálogo 8. Un padre (Francisco) deja a su hija (Cecilia) que haga una gestión familiar importante (Comprar los billetes de tren para un viaje familiar).

Francisco: “A ver Cecilia ¿te gustaría hacer un trámite importante?”

Cecilia: “¿Qué cosa?”

Francisco: “Quiero que vayas a comprar los pasajes de tren para irnos de vacaciones a las montañas.”

Cecilia: “¿Yo sola?”

Francisco: “Claro, señorita.”

Cecilia: “¡Excelente!”

Diálogo 9. Una madre (María) alienta a su hijo adolescente (Mario) para que asuma la responsabilidad de planificar y preparar una comida especial para un evento familiar.

María: “Hijo, a ti que te gusta cocinar, se te ocurre algún postre que podemos hacer para el cumpleaños de tu papá?”

Mario: “Si esta torta de chocolate que tanto le gusta a papá.”

María: “Que buena idea.”

Narrador 2: Estos padres son sabios. Están ayudando a sus hijos a que encuentren maneras sanas de volverse más independientes. Y recuerden, que la independencia vale tanto para sus hijos como para sus hijas.

Construyendo una relación positiva

Narrador 2: Asegurarse de que su hijo adolescente sepa que usted se preocupa por él le ayudará a construir una relación positiva. Sabemos que no es tan fácil, cuando estos están más interesados y ocupados en tratar de ser más independientes y especialmente pasar cada vez más tiempo con sus amigos.

Diálogo 10: Dos madres (Adriana y Consuelo) conversan acerca de cuán difícil puede ser congeniar con adolescentes. Consuelo: “Ay Adriana, me resulta tan difícil conversar con Emilia. Siempre terminamos peleando o discutiendo”.

Adriana: “Lo que pasa Consuelo, es que usted tiene que dedicarle tiempo y encontrar el momento adecuado para conversar con ella. Intente ver las cosas

desde su punto de vista y hacer algo que sea especial entre ustedes dos. ¡A mi eso me ha funcionado de maravilla! Pruebe llevarla al cine o quizás ir a comer algo por allí, seguro que ambas se sueltan más y pueden conversar mejor. Eso sí, no le vaya con sermones que los adolescentes inmediatamente se ponen a la defensiva”.

Narrador 2: Una de las madres dijo que cuando ella y su hijo no logran congeniar, las cosas van de mal en peor. Pero las cosas podrían ir de otra manera, como van para la otra madre. Mientras más experiencias positivas tenga y más vínculos especiales establezca usted con su hijo, más probable será que terminen congeniando. y que el o ella se sientan mejor. Demostrarle su interés a su hijo compartiendo momentos significativos y otorgando recompensas o privilegios cuando sus hijos hacen todo lo posible por mejorar, son dos cosas que usted puede hacer para construir una buena relación.

Diálogo 11: Mario: “Oye hijo, hace tiempo que no hacemos nada juntos. ¿Por qué no vamos a hacer deporte los dos en vez de que veas la televisión?”

Roberto: “Bueno.”

Narrador 1: Ahora, piense en otras cosas que usted puede hacer para que su hijo sepa que usted realmente se preocupa por el/ella. Haga una lista de todas las cosas que usted hace por su hijo y piense en cómo transmite el mensaje de amor.

En pantalla:

Construyendo una relación positiva. 5 minutos

Practicar para la casa. 1 minuto

Preparación para la sesión familiar. 2 minutos

Construir una relación positiva

Actividad 3.5

5 minutos

1. Pídale al grupo que haga una lluvia de ideas sobre pasar momentos significativos con su hijo, además de elogiar y otorgar privilegios adicionales, para mostrar amor e interés por sus hijos. Registre en el rotafolio.
2. Pregunte qué cosas en la lista definitivamente transmitirán el mensaje de amor.
3. Asegúrese de que se mencione lo siguiente:
 - ♦ abrazos
 - ♦ decir “Te quiero”

- ◆ escribir una nota cariñosa

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dígales a los padres lo siguiente:

1. Pídeles a los padres que durante la semana, identifiquen acciones de su hijo adolescente que merezcan ser elogiadas.
2. Recuérdeles que escondan en casa las tarjetas con elogios donde su hijo la pueda encontrar como sorpresa.
3. Inste a los padres a encontrar maneras de aumentar la independencia.
4. Aparten tiempo para pasar un momento significativo con su hijo.

Preparación para la sesión con la familia.

2 minutos Materiales: Muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador del grupo (MRF, pp.48) y Cartel con diferentes árboles de familias (MRF, pp.49)

1. Dígales a los padres que en la sesión con las familias harán un árbol de la familia. Muestre el cartel con un árbol de la familia completado.
2. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ◆ Cada rama representa un miembro de la familia. A los adultos en la familia les corresponden las ramas más grandes.
 - ◆ Las hojas representan las cualidades y características positivas.
 - ◆ El tronco representa cualidades de toda la familia.
 - ◆ Las raíces representan la cualidades de los abuelos.
3. Explique las diferencias en las formas de los árboles para representar distintas estructuras de la familia. Muestre el cartel con ejemplos de diferentes árboles de familias.

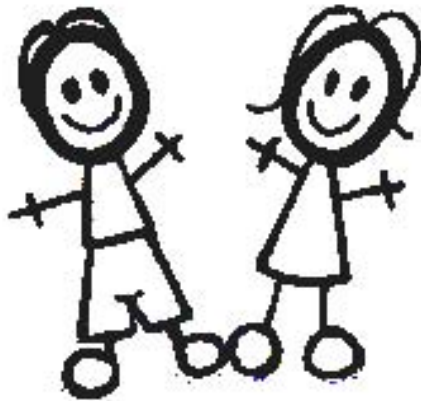
Observación para el facilitador: La actividad del árbol de la familia tiene el propósito de aumentar la autoestima y la identidad de la familia; sin embargo, puede causar alguna confusión, extrañeza o turbación a menos que se explique la simbología. La forma del árbol refleja el tipo de familia: nuclear de primer matrimonio, de sólo padre o madre, y mezclada. La rama del hijo debe ser más pequeña que la rama del padre o madre, especialmente en una familia de un sólo padre o madre, para que el hijo no piense que está asumiendo la función del progenitor.

Practiquen repetir juntos como un grupo el Lema de los padres.

Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor

3

Sesión con los adolescentes



Hacer frente al estrés

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Identificar las situaciones que pueden causar estrés
2. Identificar los síntomas de estrés
3. Aprender maneras saludables para combatir el estrés

Contenido

1. Romper el hielo con el juego de seguir al facilitador
2. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar
3. Situaciones que pueden causar estrés
4. ¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?
5. Juego activo: ¿Qué tenemos en común?
6. Hacer frente al estrés
7. Encontrar formas sanas de controlar el estrés
8. Encontrar técnicas para combatir el estrés que me den buenos resultados
9. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Lista de las normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Hojas de papel en blanco
5. Papel adhesivo
6. Cinta adhesiva
7. Rotafolio y marcador
8. Lápices (1 por adolescente)
9. Botella de refresco vacía
10. Hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” (1 por adolescente – MRF pp. 50)
11. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)

Quando lleguen los adolescentes. 1 minuto

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los adolescentes 1).

Romper el hielo con el juego de seguir al facilitador. 5 minutos

1. Pida al grupo que se ponga de pie y forme un círculo. Elija a una persona para que sea el “adivinator”. Haga que esa persona se vuelva de espaldas al círculo mientras el grupo elige silenciosamente a un facilitador, que empieza algún movimiento para que todos los demás que forman el círculo lo sigan.
2. Cuando todos están haciendo el movimiento (saltando, aplaudiendo, zapateando, etc.), la persona que es el “adivinator” se da vuelta y trata de adivinar quién es el facilitador. El facilitador cambiará los movimientos cada 10 ó 15 segundos.
3. Cuando la persona que es el “adivinator” acierta a identificar al facilitador, éste se convierte en “adivinator” y sigue el juego.

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 4 minutos

1. Indique a los adolescentes y facilitadores del grupo que se sienten en un círculo en el piso y le haga elogios a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores del grupo debe ofrecer un cumplido.
2. Pida a los adolescentes que hablen acerca de un momento en la semana cuando notaron que el padre estaba molesto.
3. Pregunte qué pensaron que podía estar causando el estrés de su padre, qué hizo éste y cómo respondieron los adolescentes.

Situaciones que pueden causar estrés.

Actividad 3.1.

9 minutos Materiales: papel adhesivo, rotafolio, marcador

1. Dígale al grupo que van a hablar de situaciones que pueden causar estrés a los adolescentes.
2. Pida a un adolescente voluntario que dibuje un esbozo (o una figura esquemática) de un típico adolescente, en una hoja grande para el rotafolio.
3. Pida a los miembros del grupo que le den un nombre al adolescente del dibujo. (En el resto de esta guía de la sesión, la figura se llamará “Jorge”).
4. Divídalos en grupos más pequeños de dos o tres adolescentes y reparta de 3 a 5 hojas adhesivas a cada grupo.

5. Pídeles que escriban en letras grandes la descripción de varias situaciones que podrían causar estrés a un adolescente. (Para ayudarles a empezar, escriba lo siguiente en un rotafolio: situaciones en casa, situaciones en la escuela, situaciones con amigos, otras situaciones).
6. Haga que cada grupo pequeño ponga sus notas alrededor del contorno de la figura y lea a todo el grupo las situaciones que apuntaron.
 - ◆ problemas con hermanos
 - ◆ problemas con los padres
 - ◆ preocupación de ir a una nueva escuela
 - ◆ presión de los compañeros
 - ◆ preocupación de no caerle bien a los demás
 - ◆ problemas de dinero
 - ◆ problemas con amigos
 - ◆ preocupación de problemas familiares
 - ◆ no congeniar con un maestro
 - ◆ preocupación por los cambios físicos que está experimentando
 - ◆ estar descontentos con su apariencia
 - ◆ demasiadas cosas que hacer
 - ◆ tener que ponerse de pie delante de la clase
 - ◆ no integrar el equipo de la escuela

¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?

Actividad 3.2

7 minutos Materiales: rotafolio, marcador, hojas de papel, lápices

1. Indíqueles a los adolescentes que existen al menos cuatro maneras de determinar si están sufriendo estrés:
 - ◆ síntomas en su cuerpo (mayor sueño que de costumbre, hambre)
 - ◆ sentimientos o emociones (displaceras, malestar emocional)
 - ◆ formas de comportarse (mostrarse hostil, agresivo, triste, irritado)
 - ◆ cómo se lleva con los demás (disgustarse con frecuencia, pelearse)
2. Escriba estos signos de estrés en el rotafolio.
3. Divida a los adolescentes en grupos pequeños nuevamente y asigne uno de

los cuatro signos de estrés a cada grupo. Pídales que hagan una lista en una hoja de papel de los síntomas correspondientes a su categoría de signo de estrés e imaginen cómo ilustrarán esos síntomas en la figura de Jorge.

4. Desplácese para prestar ayuda a los grupos que lo necesiten usando las siguientes ideas:
 - ◆ Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, palmas sudorosas, rubor)
 - ◆ Síntomas emocionales (ira, frustración, temor, nerviosismo, tristeza)
 - ◆ Conducta (decir alguna maldad, perder la paciencia con alguien)
 - ◆ Relaciones (querer estar solo, pensar que a nadie le gusta su persona)
5. El grupo que completa su lista primero puede dibujar símbolos o imágenes (o escribir directamente palabras acerca de “Jorge”) para ilustrar su lista de síntomas. Cuando todos los grupos han terminado, haga que cada uno describa lo que dibujó.

Juego activo: ¿Qué tenemos en común?

10 minutos Materiales: papel de desecho, lápices

Observación para el facilitador: Si los adolescentes están tranquilos, mantenga la fluidez de las actividades sobre el estrés y continúe con las Actividades 3.3 y 3.4, realizando el juego activo a seguir.

1. Pida a los adolescentes que hagan una fila siguiendo las fechas de sus cumpleaños, con la persona cuyo cumpleaños es el primero del año a la cabeza de la fila.
2. Indique a los adolescentes que formen parejas a partir del principio de la fila con la persona próxima a ellos y apunten (en papel de desecho) la mayor cantidad de cosas que tienen en común. Déles ejemplos como:
 - ◆ el color de los ojos
 - ◆ el cabello
 - ◆ el número de hermanos
 - ◆ ser el mayor o el menor
 - ◆ aficiones
 - ◆ cosas que les gusta o no les gusta hacer en la escuela
3. Después de 3 a 4 minutos, vea cuáles parejas tienen más cosas en sus listas. Haga que lean las listas en voz alta.

Hacer frente al estrés.

Actividad 3.3

17 minutos Materiales: rotafolio, marcador, botella

Encontrar formas sanas de afrontar el estrés

1. Pida al grupo que mencione formas en que “Jorge” podría afrontar el estrés y que causarían aún más problemas. Trate de conseguir respuestas como: estallando, golpeando a alguien, gritando o diciendo groserías, rompiendo algo, permaneciendo siempre solo.
2. Pregunte al grupo qué problemas podría tener “Jorge” si hiciera esas cosas. Registre las respuestas en el rotafolio.
3. Introduzca la idea de que hay diversas maneras de hacer frente al estrés. Haga que los adolescentes piensen en formas de calmarse cuando están molestos. Dígalos que algunas cosas se pueden hacer en el momento mientras otras cosas pueden ayudar a la larga. Haga listas en el rotafolio:

Control general del estrés

- ♦ hacer ejercicio
- ♦ conversar con otros soluciones
- ♦ escuchar música
- ♦ distraerse con aficiones
- ♦ hacer una conexión espiritual

Cosas para hacer en el momento

- ♦ respirar profundamente
- ♦ contar hasta 10 y pensar en
- ♦ pasar un tiempo solo o irse
- ♦ decir: “Yo puedo manejar esto”
- ♦ rezar y pensar optimistamente

4. Pida al grupo que señale acciones que se usan en cada una de las formas de hacer frente al estrés y haga que el grupo practique las acciones.
5. Dígale al grupo que usted leerá una breve descripción de situaciones que causan estrés para que ellos por turno hagan una representación usando una técnica apropiada para hacer frente al estrés, realizando las acciones que señaló el grupo. (Tal vez le convenga representar primero todas las técnicas “generales” para hacer frente al estrés, seguidas de las técnicas “para el momento”; puede mezclarlas también).
6. Haga girar una botella en el medio del círculo para las primeras situaciones con el fin de determinar quién comenzará la acción. Después de las primeras ocho, lea la descripción de las situaciones cada vez más rápido y deje que el grupo haga espontáneamente las acciones para que el juego resulte más vivaz y usted vea con qué rapidez pueden encontrar una forma de hacer frente al estrés. Inste al grupo a encontrar algo más apropiado cuando las acciones de un adolescente no son adecuadas para la situación.

Observación para el facilitador: Lea sólo la descripción de tantas situaciones como tenga tiempo de representar y deje 10 minutos para el resto de la sesión.

Situaciones que causan estrés:

- ◆ Sacar una calificación reprobatoria en una prueba.
- ◆ Tu papá te grita
- ◆ Tu mejor amigo no te toma en cuenta.
- ◆ Tu hermana desarregla tus cosas
- ◆ Tienes miedo de no ser incorporado al equipo.
- ◆ No te permiten salir de casa por haber sido impertinente.
- ◆ No te puedes peinar bien.
- ◆ Te mandan al banco de suplentes en un partido de baloncesto.
- ◆ Tienes demasiadas tareas escolares.
- ◆ Estás preocupado porque tus padres se pelean.
- ◆ Tu mamá te grita porque llegas tarde.
- ◆ El adolescente (la adolescente) que te gusta está saliendo con otra persona.
- ◆ No te invitan a una fiesta.
- ◆ Olvidaste traer tu tarea a la escuela.
- ◆ Se rasgaron tus pantalones.
- ◆ Tienes un grano grande.
- ◆ No entiendes la tarea de matemáticas.
- ◆ Tu hermano te humilla.
- ◆ Es Navidad y no tienes regalos.
- ◆ Pierdes el partido

Encontrar técnicas para combatir el estrés que me den buenos resultados

Actividad 3.4

5 minutos

Materiales: Hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” (1 por adolescente – MRF pp. 50), lápices

1. Pida al grupo que mire el dibujo de “Jorge” y note las situaciones que podrían causarle problemas o estrés..
2. Reparta la hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” y pídales a los adolescentes que piensen en una situación estresante que podría surgir en la próxima semana y las posibles técnicas para combatir el estrés que les parecen más adecuadas.

3. Desplácese para ofrecer ayuda.
4. Pida a voluntarios que lean las situaciones señaladas en su hoja de trabajo y explique a los demás las técnicas que podrían usar. Si nadie se ofrece como voluntario, lea lo siguiente:

- ◆ Situación: Estás triste porque tu mejor amigo no te habla.

Posible forma de hacer frente al estrés: Dedicarte a una afición, como practicar el fútbol o hacer un rompecabezas.

- ◆ Situación: Estás furioso porque el maestro te gritó.

Posible forma de hacer frente al estrés: Habla con tus amigos acerca de lo que sucedió.

- ◆ Situación: Estás preocupado porque tus padres se pelean.

Posible forma de hacer frente al estrés: Escuchas música y luego llamas a un amigo para hacer algo.

Actividad opcional²⁵ (permita 10 minutos adicionales si desea agregar esta actividad):

1. Dígale al grupo que para un crecimiento saludable es necesario aprender a autocontrolarse y a liberar el estrés positivamente. Actuar apropiadamente ante cualquier situación, apoyándose en la capacidad de pensar, e interpretar objetivamente la conducta de los demás ayuda a controlar el estrés. A pesar de que algunas personas no sean apropiadas y nos puedan hacer perder el control, lo importante es, que pase lo que pase, mantengamos la calma y liberemos el malestar de una forma no dañina.
2. Haga una representación de la siguiente situación. El propósito de esta actividad es entender nuestra conducta y pensar en la forma de resolver conflictos pacíficamente ante una posible agresión de otra persona hacia nosotros.
 - i. Situación - Alguien pasa por nuestro lado y nos pisa.
 - ii. Hacemos preguntas para sí mismo: ¿Su intención habrá podido ser esa?, hacernos daño, o ¿Habría podido ser un accidente?
 - iii. Recogemos toda la información que pudiera afectar la conducta de la otra persona y pensamos: ¿Quién la ha realizado?, ¿Cuál ha sido su reacción? y ¿Podría haberla evitado?
 - iv. Hacemos una interpretación: puede ser válida o no. ¿Por qué lo ha hecho? ¿Ha sido involuntario? ¿Se trata de un accidente? ¿Ha sido voluntario, se trata de una agresión?

²⁵ Basado en la teoría de los “cinco pasos” o procesos cognitivos de Dodge (1986), cuyo propósito es enseñar a pensar a través del uso de habilidades de resolución de conflictos pacíficamente para prevenir la violencia juvenil entre adolescentes tempranos.

v. Buscamos posibles respuestas y las valoramos: ¿Cuál es la mejor decisión que puedo tomar?

1. No hacer nada. ¿Como si no hubiera sucedido?
2. ¿Reírme, no me ha importado?
3. ¿Solicitarle que la próxima vez tenga más cuidado?
4. ¿Responderle con otra agresión: insultarle, devolvérselo?

vi. Llevamos a cabo la respuesta elegida. ¿Se han cumplido mis objetivos?

3. Preguntas al grupo

- ◆ ¿Cuál podría haber sido la elección de una persona que pasa por esa situación? ¿Cómo se pudo haber sentido y qué podría haber pensado?
- ◆ ¿Cuál sería nuestra reacción ante una situación como esa? ¿Cómo nos sentiríamos y que podríamos pensar sobre lo sucedido?
- ◆ ¿Cuál sería la mejor alternativa para actuar en una situación como esa? ¿Por qué?
- ◆ ¿Si se tratara de un hombre, esa alternativa estaría bien vista por otros adolescentes o no? ¿Por qué?
- ◆ ¿Si se tratara de una mujer, esa alternativa estaría bien vista por otros adolescentes o no? ¿Por qué?

4. Deje tiempo para que los adolescentes discutan entre ellos a cada una de las preguntas planteadas.

5. Revise las respuestas con el grupo.

6. Pregunte al grupo

- ◆ Si en ese caso, la agresión habría sido devuelta, ¿se habría dado una solución al problema? ¿Por qué?
- ◆ ¿Será importante que aunque los varones y las mujeres sean diferentes, en situaciones como ésta, piensen y actúen de la misma forma?
- ◆ ¿Por qué no es una buena idea responder a una agresión con otra agresión? ¿Y, eso significa que no podemos defendernos cuando alguien nos agrede? ¿Será que existen formas apropiadas para defendernos sin mostrarnos más violentos que aquellos que nos molesta?

7. Diga a los adolescentes que existen situaciones más complejas que la que se presenta en la dinámica, pero que generalmente, requieren un análisis muy parecido al realizado. Por lo tanto, si se piensa antes de actuar, se tendrá mayor oportunidad de actuar apropiadamente aún en situaciones límite. Recordarles que no existen fórmulas para cada situación, y que es probable que algunas veces perdamos el control, sin embargo, debemos esforzarnos en sopesar nuestras

acciones y no actuar impulsivamente. Conforme nos vayamos entrenando en esta habilidad, ésta se convertirá en un hábito y será más fácil auto-controlarnos en el futuro.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dígales a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Tomen nota de dos ocasiones en la semana cuando se preocuparon por algo que sucedió en casa o en la escuela.
- ♦ Piensen en cómo se sintieron y elijan una forma de controlar su estrés.

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

Dígales a los adolescentes lo siguiente:

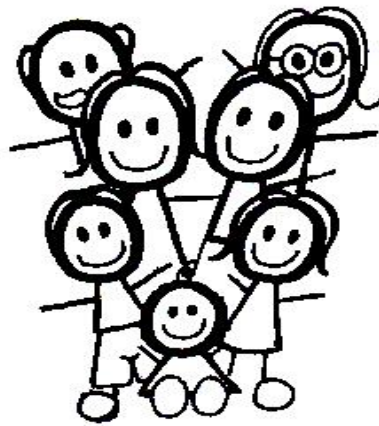
- ♦ En la sesión con las familias harán un árbol de la familia.
- ♦ El propósito de construir el árbol es para destacar las buenas cualidades o puntos fuertes de ustedes mismos y sus familias.

Solicite que repitan el lema juntos:

<p style="text-align: center;">Lema de los adolescentes Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.</p>

3

Sesión con la familia



**Aprecio a los miembros
de la familia**

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Identificar los puntos fuertes
2. Expresar aprecio

Contenido

1. Hacer un árbol de familia
2. Cierre

Materiales necesarios

1. Rotafolio
2. Muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador del grupo (MRF, pp.48)
3. Cartel con diferentes árboles de familias (MRF, pp.49)
4. Hoja de trabajo “Puntos fuertes de la familia” (1 por familia – MRF, pp. 51)
5. Rectángulos de puntos fuertes (papel adhesivo de color)
6. Hojas de puntos fuertes (papel adhesivo de color)
7. Marcadores (1 caja de diferentes colores por familia)
8. Pegamento o lápices adhesivos (uno por familia)
9. Tijeras (una por familia)
10. Cartel de la frase para cerrar el círculo (MRF, pp.52)
11. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
12. Cartel del lema de los padres (Sesión 1 Padres)
13. Cartel del lema de las familias (Sesión 1 Familias)

Hacer un árbol de familia

Actividad 3.1.

45 minutos Materiales: rotafolio, marcadores, papel adhesivo, pegamento, tijeras, Hoja de trabajo “Puntos fuertes de la familia” (1 por familia – MRF, pp. 51)

Observación para el facilitador: Esta actividad hace que la familia se enfoque en las cualidades y características positivas de la familia y cada uno de sus miembros, sin importar la estructura familiar. En esta actividad es importante resaltar que no hay una sola definición de familia y que todos los miembros tienen sus puntos fuertes.

1. Pida a cada adolescente que se siente junto a sus padres para trabajar en equipo.
2. Muestre el cartel de diferentes árboles de familias y un árbol de familia completado.
3. Explique que las ramas son los adolescentes y sus padres y las raíces son los abuelos.

Observaciones: Si otro adulto o adolescente vive con la familia, se puede agregar una rama para esa persona. Un abuelo puede ser el prestador primario de asistencia y se le debe asignar una rama principal.

4. Diga al grupo lo siguiente:
 - ♦ Las hojas representan los puntos fuertes de un miembro de la familia.
 - ♦ El tronco del árbol representa los puntos fuertes de toda la familia que se deben escribir dentro de los rectángulos.
 - ♦ Las raíces representan los puntos fuertes de los abuelos que se deben escribir dentro de los rectángulos.
5. Reparta o haga que cada familia recoja lo siguiente:
 - ♦ La hoja de trabajo “Puntos fuertes de la familia”
 - ♦ Los rectángulos para toda la familia y los puntos fuertes de los abuelos
 - ♦ Las hojas para los puntos fuertes de los miembros de la familia que están presentes
 - ♦ Tijeras, marcadores y lápices adhesivos
6. Pídales a las familias que comiencen con ramas para los miembros de la

familia que están presentes y, si hay tiempo, pueden agregar posteriormente las ramas para los otros miembros de la familia.

7. Inste a las familias a decorar sus árboles con aves, luz solar, etc.

Cierre 5 minutos

- ◆ Pídeles a las familias que traigan su árbol de la familia y se reúnan en un círculo, con los adolescentes parados junto a sus padres.
- ◆ Levante el cartel de la frase de cerrar el círculo y haga que cada padre responda.

Cartel de la frase para cerrar el círculo (MRF, pp.52)

Padre: “Una virtud de mi hijo es que...”

Adolescente: “Una virtud de mi padre/madre es que...”

Vea si el grupo puede repetir los lemas sin mostrarles los carteles.

- ◆ Muestre los carteles con los lemas uno a la vez y pida a cada grupo que diga el lema que le pertenece en conjunto.

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

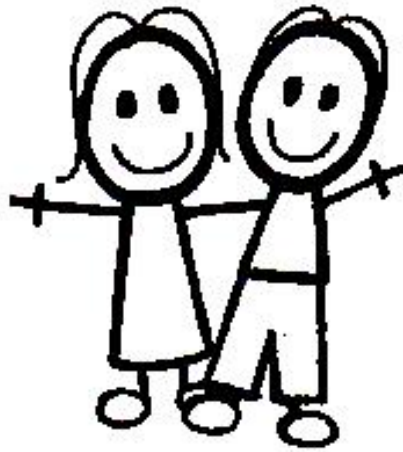
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de las familias

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

4

Sesión con los padres



**Utilización de las
consecuencias**

Objetivos

Ayudar a los padres a

1. Comprender por qué es importante permanecer serenos y actuar con respeto
2. Aprender a usar sanciones pequeñas para problemas pequeños
3. Aprender a dejar las sanciones grandes para los problemas importantes

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Aplicar sanciones leves y permanecer tranquilo
3. Lista de pequeñas tareas domésticas
4. Enumeración de pequeños privilegios que se pueden quitar
5. Utilización de tareas pequeñas y eliminación de privilegios
6. Conservar la calma
7. Sanciones grandes para problemas grandes
8. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres (Sesión 1 Padres)
3. Televisión y lector DVD
4. Video (Sesión 4 Padres)
5. Rotafolio y Marcador
6. Cartel del lema de los padres (Sesión 1 Padres)

Cuando lleguen los padres

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los padres.

VIDEO

En pantalla:

Revisando la práctica en casa

¿Qué elogios le dio a sus hijos en casa?

¿Cómo respondieron ellos a los elogios?

¿De qué manera fomentó usted la independencia de sus hijos?

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Haga a los padres las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
 - ♦ ¿Qué elogios hicieron a sus hijos en casa?
 - ♦ ¿Cómo respondieron a los elogios que ustedes escribieron y dejaron escondidos en casa?
 - ♦ ¿De qué maneras promovieron su independencia?

Preguntas adicionales de reflexión:

1. Pídele a los padres que piensen sobre las consecuencias o sanciones que recibieron por una conducta inadecuada o quebrantar las reglas cuando tenían entre 10 a 14 años.
2. Pregunte lo siguiente
 - ♦ ¿Cuáles fueron las consecuencias de no cumplir con las reglas en su hogar? ¿Qué tipo de sanciones recibieron?
 - ♦ ¿Por qué o cuáles conductas fueron castigados?
 - ♦ ¿Fueron las mismas consecuencias y sanciones para los adolescentes?
 - ♦ ¿Funcionaron estas consecuencias o sanciones?

Aplicar sanciones leves y permanecer tranquilo

VIDEO

Narrador 1: Sabemos que los adolescentes se desenvuelven mejor tanto en casa como en la escuela cuando sus padres muestran amor y también establecen límites. Estimular o reforzar las acciones de su hijo cuando hace lo correcto le ayudará a continuar actuando apropiadamente y a saber que usted se preocupa por él. De igual manera, se deben reforzar las consecuencias cuando la conducta no es positiva y no se obedecen las reglas. Por ejemplo, cuando se olvidan de hacer su parte en las tareas del hogar, cuando no finalizan sus tareas, cuando contestan de mala manera, o cuando no llegan a casa a la hora acordada.

Narrador 2: Cuando sus hijos eran pequeños, su sonrisa y estímulo les ayudaron a aprender a hablar- refuerzo positivo. Pero cuando comenzaron a acercarse a la cocina caliente, la manera firme en que usted le dijo que “no” y el hecho de moverlos para otro lugar los mantuvo a salvo- refuerzo negativo. De la misma manera, tenemos que mostrar a los adolescentes una y otra vez cuáles son los límites mediante la forma en que actuamos con los estímulos y las sanciones que les damos.

Narrador 1: Es como en un partido de fútbol. El juego no funcionará a menos que haya reglas y los jugadores no seguirán las reglas a menos que haya sanciones que se aplicarán cuando las reglas no se cumplan, como por ejemplo penales o expulsiones.

Narrador 2: Pero el truco aquí consiste en aplicar las sanciones sin perder los estribos, sin criticar ni culpar. Recuerde que los adolescentes necesitan tanto amor como límites. Cuando perdemos el control y nos enojamos mientras estamos dando la sanción, los adolescentes piensan con frecuencia que estamos siendo “malos” y pueden tratar de vengarse o de seguir las reglas sólo cuando los vemos. La consecuencia de enojarse al momento de dar la sanción es que nos enfrascamos con nuestros hijos en una lucha de poder. Miremos ahora lo que sucede cuando una madre se enoja después de que su hijo no sigue las reglas en lo concerniente a lavar los platos.

Diálogo 1: Una madre (Consuelo) pierde el control cuando su hijo (Eduardo) no se ha ocupado de los platos. La madre y el adolescente acaban gritándose entre ellos. Tanto la madre como el hijo están enojados y nada bueno se deriva de esta interacción.

Consuelo: Oye Eduardo ¿no habíamos quedado en que ibas a lavar los platos? yo regreso del trabajo y no has hecho nada. Por ti te la pasarías tirado en el sofá viendo televisión.

Eduardo: Y ¿por qué tengo que ocuparme yo de los platos? Jaime o Roberto podrían hacerlo.

Consuelo: No señor, habíamos quedado en que esa era tu tarea. Ellos tienen las

suyas.

Eduardo: Sí claro, yo siempre llevo la peor parte. Pero ya me cansé.

Consuelo: No te pongas insolente, que soy tu madre. ¡Debes de obedecerme!

Narrador 1: ¿En qué cree usted que acabará esta situación? ¿Cómo pasará la mamá la noche?, ¿o el adolescente? Esto suena como que un gran conflicto de poder ha estallado. La madre le dio un refuerzo insolente a su hijo al gritarle, pero probablemente el hijo no aprendió nada de lo que su madre intentaba comunicarle. Escuchemos ahora a un par de madres que hablan sobre lo que deben hacer para conseguir que sus hijos hagan sus trabajos y sean más respetuosos.

Diálogo 2: Dos madres (María y Teresa) conversan acerca de qué hacer cuando los adolescentes no asumen sus responsabilidades o cuando son irrespetuosos. Teresa le dice a María que es necesario aplicar una sanción leve cuando los adolescentes no cumplen con su deber o desobedecen las reglas. Sostiene que debemos dejar que los adolescentes sepan que somos estrictos en cuanto de obedecer las reglas. Ella sugiere que en caso de alguna falta se le asigne al adolescente una pequeña tarea extra en la casa o que se le quite un privilegio por un tiempo corto.

María: “No sabes cómo me cuesta que Rita haga sus tareas o se ocupe de arreglar su cuarto. Parece que no le importara nada a esa muchacha.”

Teresa: “Lo que tienes que hacer es empezar a actuar. Ponle una sanción cada vez que no cumpla con sus deberes y ya verás como empieza a hacerse responsable. Eso sí, la sanción de acuerdo a la falta; a falta pequeña sanción pequeño, a falta grave, sanción grave.”

Narrador 1: Note que una de las madres dijo que había encontrado una sanción adecuada para los tipos de falta. Usted necesita tener una sanción adecuada en mente para aplicarla en el momento en que su hijo no haya escuchado su recordatorio o cuando le conteste con insolencia. El refuerzo, sea positivo o negativo, funciona mejor cuando se aplica de inmediato. Si usted ha dado una advertencia y esperado unos pocos minutos, no más que 3 ó 4 minutos, es momento de aplicar la sanción. Después de concluida la tarea extra o sanción, el adolescente, desde luego, deberá hacer lo que usted le pidió hacer en primer lugar.

Narrador 2: Cuando los adolescentes hacen algo equivocado, necesitan recibir una sanción o consecuencia de su falta cuanto antes. Piense en el ejemplo del jugador de fútbol que comete una falta. El árbitro pita la falta y da la sanción de inmediato. El árbitro no espera hasta que el jugador haya cometido varias faltas para dar una sanción. O piense, en el niño que comienza a tocar una cocina caliente. No esperamos a que se queme - porque queremos que nuestros hijos sepan de inmediato que no pueden tocar una cocina caliente. Ellos aprenden así a asociar la cocina con un “no” fuerte o con el hecho de ser alejado físicamente del peligro.

Narrador 1: Lo mismo es válido para los adolescentes. Ellos aprenden mejor cuando reciben una sanción inmediatamente después de haber recibido un recordatorio o advertencia. Mientras más tiempo esperamos para aplicar la sanción, menor será su eficacia para enseñar al adolescente. Por lo tanto, aplicar una sanción corta, como por ejemplo, una tarea de cinco minutos, es una manera de hacer que su hijo sepa de inmediato que usted está hablando en serio. Los adolescentes aprenden a ser más responsables cuando saben que sus acciones tienen consecuencias. Esto es lo que ayuda a que los adolescentes se mantengan alejados de problemas.

Narrador 2: Cuando los hijos se comportan bien, cumplen con las reglas y no causan problemas, no es necesario darles tareas extras. Pero pueden haber momentos a medida que vayan creciendo en los que surjan problemas. En estos casos una sanción pequeña como una tarea extra puede ayudar.

Narrador 1: Como la madre le dijo a su amiga, a veces usted tiene que completar la sanción leve con la pérdida de un privilegio. Entonces, primero dé un recordatorio, advirtiéndolo, quizás con una afirmación en primera persona, el mensaje— “me siento desconcertado cuando ves televisión sin haber terminado tus tareas. Por favor empieza a hacer tus tareas de inmediato”. Si su hijo no hace lo que usted le pide en unos pocos minutos, usted le da una sanción leve en forma de una tarea corta y fácil, y si rechaza esto, usted le quita un privilegio pequeño.

En pantalla:

Tener una lista de tareas cortas

(si su hijo tiene muchas cosas que hacer en casa quizás no sea bueno usar tareas extras como sanción, presentar alternativas)

6 minutos

Lista de pequeñas tareas domésticas

Actividad 4.1

6 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

Indique al grupo lo siguiente:

1. Las pequeñas tareas que usamos como sanción son tareas adicionales a las tareas y deberes que ya tiene su hijo.
2. Si el adolescente ya tiene muchas tareas asignadas, probablemente no dará buenos resultados asignar tareas adicionales como una sanción por su falta.
3. Primero, solicite a los padres que hagan una lista de tareas domésticas sobre las cuales sus hijos ya tienen responsabilidades. Pida que hagan esto individualmente (o en parejas). Pida que compartan algunos de sus ejemplos

con el resto del grupo.

4. Segundo, solicite a los padres hacer una lluvia de ideas sobre una lista de tareas cortas y fáciles para usarlas como sanción y regístrelas en un rotafolio. Si los participantes tienen dudas acerca de los resultados que esto dará, indíqueles que tendrán una idea más clara cuando finalice esta actividad.

Ejemplos:

- ◆ limpiar las mesas de la cocina
- ◆ barrer el piso
- ◆ quitar el polvo de los muebles
- ◆ sacar la basura
- ◆ doblar la ropa limpia después del lavado
- ◆ limpiar el baño
- ◆ recoger los periódicos

5. Pregunte a los padres para qué clases de pequeñas faltas serían apropiadas las tareas pequeñas. Ejemplos:

- ◆ olvidarse de hacer la tarea escolar
- ◆ contestar con insolencia
- ◆ olvidarse de hacer una tarea doméstica
- ◆ llegar a casa 20 a 30 minutos tarde
- ◆ no acostarse a la hora

Observación para el facilitador: Si se señalan problemas más graves, pídeles que los reserven para un momento posterior en la discusión. No hay narración en el video entre actividad 4.1 y 4.2.

En pantalla:

Haciendo una lista de privilegios que los adolescentes pueden perder al comportarse indebidamente.
4 minutos

Enumeración de pequeños privilegios que se pueden quitar

Actividad 4.2

4 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Primero, solicite a los padres que hagan una lista de los privilegios que actualmente tienen sus hijos. Pidan que hagan esto individualmente (o en

- pareja). Pida que compartan algunos de sus ejemplos con el resto del grupo.
2. Segundo, pida a los padres que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de pequeños privilegios que se pueden quitar y regístrelos en un rotafolio. Si los participantes tienen dudas sobre los resultados que esto dará, dígales que tendrán una idea más clara cuando finalice esta actividad.

Ejemplos:

- ◆ No escuchar música
 - ◆ No conversar por teléfono
 - ◆ No ver televisión
 - ◆ No salir con los amigos
3. Recuerde al grupo que cuando se comienza a usar tareas pequeñas como sanción, los adolescentes probablemente no creerán que es algo serio y no cambiarán su conducta. Al principio, los padres deben apoyar la pequeña sanción eliminando un privilegio.
 4. Dígales que los mejores privilegios son CORTOS y no exigen que el padre o madre se convierta en un policía para hacer cumplir la prohibición.
 5. Pregunte al grupo qué podría suceder si usted aplica una sanción muy grande por una falta poco importante.

Ejemplos:

- ◆ Podría generar resentimiento
- ◆ Podría llevar a que su hijo adolescente haga las cosas que no desea a sus espaldas
- ◆ Podría llevar a que su hijo adolescente trate de vengarse
- ◆ No corregiría la conducta que se pretende sancionar

VIDEO

Narrador 1: La clave para aplicar sanciones o quitar privilegios es que la sanción será pequeña cuando el problema sea pequeño—hay que guardar las sanciones grandes para problemas más grandes. En un partido de fútbol, el jugador no es expulsado cuando comete una falta menor. En cambio, el árbitro le cobra una falta. Ese mismo concepto debemos usar para ayudar a nuestros hijos en casa. No cumplir tareas o responsabilidades en la casa o en la escuela, o contestar de manera inapropiada deben tener como consecuencia sanciones pequeñas.

Narrador 2: No es de sorprenderse que a los adolescentes no les guste que se les

imponga tareas extra o que se les quite privilegios, aunque estos sean pequeños. Probablemente reaccionen enfureciéndose o contestando con insolencia lo que podría fácilmente enfurecerlo a usted. Veamos a una madre que se mantiene calmada mientras está aplicando sanciones, aunque su hija le responda.

Diálogo 3: Gina (con ropa arrugada en las manos): Pero hijo, no has puesto la ropa limpia en su sitio. Se va a volver a ensuciar. Hazlo de una vez, por favor.

Juan: Si tanto te importa la ropa ¿por qué no lo haces tú?

Gina: Pues si no lo haces ahora mismo, vas a tener que además barrer el piso de la cocina.

Juan: ¡¿Estás loca?!

Gina: Además por tu trato, no saldrás con tus amigos

La escena concluye con el hijo, todavía frustrado, doblando la ropa. La madre se aleja para evitar seguir la discusión.

Narrador 1: La madre no cayó en una lucha de poder ni levantó la voz. Ella se limitó a decirle a su hijo cuáles eran las consecuencias de desobedecer las reglas. Observe que la madre se alejó inmediatamente después de que ella le había quitado un privilegio a su hijo. El quedarse allí sólo hubiera provocado más conflicto. ¡Y nadie gana nunca con una pelea! Recuerde simplemente, que cuando usted quita un privilegio debe ser algo que usted pueda controlar fácilmente. Y no lo diga si usted no piensa ponerlo en práctica. Si usted no va a ser consecuente con la sanción, es mejor no decir nada en absoluto.

Diálogo 4: Dos padres (Francisco y Mario, en un taller mecánico) hablan de ayudar a sus hijos a que aprendan a ser responsables y respetuosos. Mario es algo renuente a aplicar sanciones consistentes en tareas extras y quitar pequeños privilegios, pero Francisco lo convence de que las sanciones son necesarias si queremos que nuestros adolescentes aprendan a ser responsables.

Mario: (en la puerta de un edificio de apartamentos): “Ando preocupado don Francisco. Quiero que mi hija Emilia se porte bien, pero soy incapaz de sancionarla. La otra vez nos alzó la voz y aunque Consuelo quería que ella limpiara el baño como tarea de sanción, yo le dije que la perdonaba, es mi única hija don Francisco. Consuelo se enojó conmigo, me dijo que le estaba quitando autoridad. Y la verdad es que Emilia sigue contestando con insolencia.”

Francisco: “Mire Mario, usted sabe que yo tengo hijos ya mayores y también adolescentes de la edad de su hija. La experiencia me ha enseñado que los adolescentes aprenden mejor cuando sus actos, adecuados o inadecuados, tienen una consecuencia. Ahora le parecerá duro, pero a la larga vera que una sanción, lo mismo que un estímulo, aplicado a tiempo es lo mejor si queremos que nuestros hijos e hijas aprendan a ser responsables.”

Narrador 2: Algunos padres no sancionan a sus hijos dándoles pequeñas tareas del hogar. Estos padres se limitan a quitar privilegios cuando el adolescente se

comporta inadecuadamente o no hace lo que se supone. Siempre y cuando usted asigne la sanción rápidamente y luego se asegure de que esta se cumple, puede funcionar igual de bien.

Diálogo 5: El padre (Mario) sanciona a su hija (Emilia) porque no hizo sus tareas escolares. Ella no podrá ver televisión o hablar por teléfono (o salir a jugar) durante una hora. Mario, dirigiéndose a Emilia que está viendo televisión: hija ¿ya terminaste de hacer tus tareas?

Emilia: No papá, las voy a hacer más tarde.

Mario: Tú ya sabes que la regla es hacer las tareas antes de ver televisión.

Emilia: Pero papá, este programa me encanta.

Mario: Pues hubieras hecho antes tus deberes. Ahora no podrás ver televisión, ni salir, ni hablar por teléfono por una hora.

Diálogo 6: Un muchacho (Jaime) y su hermana (Emilia) se están peleando por un programa de televisión que van a ver (o podría ser una discusión sobre lo que están jugando). La madre (Consuelo) se acerca y apaga tranquilamente la televisión (o se lleva el juego), diciéndoles que no podrán ver televisión (o jugar) durante una hora por estar peleando.

Diálogo 7: Una madre (Tina) le recuerda a su hija (Amanda) que llegó media hora tarde a casa la noche anterior. Le dice que como sanción no podrá salir con sus amigos esta noche. Amanda: Bueno mamá, ya me voy.

Tina: No hija, no te acuerdas que llegaste tarde anoche y te dije que no podrías salir hoy.

Amanda: Pero mamá...

Tina: Lo siento hija.

Narrador 1: En las últimas escenas, los padres no sancionaron a sus hijos con tareas del hogar adicionales sino que aplicaron una sanción de inmediato y permanecieron calmados. Además mantuvieron el principio de aplicar sanciones pequeñas para problemas pequeños.

Narrador 2: No trate de cambiarlo todo de golpe. Concéntrese en una o dos cosas que su hijo hace y que realmente le molestan. Planee por adelantado las sanciones que usted va a aplicar—tenga preparada una lista de tareas cortas o pequeños privilegios para tener a mano.

En Pantalla:

Usar las tareas cortas y la pérdida de privilegios.
8 minutos

Utilización de tareas pequeñas y eliminación de privilegios

Actividad 4.3

8 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Pida al grupo que nombre algunos pequeños problemas cotidianos que tienen con sus hijos. Regístrelos en el rotafolio.
2. Haga que un padre lea la lista de pequeñas tareas de la Actividad 4.1.
3. Haga que otro padre lea la lista de los privilegios que se pueden quitar presentada en la Actividad 4.2.
4. Agrupe a los padres en parejas (con los cónyuges en parejas diferentes).
5. Dé un ejemplo de una falta poco importante para que se concentren en ella (como no hacer una tarea o no levantarse a tiempo).
6. Pida a cada padre que señale en qué falta poco importante o quebrantamiento de una norma se van a concentrar durante la próxima semana.
7. Indique a cada pareja de padres que haga una lista de cuáles pequeñas tareas usarán y qué pequeños privilegios quitarán.
8. Después de 2 a 3 minutos, recuerde a las parejas que se alternen para que cada padre o madre sepa lo que hará en casa.
9. Examinen las listas como grupo grande; asegúrese de que los padres hayan elegido faltas pocas importantes sobre las cuales concentrarse y haga que definan pequeñas tareas y privilegios que se pueden suprimir. (4 minutos)

VIDEO

Narrador 2: Es realmente importante que usted permanezca tranquilo cuando hace una advertencia y aplica una sanción. Aunque usted haya pensado en una tarea corta y efectiva, si usted grita o pierde el control, la advertencia y la sanción no funcionarán. Su hijo probablemente se enfurezca y las cosas sólo empeorarán. En las siguientes escenas, los padres dan a sus hijos tareas del hogar pequeñas como sanción pero no consiguen conservar la calma.

Díálogo 8: La madre (Consuelo) está enojada y se pone grosera cuando le dice a su hijo (Jaime) que tendrá que limpiar el baño porque se olvidó de sacar la basura.

Consuelo: “Oye flojo, se acabó la televisión. Otra vez te olvidaste de sacar la

basura.”

Diálogo 9: La madre (Teresa) le grita a su hija (Jessica) por estar hablando por teléfono mientras su habitación esta desorganizada.

Teresa: “Ya estoy harta, cada vez que te veo estás pegada al teléfono. Vete inmediatamente a arreglar tu cuarto que esta hecho un lío.”

Narrador 1: Estos padres han fijado los límites pero de una manera que no demuestra amor. Esa es la parte difícil. Mantenerse tranquilos y respetuosos —para demostrar amor— al mismo tiempo que usted está fijando los límites.

En pantalla:
Manteniendo la calma
5 minutos

Conservar la calma

Actividad 4.4

5 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Pregunte a los padres cuándo es más difícil conservar la calma.

Ejemplos:

- ◆ Cuando estoy ocupado
 - ◆ Al final de un día largo
 - ◆ Cuando estoy molesto con otra persona
 - ◆ Cuando no me siento bien
2. Pida al grupo que haga una lluvia de ideas sobre lo que podrían hacer para calmarse para que así las sanciones que apliquen tengan más probabilidades de dar buenos resultados. Regístrelas en el rotafolio.
3. Preguntas optativas cuando hay tiempo:
- ◆ ¿Puede recordar una vez cuando usted “perdió el control” porque estaba molesto? ¿Cuál fue la situación?
 - ◆ ¿Puede recordar una vez cuando usted conservó la calma a pesar de sentirse desconcertado?

Sanciones grandes para problemas grandes

VIDEO

Narrador 1: Recuerde que probablemente se requerirá de unas cuantas veces antes de que su hijo aprenda a escucharlo y hacer lo que usted le pide. Adicionalmente, quizá nunca aprendan si usted se da por vencido en sus expectativas. Lo importante aquí es mantenerse firme en aplicar la sanción cuando se desobedece la regla, para que así su hijo sepa que usted está hablando en serio.

Diálogo 10: El padre (Mario) le explica al adolescente (Roberto) lo importante que es obedecer las reglas y que habrá una sanción cada vez que éstas no se cumplan. Roberto alega que eso no es justo, pero el padre repite tranquilamente que la sanción consiste en realizar una tarea corta o en perder un privilegio.

Mario: “Roberto sabías muy bien que si volvías a llegar tarde no irías al cine el sábado.”

Roberto: “Pero papá, no fue mi culpa. Es injusto que no pueda ir al cine con mis amigos.”

Mario: “Lo siento hijo, esa película te la pierdes.”

Narrador 1: A veces parece que tanto los padres como los adolescentes consideran que las cosas pequeñas relacionadas con el hogar no son importantes. Pero sabemos, a través de estudios especializados, que los adolescentes mejoran en sus relaciones con la escuela y con sus amigos si han aprendido a vivir con límites claros en sus propios hogares.

Narrador 2: Hasta ahora hemos hablado de qué hacer con los problemas pequeños de conducta, como “olvidarse” de hacer una tarea del hogar, ignorar lo que usted les pide o responderle con insolencia. Pero ¿qué hacer acerca de los problemas grandes, como mentir, robar, llegar muy tarde a casa o ir a algún lugar no permitido? Ese es el momento de emplear una sanción fuerte, una tarea grande o una pérdida importante de privilegios, el tipo de sanción que usted encuentre más efectivo y que realmente consiga llamar la atención de su hijo.

Diálogo 11: La madre (Teresa) está hablando por teléfono (o en persona) con una amiga (Gina) y está muy preocupada porque su hija (Jessica) todavía no ha llegado a casa y ya es muy tarde. Tiene miedo de que algo le haya sucedido. Finalmente oye entrar a Jessica, entonces se despide de su amiga para poder conversar con ella. A Jessica no le parece que la madre debería estar molesta y la madre le dice que es mejor que se vaya a su cuarto para que ella se pueda calmar antes de hablar. Posteriormente, se sientan juntas y la madre le explica que va a recibir una sanción grande por haber llegado tan tarde y no llamar para decir donde estaba. Jessica no saldrá durante todo el fin de semana. Ella se enoja y dice que no debería tener que hacer ese trabajo, pero la madre le explica que llegar tan tarde a casa fue una falta muy grave y que necesita darle una sanción grande.

Teresa (al teléfono): “Estoy desesperada, no sé qué hacer. Jessica tenía que estar aquí a las 9 y ya son las 12. Media hora más y llamo a la policía (se escucha un ruido de llaves y cerradura y luego un portazo).

Tengo que cortarte Gina, parece que ya llegó Jessica, ya te cuento... Jessica, ven

aquí por favor. ¿Tienes idea de qué hora es?”

Jessica: “Ay mami, se me hizo tarde.”

Teresa: “Mejor vete a tu cuarto, estoy demasiado enojada para hablar en este momento.

(Al cabo de un rato, en el cuarto de la adolescente). “Jessica, casi me matas de la preocupación. Y no es sólo que llegaras tarde sino que ni siquiera llamaste para avisarme.”

Jessica: “Te juro que se me pasó”

Teresa: “Pues ahora tendrás que recibir un sanción acorde a tu falta. No podrás salir durante todo el fin de semana”.

Jessica: “Pero mamá, eso es demasiado”

Teresa: “Llegar tan tarde fue una falta muy grave, por eso es que tu sanción es así.”

Narrador 1: Esta adolescente se molestó al recibir una sanción tan grande. Sin embargo, si la madre no le hubiese sancionado, la lección hubiera sido que está bien llegar tarde. El detalle importante fue que la madre permaneció calmada y le explicó a la hija el por qué le estaba sancionando.

Narrador 2: Así como los adultos los adolescentes cometen errores. A menudo los adolescentes no cumplen con lo que deben en lo concerniente a las pequeñas tareas diarias del hogar. Así mismo la mayoría de los adolescentes comete ocasionalmente equivocaciones más graves porque se enfrentan a una gran presión de sus compañeros y porque carecen de buen juicio y experiencia. Tampoco estamos hablando de adolescentes que ya tienen problemas con las drogas o el alcohol, que a menudo faltan a la escuela o en general andan metidos en problemas. Para esos adolescentes se necesitará de ayuda individual para hacerles recuperar la senda perdida.

Narrador 1: Al típico adolescente que se mete en problemas serios de vez en cuando, usted debe enseñarle que sus faltas traerán consecuencias graves. El objetivo es asegurarse de que su hijo no vuelva a cometer el mismo error nuevamente. Si usted recuerda que es normal que los adolescentes cometan errores y aplica las sanciones como consecuencia de no cumplir con las reglas, podrá ser conciente de la verdadera magnitud del problema y así evitar exagerarlos.

Narrador 2: Algunos padres piensan que la mejor sanción para sus hijos adolescentes es prohibirles salir de casa y estar con sus amigos. Sin embargo, para que esta sanción sea efectiva usted debe estar preparado para asegurarse de que su hijo realmente no salga o que se escape de la casa cuando usted no lo esté vigilando.

En pantalla:

Para faltas graves, sanciones graves
6 minutos

Sanciones grandes para problemas grandes

Actividad 4.5

6 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Solicite a los padres que piensen en la época en que tenían de 12 a 15 años de edad y recuerden una elección equivocada o un error que tal vez cometieron. ¿Hubo alguna consecuencia? ¿Qué aprendieron?
2. Indique a los padres que hagan una lista de faltas más graves que podrían cometer sus hijos. Escríbalas en el rotafolio. No agregue problemas muy graves como los relacionados con el abuso del alcohol o sustancias psicotrópicas o dificultades con la ley. Recuerde a los padres que para los problemas más graves se requerirá alguna ayuda externa.

Ejemplos:

- ◆ Ir a alguna parte a la que no se les permite ir
 - ◆ Llegar a casa muy tarde
 - ◆ Salirse de la escuela durante las horas de clase
 - ◆ Beber, fumar o consumir drogas (como experimento, no el abuso; véase lo indicado anteriormente)
 - ◆ Estar involucrado en una pelea violenta
 - ◆ Herir a un miembro de la familia
3. Haga que el grupo realice una lluvia de ideas sobre tareas más grandes que se pueden asignar y privilegios más importantes que se pueden suprimir para sancionar las faltas más graves. Escríbalos en el rotafolio y asegúrese de que sean razonables.

Observación para el facilitador: Si se menciona el castigo físico como opción informarle al grupo que la posición del programa de Familias Fuertes es apoyar a los padres a encontrar alternativas al castigo físico para disciplinar a sus hijos. Preguntas opcionales para discusión: ¿Fueron ustedes disciplinados con castigo físico cuando tenían 10 a 14 años? ¿Cómo se sintieron cuando recibieron ese tipo de castigo? ¿Apoyó a establecer un ambiente familiar de amor y respeto entre los padres e hijos?

4. Si usted decide sancionar a sus hijos prohibiéndoles salir, hágalo por un período corto de tiempo, no más de una o dos semanas. Cuando nuestros hijos se equivocan, deseamos que ellos puedan hacer una especie de reparación, algo para compensar su conducta inadecuada. Cuando están recluidos, no hay nada que ellos puedan hacer para mejorar la situación.

Pregunte al grupo: ¿Cuáles son los problemas generados de no permitirles a los hijos salir de casa?

Ejemplos de Respuestas:

- ◆ Los padres también deben quedarse en casa.
- ◆ El hijo puede escaparse sin ser visto.
- ◆ No hay nada que pueda hacer el hijo para reparar a situación.

5. Pregunte al grupo:

- ◆ ¿Cuál sería una sanción demasiado grande aun para una falta grave? (No dejarlos salir durante 3 meses es probablemente demasiado riguroso para casi cualquier falta).
- ◆ Teniendo en cuenta que cada adolescente es diferente, ¿qué sanción quizá no funcione para su hijo? ¿Por qué?
- ◆ ¿Qué puede suceder si usted pasa por alto faltas graves y no aplica sanciones?

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dícales a los padres lo siguiente:

- ◆ Asignen una tarea o sanción pequeña en casa para castigar una falta.
- ◆ Recuérdense que el castigo físico y psicológico representan una forma de violencia injustificada contra los hijos, y que no resuelve el problema de la conducta no adecuada, sino por el contrario. En este sentido, repare y piense bien cuando apliquen sanciones ante problemas grandes.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dícales a los padres lo siguiente:

- ◆ En la sesión con las familias usted aprenderá cómo tener reuniones familiares con sus hijos.
- ◆ Las reuniones familiares son una buena manera de organizar a su familia y enseñar a sus hijos cómo resolver los problemas.

Solicite que repitan el lema juntos:

Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor

4

Sesión con los adolescentes



Obedecer las reglas

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Darse cuenta que todos tenemos reglas y responsabilidades que cumplir, tanto adultos como adolescentes, mujeres y hombres.
2. Reconocer que al seguir las reglas los beneficios directos son para ellos.

Contenido

1. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar
2. Juego del nudo
3. Juego de conducir
4. Análisis del juego
5. Juego activo: formar figuras con los ojos vendados
6. Reglas y responsabilidades de los adultos
7. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Lista de las normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Tarjetas para el juego de conducir (MRF, pp. 54-66)
5. Premio para el juego de conducir (optativo)
6. Rotafolio y Marcadores
7. 7.50 metros de sogas, cuerda de tendedero o cordel grueso
8. Vendas para cubrir los ojos (una por persona)
9. Tarjetas de reglas y responsabilidades de los adultos (MRF, pp. 67)
10. Cartel con el lema de los adolescentes

Cuando lleguen los adolescentes

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (sesión con los adolescentes 1).

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 5 minutos

1. Pida a los adolescentes y a los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer un elogio.
2. Solicite a los adolescentes que analicen las cosas que hicieron durante la semana para afrontar una situación estresante.

Juego del nudo. 5 minutos

1. Pida a los grupos que terminen de jugar a la rotación de la botella y empiecen el juego del nudo.
2. Lea las instrucciones.
 - ♦ Instrucciones del juego: De pie, los miembros de cada grupo forman un círculo. Extienden los brazos a través del círculo y se toman de la mano con otros dos miembros del grupo. (No deben tomar ambas manos de una persona ni la mano de la persona próxima a ellos.). Luego cada grupo trata de desenredar el nudo pasando por debajo y a través de las manos enlazadas para desenrollar el nudo. Si no logran desenredar el nudo el participante más enredado sale del grupo hasta lograr desenredar el nudo.

Juego de conducir

Actividad 4.1

15 minutos Materiales: Tarjetas para el juego de conducir (MRF, pp. 54-66), tijeras, rotafolio, marcador, premio (optativo)

1. Corte las tarjetas para el juego de conducir (6 tarjetas de sitios y las tarjetas de las 10 marcas de automóviles).
2. En el rotafolio o pizarra dibuje una tabla. La primera columna tendrá la lista de marcas de automóviles disponibles en las tarjetas y la segunda columna quedara en blanco para luego escribir el nombre del conductor que seleccione cada automóvil.
3. Elija 6 lugares distintos en el salón (oficina de conducir, la casa de un amigo, la casa de los padres, cancha de fútbol, cine, pizzería) y márquelos pegando en la pared las tarjetas de los sitios correspondientes.
4. Agrupe las tarjetas de los automóviles de acuerdo al sitio al que pertenezcan. Ej. Todas las tarjetas de las diferentes marcas de autos con el nombre “oficina del conductor” deben de ir en un grupo. Debe obtener 6 grupos de tarjetas.
5. Elija 6 voluntarios que serán los directores del juego. Las demás personas

serán los conductores (hasta 10 personas).

6. Asigne un sitio a cada uno de los 6 directores del juego y entréguales el grupo de tarjetas de automóviles que les corresponda.
7. Reúna a los conductores junto a la oficina de licencias de conducir. Dígale a este grupo que seleccionen una marca de automóvil de la tabla en el rotafolio. Escriba el nombre de los conductores junto a su elección.
8. Dígale al grupo que el objetivo del juego es revisar las reglas y las responsabilidades de los conductores. Para esto, los conductores deberán pasar por los 5 sitios hasta llegar a la pizzería recogiendo sus tarjetas en donde se determina si han cumplido las reglas con las que se van encontrando.
9. Al llegar a cada sitio deben de decirle al director de sitio la marca de su vehículo. Este les entregará la tarjeta que les corresponda en la cual se determina si el conductor ha cumplido o no la regla. El conductor la debe leer en voz alta y seguir las instrucciones.
10. Si la tarjeta del dice que él ha quebrantado una regla, el conductor tiene que permanecer en el mismo sitio y pierde una vuelta. Cuando nuevamente le toque su turno, el conductor irá al próximo sitio para obtener la próxima tarjeta proporcionada por el siguiente director del juego.
11. Si la tarjeta del conductor dice que él siguió las reglas, se le indicará que vaya al próximo sitio y espere su turno para continuar nuevamente. El conductor con el turno siguiente lee entonces en voz alta su tarjeta y sigue las instrucciones.
12. Gana el primer conductor que llega a la pizzería. El juego continúa hasta que todos los jugadores han finalizado.
13. Haga que los directores del juego y los conductores intercambien sus papeles y practiquen el juego por el tiempo que les quede.

Análisis del juego. 5 minutos

1. Pida a los adolescentes que se sienten para analizar la actividad y haga las siguientes preguntas:
 - ◆ ¿Qué reglas y responsabilidades fueron quebrantadas?
 - ◆ ¿Cuáles fueron las consecuencias de no cumplir una regla o responsabilidad?
 - ◆ ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que quedarse en un lugar o regresar a un sitio?
 - ◆ ¿Cuáles fueron las consecuencias de cumplir con las reglas y las responsabilidades?
 - ◆ ¿Cómo se sintieron?

- ◆ ¿Por qué necesitamos reglas?
- ◆ ¿Qué se aprendió de las reglas con esta actividad?

Juego activo: formar figuras con los ojos vendados. 5 minutos Materiales: sogas, vendas o pañuelos

1. Cree un espacio libre y grande en la habitación desplazando las sillas o use el espacio de un pasillo.
2. Tome una soga o cuerda de unos 7.50 metros de largo y ate juntos los extremos. Colóquela en el piso formando un círculo.
3. Pida a todos los adolescentes que se paren fuera del círculo, y se distribuyan a intervalos iguales.
4. Vende los ojos de cada persona, usando pañuelos o, tiras de tela.
5. Pida a todos que se inclinen y recojan la soga, sujetándola con ambas manos.
6. Cuando todos han tomado la soga, pida al grupo que forme un cuadrado. No les dé ninguna instrucción.
7. Cuando consideran que ya han formado un cuadrado, pídeles que coloquen la soga en el piso y que se quiten las vendas y vean la figura que formaron.
8. Pregunte qué problemas o frustraciones tuvieron.

Reglas y responsabilidades de los adultos

Actividad 4.2

10 minutos Materiales: tarjetas de reglas y responsabilidades de los adultos (MRF, pp.67)

1. Explique al grupo que los adultos también deben seguir reglas y que ellos también se meten en problemas cuando las quebrantan.
2. Reúna a los adolescentes en parejas y reparta una tarjeta de reglas y responsabilidades de los adultos a cada pareja.
3. Pida a las parejas que piensen en las posibles consecuencias al quebrantar cada una de las reglas y conciben una manera de representar estas consecuencias al resto del grupo para que adivinen cuáles son.
4. Desplácese por los grupos para ofrecer ayuda.
5. Pida a las parejas que lean la pregunta de sus papelitos y por turno representen las posibles consecuencias de quebrantar las reglas. Haga que el grupo adivine cuál es la consecuencia.
6. Pregunte a los adolescentes qué aprendieron acerca de los adultos y las reglas

y responsabilidades.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Indíqueles a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Tomen nota esta semana cuando sigan una regla que era difícil de cumplir.
- ♦ Tomen nota cuando alguien quebrante una regla durante esta semana y de cuál fue la consecuencia.

Preparación para la sesión con las familias. 3 minutos

Dígales a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Celebrarán una reunión familiar como la que tuvieron para decidir las reglas de la casa.
- ♦ Las reuniones familiares son especialmente útiles no solo para establecer reglas, sino también para mejorar la comunicación entre los adolescentes y sus padres.

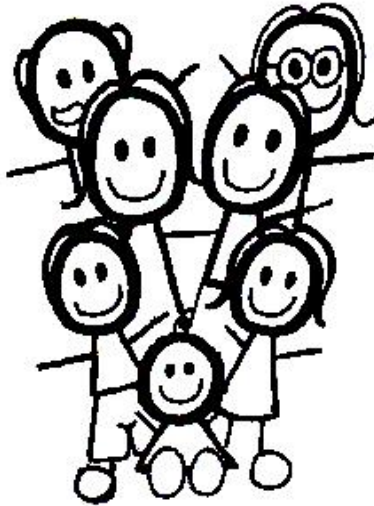
Solicite que repitan el lema juntos:

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

4

Sesión con la familia



Empleo de las reuniones familiares

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Comprender el valor de las reuniones familiares
2. Aprender cómo llevar a cabo una reunión familiar
3. Considerar el uso de un sistema de puntos para otorgar privilegios y recompensas
4. Realizar una actividad para diversión de la familia

Contenido

1. Juego activo: globos en el aire
2. Reuniones familiares
3. Comienzo de la práctica: realizando una reunión familiar
4. Cuando las reuniones familiares se complican
5. Juegos de barajas/naipes para la familia
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Normas de procedimiento para las reuniones familiares (una por familia – MRF, pp.68)
2. 12 globos grandes (inflados)
3. Barajas/naipes (una caja por familia)
4. Cartel: Frase para cerrar el círculo. (MRF, pp.69)
5. Cartel con el lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
6. Cartel con el lema de los padres (Sesión 1 Padres)
7. Cartel con el lema de la familia (Sesión 1 Familia)

Juego activo: globos en el aire. 8 minutos

1. Divida al grupo en equipos de 5 ó 6 personas y haga que cada grupo pequeño forme un círculo, tomados de la mano. Un facilitador está a cargo de cada grupo.
2. Arroje un globo a cada grupo y dígales a los adolescentes y padres que mantengan el globo en el aire sin soltarse de las manos.
3. Una vez que el grupo tiene éxito en mantener el globo en el aire, usted les dará las órdenes sobre cómo mantener el globo en el aire; por ejemplo, si usted dice “codos, rodillas, codos, rodillas” golpearán el globo para elevarlo en el aire primero con los codos, luego con las rodillas, y así sucesivamente.
4. Después de que hayan practicado con un sólo globo, agregue otro.
5. El objeto es mantener los globos en el aire en todo momento.

VIDEO

En pantalla:
Reuniones familiares
2 minutos

Reuniones familiares

Introducción a las reuniones familiares. 2 minutos

1. Dígale al grupo que las reuniones familiares son una buena ocasión para que las familias hagan planes, resuelvan problemas y se diviertan juntos.
2. A medida que los adolescentes empiezan a tener más actividades, es conveniente usar una reunión familiar para verificar los calendarios y tomar nota de las necesidades de transporte y de otro tipo.
3. Cuando aumenta la edad de los adolescentes, estos pueden hacer sugerencias para mejorar las reglas y las sanciones que se usarán en la familia.
4. Pregunte al grupo quiénes tienen reuniones familiares con sus familias. ¿Con qué frecuencia? ¿Qué hacen durante las reuniones?

VIDEO

Dialogo 1: Francisco: Esta situación es tremenda ¡Cómo han cambiado los tiempos!

Apenas tenemos tiempo de ver a nuestros hijos. Con Sebastián y Ana teníamos

más tiempo. Pero estos adolescentes están ocupados todo el tiempo.

Adriana: Sí, Cecilia con sus clases de pintura y sus aeróbicos, además de la escuela, y Carlos con el bendito fútbol. Esto parece un hotel.

Francisco: Tenemos que encontrar un momento para sentarnos todos a conversar.

Adriana: Eso ayudaría mucho, no tendría que ser una reunión muy larga.

Francisco: Pues digámosles a los adolescentes que nos juntamos el domingo a las 3pm.

Narrador 1: Parece que la mayoría de las familias andan escasas de tiempo en estos días. Con padres que trabajan y que además tienen que hacer las tareas de la casa, las compras y las diligencias. Con los hijos cada vez más envueltos en diversas actividades, con las tareas escolares y queriendo pasar más tiempo con sus amigos, las semanas resultan bastante agitadas. Sin embargo, tomarse un tiempo breve para reunirse con toda la familia una vez por semana podría facilitar las cosas para todos. El simple hecho de reunirse para marcar las actividades de la familia en el calendario mantiene a la familia al tanto y reduce malentendidos. El tiempo que usamos en reunirnos es valioso y resultará en menos frustración.

Narrador 2: Otra ventaja de las reuniones familiares, especialmente para las familias con preadolescentes y adolescentes, es que los adolescentes tienen la oportunidad de aprender a resolver los problemas junto con los otros miembros de la familia. Cuando los adolescentes se quejan de las reglas o cuando tienen problemas para congeniar entre sí, usted puede pedirles que incluyan sus desacuerdos en el programa para la próxima reunión familiar. En la práctica usted puede ahorrar tiempo si no tiene que resolver cada pequeño problema cuando este surge.

Al observar una reunión familiar en proceso. Note que la primera cosa que se hace es una ronda de elogios entre los participantes. El comenzar diciendo algo positivo sobre las otras personas, como los elogios o agradecimientos, ayuda a crear un estado de ánimo favorable para la reunión. Los adolescentes de edades similares que muchas veces se la pasan peleando entre sí pueden aprender a dar elogios y reconocer mutuamente sus virtudes.

En pantalla:

Practicando las reuniones familiares
3 minutos

Comienzo de la práctica: Realizando una reunión familiar

Actividad 4.1

3 minutos

Materiales: Normas de procedimiento para las reuniones familiares (una por familia – MRF, pp.68)

1. Distribuya las normas de procedimiento para la reunión familiar a cada familia y dígalas que realizarán una breve reunión familiar, empezando con elogios y leyendo luego las normas de procedimiento.
2. Los facilitadores del grupo deben desplazarse para ayudar a las familias a comenzar.

VIDEO

Dialogo 2: Una familia con dos adolescentes (Francisco, Adriana, Cecilia y Carlos) se sienta para tener una reunión familiar, teniendo en cuenta lo que aprendieron sobre reuniones familiares en su clase. Ellos comienzan con la ronda de elogios para sí mismos y el adolescente lee las normas de la reunión:

Carlos: - Empezar la reunión con elogios. - Respetar la opinión de todos. - No dar sermones ni humillar a nadie. - Concentrarse en los problemas a discutir. - Hacer una lista con las decisiones que se tomen. - Hacer un resumen de los acuerdos. - Hacer la reunión breve - Controlar que los acuerdos a los que se llegaron se vengam cumpliendo. -Seguir intentándolo.

Adriana: “Ahora Carlos, lee por favor el convenio sobre las tareas de la casa que hicimos en la última reunión.”

Carlos: “Cecilia se ocuparía de sacar la basura y reciclar los periódicos viejos y Carlos de los platos”.

Francisco: “Y ¿cómo está yendo la cosa?”

Cecilia: “Bueno, aparte de lo aburrido que es encargarse de los platos, la cosa va bien... creo”.

Carlos: “Yo no me quejo”.

Adriana: Me alegro de que vaya bien ¿Les parece que continuemos así?

Carlos y Cecilia (juntos): Sí

Francisco: Ya que todo va bien, vamos a organizar el campamento de semana santa.

Narrador 1: ¿Las cosas marcharon bien, no le parece? Comenzaron con elogios y leyendo las normas de procedimiento. Aunque después que usted se acostumbre a celebrar reuniones familiares, es probable que no sea necesario leer las reglas cada vez que se reúnan, esto es de gran ayuda en un principio. A continuación, un adolescente leyó los acuerdos a los que llegaron en la reunión anterior. Esta es

una parte importante. No ayuda mucho el hecho de establecer convenios a menos que usted verifique si se están cumpliendo.

Narrador 2: Recuerde que las reuniones familiares son sólo una manera de controlar nuestras agendas y de ver cómo marchan las cosas. Es por ello que las reuniones deben ser cortas y no demasiado serias. Pero, ¿qué sucede con las reuniones donde se presentan problemas y no se llega a ningún acuerdo? Veamos lo que sucede en este caso

Dialogo 3:

Gina: (sentada en la mesa con sus dos hijos en reunión): “Vamos a hablar ahora sobre cómo está funcionando el esquema de tareas que decidimos en la reunión pasada. ¿Les parece?”

Amanda: “Yo creo que es totalmente injusto, ¿por qué tengo que ser yo la que se ocupe de sacar la basura todos los días? ¡Marcos sólo limpia las ventanas una vez a la semana!.”

Marcos: “Sí pero yo también tengo que ir al mercado a comprar.”

Amanda: “Claro pero eso es más divertido que estar sacando la basura.”

Marcos: “No cuando tienes que cargar bolsas tan pesadas por tantas cuerdas.”

Amanda: “Pues yo lo prefiero a tener sacar la basura.”

Gina: “Acuérdense adolescentes que con pelear no ganamos nada. Además no estamos cumpliendo con las reglas de la reunión. ¿Cómo podríamos resolver esto?”

Amanda: “Yo creo que podríamos intercambiar las tareas, una semana me ocupo yo de las ventanas y la siguiente Marcos.”

Gina: “Esa me parece una buena solución. ¿Qué te parece?”

Marcos: “Bueno pues, podemos probar.”

Gina: “Ahora que hemos llegado a un acuerdo amistoso. ¿Qué tal si nos comemos el flan que preparé en la mañana?”

Narrador 1: Cuando en las reuniones familiares se discuten temas sobre los que las personas tienen opiniones muy marcadas, como hacer las tareas del hogar u otras reglas domésticas, es importante recordar a los miembros de la familia las reglas de la reunión. Nada se consigue usando las reuniones familiares para enfrentamientos. Cuando no se pueden establecer las bases para encarar el problema, es mejor posponer la discusión para otra oportunidad. En la escena que acabamos de ver, la madre tuvo que llamar la atención a los hijos. Si los adolescentes no han dejado de pelear después de los recordatorios, el padre/madre debe seguir adelante con otro tema o, si los adolescentes todavía estuvieran alterados, detener la reunión familiar y ponerle una nueva fecha.

Narrador 2: Algunos problemas simplemente no se deben discutir en las

reuniones familiares ordinarias. Si los padres o los adolescentes se enojan demasiado no se gana nada. Como el caso de un adolescente a quien lo descubren robando en tiendas o problemas matrimoniales. Ambos ejemplos muestran situaciones donde no hay ninguna solución rápida, hay sentimientos fuertes y no incluyen a todos los miembros de la familia. Esto no significa que no se deba hablar de esta clase de problemas, sino que estos no deben tratarse en una reunión familiar regular.

En pantalla:

Cuando las reuniones familiares no funcionan bien. ¿Por qué tuvo la madre que recordar las reglas de la reunión?

¿Qué reglas se rompieron?

¿Qué tipo de problemas no son adecuados para reuniones familiares?

2 minutos

Cuando las reuniones familiares se complican

Actividad 4.2.

2 minutos

1. Pregúntele al grupo lo siguiente:

- ♦ ¿Por qué tuvo la madre que recordar al adolescente las normas de procedimiento?
- ♦ ¿Qué normas de procedimiento fueron quebrantadas?
- ♦ ¿Qué cosas/temas no son apropiados para las reuniones familiares?

Respuestas posibles:

- ♦ El embarazo de adolescentes
- ♦ Abuso de sustancias psicotrópicas
- ♦ Graves problemas en la escuela

Juegos de barajas/naipes para la familia

Actividad 4.3

20 minutos

Materiales: barajas/ naipes

1. Pida que 2 o 3 familias se junten para esta actividad.
2. Entregue una baraja o un mazo a cada grupo.

3. Explique las reglas del juego:

“Memoria”- Baraje los naipes y colóquelos sobre la mesa boca abajo. Tomando turnos cada jugador da vuelta a dos naipes con el fin de encontrar una pareja (mismo número o letra). El objetivo de este juego es tener el mayor número de parejas de tarjetas. Si el jugador logra encontrar una pareja tiene derecho a tomar otro turno, si no pasa al próximo jugador.

“Vete a Pescar” – Baraje los naipes y reparta 5 por cada jugador, dejando los que sobran boca abajo en medio de la mesa. El objetivo de este juego es de tener el mayor número de parejas. Tomando turnos, cada jugador selecciona a otro jugador a quien va a solicitar un naipe que tiene en su mano para completar la pareja (por ejemplo si el jugador que esta pidiendo un naipe tiene el número 2, debe pedir el número 2 al otro jugador). Si tiene el naipe se lo tiene que entregar al jugador que lo pidió, pero si no lo tiene dice: “Vete a pescar” y el jugador recoge un naipe del medio. Si el jugador completa una pareja, tiene derecho a tomar otro turno. Si no completa una pareja, pasa al siguiente jugador.

4. Solicite a los grupos que elijan un juego.

5. Desplácese para ayudar a las familias que tengan dificultades para comenzar.

6. Haga que cada familia se lleve a casa las barajas e ínstelos a practicar estos juegos en su hogar.

Observación para el facilitador: El propósito de esta actividad es enseñar a las familias juegos divertidos para que puedan jugar juntos en la casa. Si en ambientes rurales, las familias no pueden disponer de naipes, es importante que usted mencione que lo central es realizar alguna actividad divertida como familia y pasarla bien juntos. Una muy buena estrategia de juego que prescinde del uso de materiales complejos es actuar y adivinar películas, y puede reemplazar sin mayor inconveniente el juego anteriormente sugerido.

Cierre 5 minutos Cartel: Frase para cerrar el círculo. (MRF, pp.69)

- ◆ Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los adolescentes de pie junto a sus padres.
- ◆ Levante el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que todos los padres y los adolescentes repitan la frase.

Frase para cerrar el círculo.
Un problema que podríamos solucionar juntos es...

- ◆ Pídale a cada familia que practique una breve reunión familiar en casa durante la semana.

- ♦ Muestre los carteles con los lemas uno a la vez y pida a cada grupo que repita el lema que le pertenece.

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

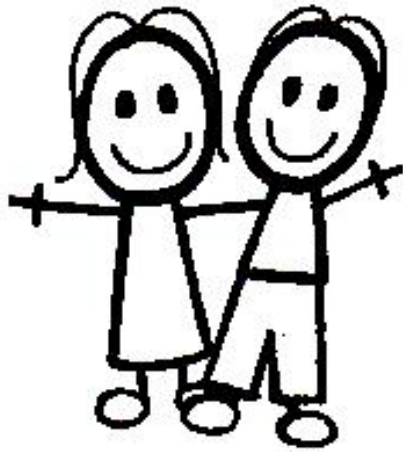
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

5

Sesión con los padres



Establecer vínculos

Objetivos

Ayudar a los padres a

1. Comprender el valor de saber escuchar con empatía
2. Aprender a prestar atención a los sentimientos
3. Comprender el origen de la conducta inadecuada

Contenido

1. Examen de las prácticas en el hogar
2. Aprendiendo a escuchar los problemas
3. Adultos que se olvidan de escuchar
4. Saber escuchar con empatía
5. Escuchar los sentimientos
6. Prestar atención a los sentimientos
7. ¿Cómo eran las cosas cuando usted era adolescente?
8. ¿Quiere ser igual a sus padres o distinto a ellos?
9. Enfrentando las necesidades básicas
10. Adolescentes que satisfacen sus necesidades de manera negativa
11. Enfrentando las necesidades de manera positiva
12. Análisis de maneras positivas de satisfacer las necesidades
13. Conversación de los padres con sus hijos adolescentes
14. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres (Sesión 1 Padres)
3. Televisión y lector DVD
4. Video sesión con los padres 5
5. Rotafolio y Marcador
6. Muestra del Escudo Protector de la Familia (hecho por el facilitador del grupo – MRF, pp.71)
7. Cartel del lema de los padres (Sesión 1 Padres)

Cuando lleguen los padres

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.

VIDEO

En pantalla:

Revisando la práctica en casa

¿Qué tipo de mala conducta observó en sus hijos esta semana?

¿Qué tipo de sanción usó usted?

10 minutos

Examen de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Hágalas a los padres las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Qué muestras de conducta inadecuada notó en su hijo adolescente esta semana?
- ◆ ¿Qué clase de consecuencia o sanción aplicó?

Aprendiendo a escuchar los problemas

VIDEO

Narrador 1: La buena comunicación es una de las cosas más importantes para una familia. Una comunicación fluida al interior de la familia ayuda a establecer límites usando “afirmaciones en primera persona”, aplicando sanciones como consecuencia de desobedecer las reglas y también mostrando amor y respeto. La comunicación es efectiva cuando usted hace el esfuerzo de escuchar y ver las cosas desde el punto de vista de su hijo y viceversa. Ya nos hemos ocupado de aprender a hablar con nuestros hijos cuando están haciendo algo equivocado, y cómo dejarles saber lo que usted desea que hagan sin necesidad de gritarles o criticarles. Pero hay otras veces en las que es realmente importante la manera en que usted se comunica con sus adolescentes y con otros miembros de su familia.

Narrador 2: Escuchar con atención y empatía cuando otro miembro de la familia le confía a usted un problema es una de las mejores maneras de hacerle saber que a usted le importa. Pero la dificultad es que la mayoría de nosotros nunca aprendimos a escuchar de verdad. Veamos a una pareja y a dos amigas conversando entre ellos. Cuando una persona comienza a hablar de algo que le está molestando, observe si la otra persona realmente escucha.

Diálogo 1: Conversación en la que Ernesto le comenta a su pareja sobre la inquietud que tiene acerca de perder su trabajo. La pareja (María) no escucha su inquietud “no te preocupes que todo va a salir bien” y, en cambio, lo sermonea acerca de cómo debe dejar de preocuparse, “siempre tan negativo y pensando lo peor”.

Ernesto: “Ando medio preocupado. Están diciendo por allí que van a vender el edificio a una corporación y que piensan cambiar a todo el personal”

María: “No hagas caso hombre, son rumores”

Ernesto: “Pues a mi me parece que la cosa va en serio”

María: “Tu siempre tan negativo, a lo mejor te ascienden”

Ernesto se va decepcionado por no poder expresarse.

Diálogo 2: Una madre (Teresa) conversa con su amiga (Consuelo) acerca de las preocupaciones que ella tiene sobre su hija adolescente (Jessica); tiene miedo de que empiece a tener relaciones sexuales (Teresa piensa que es muy pronto). En vez de escucharla y apoyarla, la amiga se enzarza en una discusión con ella.

Teresa: Ay hija. Ando preocupada por Jessica, la noto rara y tengo miedo de que empiece a tener relaciones con el enamorado y quede embarazada. No sé, está como que muy misteriosa últimamente.

Consuelo: Sólo tú te puedes preocupar por esas cosas, dale su píldora y se acabó.

Teresa: ¡Pero si es sólo una niña!

Consuelo: ¡Qué melodramática te has vuelto!

En pantalla:

Adultos que se olvidan de escuchar.

La persona con problemas, ¿se sintió escuchada y apoyada?

¿Cómo puede esto afectar su comunicación en el futuro?

3 minutos

Adultos que se olvidan de escuchar

Actividad 5.1

3 minutos

1. Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
- ◆ ¿Sintió la persona afectada por el problema que la escuchaban y apoyaban?
- ◆ ¿Cómo puede esto afectar en el futuro su capacidad de comunicación?

VIDEO

Narrador 1: Es realmente importante que nuestros adolescentes se sientan cómodos acercándose a nosotros para confiarnos sus problemas y hacernos preguntas. Queremos que ellos conversen con nosotros para saber lo que sucede y así poder ayudarlos. Pero a veces quedamos tan preocupados por lo que nos están diciendo que acabamos interrogándoles y pidiéndoles todo tipo de detalles. Veamos cómo es que algunos padres se olvidan de escuchar.

Diálogo 3: El hijo (Roberto) entra en la habitación donde sus padres (Mario y Consuelo) se están relajando y empieza a contarles acerca de una situación difícil en la que estuvo involucrado. Su amigo (Miguel) trató de robar en una tienda. El no participó pero sus padres se enojaron de inmediato y comenzaron a culparlo “¡qué! ¿Haz estado robando? ya sabía yo que ese Miguel era un sinvergüenza”, sin escuchar lo que había sucedido. El adolescente se va de la habitación, enojado porque sus padres no escucharon su versión de la historia.

Consuelo: “Hijo, por que estás con esa mala cara?”

Roberto (medio nervioso): “Pasó algo horrible. Miguel trató de robarse una galletas de la tienda.”

Mario: “¿Qué pasó hijo....estuviste robando?”

Roberto: “No.”

Consuelo: “Te lo dije hijo. Ya sabía que ese Miguel era un sinvergüenza. Nuestro propio hijo es un ladrón!”

Roberto: “Lo que pasa es que no me han escuchado.”

Narrador 1: Es muy probable que este adolescente no vuelva a confiar sus problemas a sus padres. Pero a veces los padres a pesar de no criticar o culpar a sus hijos, cuando estos les confían un problema empiezan a darles un sermón en vez de escuchar.

Diálogo 4: Una hija (Amanda) empieza a contarle a su madre acerca de una inquietud que ella tiene con su enamorado. No han estado teniendo relaciones sexuales, pero lo ha conversado con su novio y no sabe qué hacer. Sin conocer todos los detalles de la situación, la madre empieza a darle un sermón a su hija acerca de los peligros del sexo (contraer VIH/SIDA, quedar embarazada, etc.). Cuando su hija trata de hablar, la madre la interrumpe y la adolescente se rinde y mira derrotada.

Gina: “Que te pasa?”

Amanda: “Nada.”

Gina: “Como que nada? Algo está pasando, te conozco muy bien.

Amanda: “Lo que pasa es que he conversado con Álvaro sobre tener

relaciones...tú sabes.”

Gina: “Que? ¡Estás loca!

Amanda: “No hemos hecho nada pero me parece.....”

Gina: “Tener relaciones antes del matrimonio es un pecado? Además, con todas las enfermedades que hay, hasta te puede contagiar el VIH/SIDA...”

Amanda: “Pero mamá...”

Gina: “Yo no sé lo que les enseñan a ustedes en el escuela...en mi época...”

En Pantalla:

¿Escucharon los padres las preocupaciones de sus hijos?

¿Por qué cree que los padres reaccionaron así?

¿Cree usted que esos adolescentes volverán a contarles sus problemas a sus padres?

2 minutos

Saber escuchar con empatía

Actividad 5.2

2 minutos

1. Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Escucharon los padres las inquietudes de sus hijos?
- ◆ ¿Por qué piensan ustedes que los padres reaccionaron de esa manera?
- ◆ ¿Es probable que en el futuro los hijos recurran a sus padres cuando tengan un problema?

VIDEO

Narrador 1: Queremos que nuestros adolescentes se acerquen a nosotros para conversar sobre las cosas que les preocupan y las cosas sobre las que tienen preguntas — cambios en la pubertad, sexo, drogas, problemas con sus amigos, dificultad escolar, etc. Para esto, es importante escuchar a nuestros hijos pero además una manera de identificarnos con ellos es contarles sobre nuestras preocupaciones cuando éramos jóvenes. Algunos ejemplos para iniciar una conversación son: “Cuando yo tenía tu edad mi cuerpo era...” ; “Mi mayor preocupación sobre mi cuerpo durante mi pubertad fue...” ; “Cuando yo tuve mi primer sueño húmedo me sentí...” “Cuando tuve mi primera menstruación me

sentí...”; “Me recuerdo que pensaba que las chicas/os eran ...”; “Me recuerdo que pensaba que el sexo era...”

Veamos ahora cómo los mismos padres escuchan a sus hijos con empatía y les cuentan como ellos vivieron su adolescencia y pubertad.

Diálogo 5: Igual que en el diálogo 3 sólo que esta vez los padres realmente escuchan y muestran interés.

Consuelo: “Hijo, por que traes esa mala cara?”

Roberto: “Ha pasado algo horrible. Teníamos hambre y no teníamos dinero y Miguel me dijo que distrajera al vendedor mientras él se robaba unas galletas”.

Mario: “¿Y qué hiciste tú?”

Carlos: “No sabía que hacer, me puse a hojear el periódico para distraer al encargado”

Consuelo: “¿Qué pasó después?”

Roberto: “Apareció un señor por la puerta de atrás, Miguel se puso nervioso tiró las galletas al piso y salió corriendo”

Mario y Consuelo “¿Y tú?”

Roberto: “Yo estaba tan nervioso que sólo atiné a salir de la tienda con las piernas que me temblaban”.

Consuelo: “Me alegro de que tú no intentaras robar nada”.

Diálogo 6: Igual que en el diálogo 4, sólo que esta vez la madre realmente escucha a su hija.

Amanda: “Mamá, ¿tienes un momento? Me gustaría contarte algo.”

Gina: “¿Qué es lo que te pasa hija? Te veo preocupada, inquieta...”

Amanda: “No sé mamá, he estado conversando con Álvaro sobre tener relaciones”.

Gina: “Me imagino como te debes sentir, cuando yo estaba en el escuela tuve un enamorado.”

Amanda: De eso no me habías contado nunca...

Gina: Bueno, la cosa es que con este muchacho íbamos al cine y por ahí nos besábamos a oscuras...tú sabes. Pero yo estaba muy conciente de que muchas de mis amigas no se conformaban con besitos y arrumacos, tú me entiendes. Y que en estas oportunidades estaba siempre probando mis límites”.

Amanda: “¿Y qué hiciste?”

Gina: “Bueno me acuerdo que una vez, a la salida del cine, pensamos en irnos a

un parque oscuro, pero por otro lado yo no quería meterme en líos y le dije que no podía, que mis padres me estaban esperando”.

Amanda: “¿Terminó contigo?”

Gina: “No, y la verdad es que él respetó el hecho de que yo pudiera compartir lo que realmente pienso. Con el tiempo me di cuenta de que había hecho algo bueno esa noche, que luego me iba a servir para defender mi opinión y punto de vista y tener sexo cuando me sintiera segura (y responsable de mis actos)”.

Amanda: “Yo pensaba que los chicos siempre terminan con las chicas que no quieren tener relaciones”.

Gina: “Algunos lo hacen. Muchos adolescentes, por la presión de los amigos, creen que siempre deben hacer la prueba, que no pierden nada probando. Lo importante es que respeten tu decisión”.

La hija se siente aliviada y quiere compartir más con la madre.

En Pantalla:

¿Escucharon los padres las preocupaciones de sus hijos?

¿Cree usted que esos adolescentes volverán a contarles sus problemas a sus padres?

¿Por qué es bueno animar a los adolescentes a compartir sus problemas con nosotros?

3 minutos

Optativo:

En el diálogo de la madre y la hija cree usted que la mayoría de las adolescentes mujeres comparten su verdadera opinión sobre el sexo con sus amigas, amigos y enamorados, así como lo hizo Gina.

¿Por qué?

Saber escuchar con empatía

Actividad 5.3

3 minutos

1. Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:

- ◆ ¿Escucharon los padres las inquietudes de sus hijos?
- ◆ ¿Es probable que en el futuro los hijos recurran a sus padres cuando tengan un problema?
- ◆ ¿Por qué es bueno alentar a los hijos a contarnos sus problemas?

Escuchar los sentimientos

VIDEO

Narrador 1: A veces es difícil saber qué decir cuando nuestros hijos nos confían un problema o están alterados por algún motivo. Una de las mejores maneras de conseguir que los adolescentes se abran con nosotros es tratar de deducir lo que están sintiendo. Note cómo los padres en las siguientes escenas mantienen la discusión abierta para que sus hijos sigan conversando.

Diálogo 7: El hijo (Carlos) entra en la habitación donde su padre (Francisco) se está relajando. El adolescente está molesto y se deja caer en una silla.

Francisco: “¿Qué te pasa hijo?”

Carlos: “Nada, es que el entrenador me gritó enfrente de todo el mundo. Como si yo tuviera la culpa de la derrota.”

Francisco: “Pues parece muy molesto con el señor Gonzáles, es horrible cuando a uno le gritan delante de sus compañeros.”

Carlos: “Lo que pasa es que me tocó patear el penal, nadie quería hacerlo, todos se pusieron nerviosos. Entonces yo cogí la pelota...” Y el adolescente sigue conversando.

Narrador 2: El padre podría haber tomado el lado del entrenador diciéndole a su hijo que prestara atención a sus consejos. Eso habría hecho que el adolescente que se sintiera aún peor. En cambio el padre le dijo: “Pareces muy molesto con el señor Gonzáles...”. Esto le dio oportunidad al adolescente para poder contarle más a su padre”.

Diálogo 8: El hijo (Mario) mirándose se queja con su madre de que no le gusta como se ve. Su madre reconoce que uno se frustra cuando a uno no le gusta la manera en que se ve. El hijo se siente alentado a compartir más sus sentimientos.

Rita: “Ay mamá, que fea que está mi piel con acné.”

María: “Hijo, ya se que es frustrante.”

Rita: “No tengo ganas de salir a la calle.”

María: “A muchos adolescentes les paso eso, a mi también me pasó.”

Narrador 1: En esta escena la madre podría haber argumentado con su hijo acerca de cómo se ve. En cambio, le dijo que podía ser frustrante no verse como uno quiere. Esta observación abrió la conversación y el hijo siguió hablando con su madre. Ahora hay más probabilidades de que él se acerque a su madre la próxima vez que esté frustrado. Además, esta escena ilustra claramente las preocupaciones de los adolescentes con los cambios en la pubertad. Ellos

necesitan que usted les reafirme que son atractivos, que las normas de belleza cambian con el transcurso del tiempo y difieren entre culturas, que los hábitos alimentarios se reflejan en la imagen corporal, y que su desarrollo personal está predeterminado por su propio reloj genético. Todos los adolescentes se desarrollan en diferentes etapas y a diferente ritmo.

En pantalla:

Escuchando los sentimientos
“Suenas como si te sintieras...”
“Debes estar sintiéndote...”
5 minutos

Prestar atención a los sentimientos

Actividad 5.4

5 minutos

1. Dígalos a los padres que usted leerá algunas afirmaciones características de los adolescentes y ellos responderán diciendo “Parece que estás ...” o “Debes sentirte ...”
2. Diga a los padres que se refieran a posibles palabras en la pantalla. Acérquese a cada padre y pídale una respuesta. Si ese padre no puede dar una respuesta, pida a otros que le ayuden. Use tantas situaciones como el tiempo se lo permita.

Situación 1

- ♦ María comienza a conversar con usted mientras la lleva a la iglesia. Dice: “Julia hará una fiesta el sábado en la noche y no creo que me invite. Ya invitó a Jennifer y Claudia; realmente quiero ir pero no creo que yo le agrade”.
- ♦ El padre responde “Debes sentirte ...”

Situación 2

- ♦ Felipe está por ir a su primer día en una escuela nueva. Dice: “Me pregunto cómo será. Sin duda es mucho más grande que mi escuela anterior. Espero que me toque estar con Marcos en algunas clases”.
- ♦ El padre responde: “Debes sentirte ...”

Situación 3

- ♦ Maritza regresa a casa desde la escuela y da un portazo. Corre a su habitación y cuando usted le pregunta qué pasó ella dice: “La

maestra me gritó delante de todos. Yo sólo estaba conversando con Carmen acerca de la noche del viernes. ¡No era nada importante, pero me hizo quedar después de clases!”

- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 4

- ◆ Teresa irrumpe en la cocina al regresar de la escuela. Dice: “Mami, nunca adivinarás lo que sucedió. Me incluyeron en el equipo de voley para el próximo año. No pensé que tendría una oportunidad”.
- ◆ La madre responde: “Debes sentirte...”

Situación 5

- ◆ Beto juega con su comida durante la cena. Dice: “Ahora que Pepe se ha mudado no tengo con quien salir. No puedo ir solo a la fiesta el viernes en la noche”.
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte ...”

Situación 6

- ◆ Juan acaba de llegar a casa después de ir a comprar ropa escolar. Dice: “No hay remedio, soy tan gordo que nada me queda bien. No es extraño que a nadie le guste”.
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte ...”

Situación 7

- ◆ Después de la cena Rodrigo comienza a hablar de un incidente que hubo hoy en el campo de juego. Dice: “Pepe realmente recibió una buena paliza hoy. Fue Andy quien empezó, pero el maestro no vio esa parte y ahora los dos están en problemas con el director”.
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 8

- ◆ Silvia vuelve a casa después de pasar las últimas horas ayudando a los adolescentes del vecino con su tarea y dice: “Apuesto a que no me darán trabajo nunca más. Todo lo que hizo la señora Morales fue quejarse de la lentitud con que trabajamos y decir que los adolescentes necesitan más disciplina, pero están muy cansados después de pasar todo el día en la escuela”
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 9

- ◆ Tomás vuelve a casa después de practicar con la patineta con sus

amigos y dice: “¡Vaya, la patineta es algo grandioso! Me caí unas cuantas veces, pero lo hice mejor que la mayoría de los adolescentes”.

- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 10

- ◆ Silvia cuelga el teléfono y dice: “A que no sabes quién llamó. Era la señora Martínez y quiere que yo cuide a los gemelos los sábados en la tarde. ¡Son tan lindos que me muero por empezar”!
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 11

- ◆ Ana vuelve a casa después de pasar un rato con su amiga, Patricia. Dice: “No es justo, Patricia tendrá un vestido nuevo para la fiesta de este fin de semana y yo tengo que usar mi vestido viejo”.
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

Situación 12

- ◆ Iván entra en el cuarto de la televisión después de la cena quejándose de su hermano menor. Dice: “Hugo ha entrado en mi cuarto nuevamente y ha revuelto todo. Ha tocado mi música y no puedo encontrar mis fotos”.
- ◆ El padre responde: “Debes sentirte...”

3. Se puede llevar a cabo una discusión si el tiempo lo permite:

¿En qué situaciones molestas han estado últimamente sus hijos?, ¿Cómo eran las cosas cuando usted era adolescente?

¿Cómo eran las cosas cuando usted fue adolescente?

VIDEO

Narrador 1: Es más fácil escuchar a nuestros hijos adolescentes cuando pensamos en las cosas desde su punto de vista. ¿Pero cuántos de nosotros tuvimos padres que nos escucharan desde nuestro punto de vista? De igual manera, para transmitir un mensaje a nuestros hijos y que ellos realmente nos escuchen podemos contarles como experimentamos nuestra adolescencia y pubertad. Piense durante un minuto cuando usted tenía la edad de su hijo.

¿Alguna vez trató de contarles a sus padres algún problema o algo que fuera importante para usted?

Narrador 2: ¿Qué hicieron sus padres cuando usted estuvo en dificultades? ¿Le sermonearon, le gritaron o amenazaron, le sancionaron? ¿Cómo se sintió? ¿Está usted satisfecho con ser la misma clase de padre que ellos eran, o le gustaría poder hacer las cosas de otro modo con sus hijos?

Diálogo 9: Dos madres (Gina y Teresa) conversan acerca de cómo fueron las cosas para ellas cuando eran adolescentes. Una de ellas (Gina) describe a sus padres mostrando amor y límites, y escuchándola y apoyándola cuando estuvo en problemas. La otra madre (Teresa) dice que cuando fue adolescente su padre bebía en exceso y abusaba de su familia. Dice que no desea ser como sus padres. La otra madre (Gina) la escucha y le recuerda que ella puede romper el ciclo de beber en exceso y abusar de la familia, y que ella puede elegir la manera en que desea criar a sus hijos.

Gina: Yo creo que a mi me ayuda mucho el ejemplo de mis padres. Ellos eran muy buenos para escuchar. A veces cuando veo que mis hijos andan preocupados, me acuerdo de su ejemplo y trato de escucharlos.

Teresa: A mi me pasa exactamente lo contrario. Mi casa era un caos cuando yo era adolescente. Mi padre nos pegaba a mí y a mis hermanos. Le teníamos terror y mi mamá no nos defendía. Lo que más quiero es no ser como ellos.

Gina: Teresa, está en ti romper ese círculo vicioso. Tú no puedes cambiar el pasado, pero puedes hacer un esfuerzo para abrirte a tu hija. Criarla como a ti te hubiera gustado ser criada.

En pantalla:

¿Quiere ser igual o diferente a sus padres?

¿Cómo actuaban sus padres? ¿Ayudó o no?

¿Qué efecto tiene en usted la actitud de sus propios padres?

6 minutos

¿Quiere ser igual a sus padres o distinto a ellos?

Actividad 5.5

6 minutos

1. Forme grupos pequeños de 3 ó 4 padres y solicite a los participantes que recuerden alguna vez que tuvieron problemas cuando tenían más o menos la misma edad que tienen ahora sus hijos.
2. Diga a los padres que sólo relaten lo que pueden contar sin sentirse incómodos.
3. Haga las siguientes preguntas:
 - ♦ ¿Cómo actuaron sus padres? ¿Fue útil o no?

- ◆ ¿Qué efectos produjo en usted la conducta de sus padres?
- 4. Pregunte al grupo si hay cosas que quisieran hacer de manera diferente de la de sus padres. No escoja a participantes individuales, sino más bien obtenga los comentarios únicamente de quienes los ofrecen en forma voluntaria.
- 5. Reconozca la aflicción y el dolor que sienten algunas personas sobre la manera en que fueron criadas y dígales que pueden cambiar las cosas en sus propias familias.

Enfrentado las necesidades básicas

VIDEO

Narrador 1: Los seres humanos tenemos las mismas necesidades básicas que nos permiten vivir en sociedad: Sin importar nuestra edad, queremos que alguien se preocupe por nosotros y deseamos sentir que somos parte, que pertenecemos al grupo. Queremos tener amigos y hacer las cosas que nos gustan y divierten. Deseamos, además, ser independientes y poder decir y tomar acción sobre las cosas que nos sucede en vez de ser simples sujetos que sólo obedecen órdenes.

Narrador 2: En la mayoría de los adolescentes, el deseo de ser más independientes y de tomar más a menudo sus propias decisiones comienza a expresarse alrededor de los 11 ó 12 años. El hecho de que los adolescentes deseen más poder e independencia, no significa que el padre y la madre vayan a perder su importancia. Esto significa simplemente que están creciendo. La mayoría de las cosas que hacen los adolescentes provienen de ese deseo profundo de satisfacer sus necesidades de libertad e independencia. Finalmente, todos encontramos alguna manera de satisfacer estas necesidades importantes, ya sea de manera positiva o negativa.

Narrador 1: El problema es que muchos adolescentes recurren a menudo a acciones negativas para satisfacer sus necesidades de libertad e independencia. Como padres estas acciones no nos gustan ya que pueden hacer que nuestros hijos se metan en serios problemas. Observe estas situaciones y trate de descifrar las necesidades que estos adolescentes pueden estar tratando de satisfacer.

En pantalla:

Adolescente enfrentando sus necesidades de manera negativa.

Todo lo que sus hijos hacen es un intento de afrontar alguna necesidad interna.

Todo el mundo necesita sentir que pertenece a algún grupo, que alguien se preocupa por uno y que uno no está sólo en el mundo.

Todo el mundo necesita alegría y diversión ¡También los padres!

Es importante tener la sensación de que uno puede marcar la diferencia en este mundo y que uno es importante -7 minutos

Adolescentes que satisfacen sus necesidades de manera negativa

Actividad 5.6

7 minutos

1. Diga a los padres lo siguiente:
 - ◆ Todo lo que hacen sus hijos es un intento de satisfacer una necesidad profunda.
 - ◆ Todas las personas necesitan sentir que están integradas, que alguien se preocupa por ellos y que no están solos en el mundo.
 - ◆ Todos necesitan algún placer o diversión; y esto es cierto también para los padres.
 - ◆ El poder consiste en sentir que uno puede lograr un cambio en el mundo y que es importante.
 - ◆ La independencia es una de las necesidades más difíciles de aceptar para los padres. Sabemos que, si deseamos que los adolescentes crezcan y se conviertan en adultos sanos, deben aprender gradualmente a pensar y tomar algunas decisiones por sí solos.
2. Lea la descripción de las siguientes situaciones relacionadas con estas necesidades mencionadas. Después de la lectura de cada situación, pida a los padres que identifiquen qué necesidades podrían estar tratando de satisfacer. Señale a los participantes que no hay una respuesta correcta única. Haga que se refieran a la lista de necesidades mostrada en la pantalla de video.

Situación 1

- ◆ Algunos adolescentes problemáticos de la escuela han estado prestando atención a Rubén y les gustaría que se convirtiera en miembro de su pandilla.
- ◆ El padre responde: “Las necesidades que podrían estar tratando de satisfacer son...”

Situación 2

- ◆ El papá le pide a Luis que la ayude a lavar los platos y Luis dice: “Estoy muy ocupado”.
- ◆ El padre responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 3

- ♦ Toña está en la casa de un amigo y este le propone probar una de las cervezas de su papá.
- ♦ El padre responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 4

- ♦ Jennifer aborrece todas las prendas de vestir que su madre le señala cuando van de compras
- ♦ El padre responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 5

- ♦ Samuel quiere gastar todo su dinero en el cine con sus amigos.
- ♦ El padre responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 6

- ♦ Daniel discute con su mamá prácticamente por todo. Si ella dice “arriba”, él dice “abajo”. Si a ella le gusta un programa en la televisión, él dice que es tonto.
- ♦ El padre responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

3. Optativo, si hay tiempo: Hágale a los padres las siguientes preguntas: ¿De qué otras maneras negativas tratan los adolescentes de satisfacer sus necesidades de poder?

- ♦ ... de independencia?
- ♦ ... de diversión?
- ♦ ... de pertenencia?

Enfrentando las necesidades de manera positiva

VIDEO

Narrador 1: Usted puede pensar que su hijo está haciendo algo simplemente para molestarlo, cuando en realidad ellos pueden estar tratando de satisfacer alguna de sus necesidades profundas de libertad e independencia. Pero incluso puede ser

que el o ella apenas esté tratando de pertenecer al grupo, de ser como los otros adolescentes, que lo haga para divertirse, para tener una sensación de poder sobre su propia vida o para disfrutar de su ansiada independencia. A menudo no sabemos por qué nuestros hijos adolescentes hacen las cosas que hacen. Usted puede pensar que su hija está tratando de reafirmar su independencia cuando llega tarde a casa, cuando en realidad quizá se haya quedado hasta tarde simplemente porque estaba divirtiéndose con sus amigos.

Narrador 2: Recuerde, comprender las necesidades que su hijo está tratando de satisfacer no significa que todo está permitido. Todavía tenemos reglas que cumplir y sanciones como consecuencia de su incumplimiento. Sin embargo, el hecho de comprender las necesidades de los adolescentes podría ayudarle a poner las cosas en perspectiva.

Narrador 1: Hablamos anteriormente del incentivo que debemos dar a nuestros hijos si notamos que se esfuerzan por cumplir las reglas o mejorar su conducta y de cómo las personas hacen cosas por las que serán recompensadas o que hacen que se sientan bien. Mencionamos que los padres pueden reforzar la conducta adecuada haciendo elogios, otorgando estímulos, recompensando y privilegiando el esfuerzo de los hijos por hacer las cosas bien. Los hijos también necesitan un refuerzo de sanción para sus conductas negativas. Cuando las necesidades de las personas están satisfechas, éstas se refuerzan por la conducta ya que uno se siente bien de pertenecer a un grupo, de tener poder, de disfrutar la vida y tener independencia.

Narrador 2: Así pues, es importante que los padres ayuden a los adolescentes a encontrar formas de satisfacer sus necesidades de libertad e independencia de manera positiva. Recuerde que los adolescentes tratarán de satisfacer sus necesidades de una u otra manera, y que usted como padre puede ayudarlos a encontrar maneras sanas de conseguir lo que necesitan. Veamos a algunos padres tratar de incentivar y reforzar a sus hijos de manera positiva para ayudarlos a satisfacer sus necesidades.

Diálogo 10: El padre (Francisco) sabe que a su hija (Carla) le interesa mucho aprender a conducir.

Francisco: “Oye, hija, ven un momento.”

Carlos: “¿Qué pasa papá?”

Francisco: “Voy a cambiar la llanta al carro ¿me das una mano?”

Carlos: “¡Claro, me gustaría aprender!”

Diálogo 11: La madre (María) sabe que a su hija (Rita) le gusta ir de compras por lo que le sugiere que la ayude a comprar un regalo para su abuelita.

María: “Rita, hija, se viene el cumpleaños de tu abuela. ¿Qué te parece si me ayudas a comprarle algún regalo?”

Rita: “Bueno, vamos juntas a la tienda?”

María: “Pues, vamos.”

Rita: “OK.”

En pantalla:

¿De qué manera pueden los padres ayudar a sus hijos a adquirir poder e independencia de manera positiva?

3 minutos

Análisis de maneras positivas de satisfacer las necesidades

Actividad 5.7

3 minutos

Analicen las respuestas a esta pregunta y promueva la discusión:

- ◆ ¿En qué forma pueden los padres ayudar a sus hijos a tener poder e independencia de manera positiva?

Ejemplos de respuestas:

- ◆ elegir su propia ropa y peinado
- ◆ ayudar a resolver los problemas
- ◆ hacer aportes en relación con algunas reglas y sanciones
- ◆ elegir cuáles tareas domésticas harán
- ◆ asumir la responsabilidad de alguna necesidad familiar real
- ◆ estimular las aptitudes.

VIDEO

Narrador 1: Mientras más ayudemos a nuestros hijos adolescentes a satisfacer sus necesidades de forma positiva, mejor idea tendremos de su propia visión de las cosas. Podremos escucharlos mejor y estar allí para ellos. De esa manera es más probable que ellos se acerquen a nosotros y nos permitan ser parte de sus vidas. Pero también es cierto que los adolescentes quieren tener más tiempo para ellos mismos.

Narrador 2: Tenga presente que tratar de obligar a su hijo a compartir o pasar el tiempo con usted cuando no lo desea, no va a funcionar. Así que usted debe

satisfacer su necesidad de pertenencia juntándose con otros adultos en la medida en que sus hijos se hagan más independientes. El tratar de conseguir que nuestros hijos conversen con nosotros cuando no lo desean tendrá un efecto contraproducente y los alejará aún más.

Diálogo 12: El hijo (Marcos) está cabizbajo y sin ganas de conversar. La madre (Gina) trata de forzarlo para que le cuente su problema. El hijo se aleja aún más.

Gina: “Marcos, hijito, qué te pasa que te veo tristón.”

Marcos: “Nada mamá, no pasa nada...”.

Gina: “Yo soy tu madre y te conozco, algo te pasa, cuéntame...estas bien raro con esa cara.”

Marcos: “Ya te he dicho que nada.”

En pantalla:

Hablando con sus hijos adolescentes.

¿Funcionó la táctica de forzar el dialogo?

¿Qué otra cosa podría hacer la madre en vez de forzar el dialogo?

2 minutos

Conversación de los padres con sus hijos adolescentes

Actividad 5.8

2 minutos

1. Analice las respuestas a estas preguntas y promueva la discusión:

- ◆ ¿Dio buenos resultados forzar al hijo para que hablara?
- ◆ ¿Qué otra cosa pudo hacer la madre en vez de forzarlo?

Ejemplos de respuestas:

- ◆ Decirle al hijo que como madre estaría allí para hablar más tarde si lo desea.
- ◆ Dejar de presionarlo después de que el adolescente dice o muestra que no quiere hablar.

2. Solicite al grupo que realice una lluvia de ideas sobre algunos momentos adecuados para hablar con sus hijos.

Ejemplos de respuestas:

- ◆ hacer una tarea doméstica juntos durante los anuncios de televisión
- ◆ cuando van en el auto a alguna parte

- ♦ la hora de acostarse
- ♦ después de clases
- ♦ cuando están sentados en la mesa para cenar

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Díales a los padres lo siguiente:

- ♦ Encuentren algún momento en la semana para escuchar a sus hijos y traten de adivinar lo que estos pueden estar sintiendo. Deben intentar ver las cosas desde el punto de vista de sus hijos.

Preparación para la sesión con la familia.

1 minuto Materiales: Escudo Protector de la Familia (hecho por el facilitador del grupo – MRF, pp.71)

Díales a los padres lo siguiente:

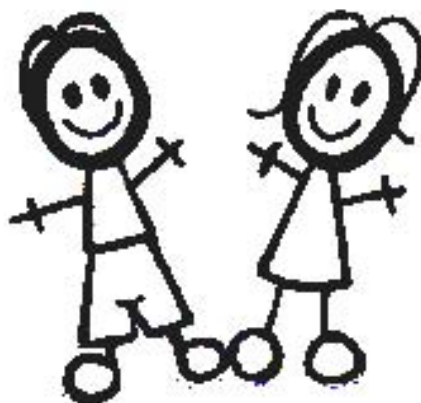
- ♦ Hablarán con sus hijos acerca de los principios que tienen como familia y escribirán en el “Escudo Protector” de un escudo protector. (Muestre a los padres su ejemplo del escudo).

Solicite que repitan el lema juntos.

<p style="text-align: center;">Lema de los padres Con amor y límites seremos una familia mejor</p>

5

Sesión con los adolescentes



**Hacer frente a la
presión
de los compañeros**

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Comprender que el consumo de drogas causa daños físicos y mentales muchas veces irreparables
2. Comprender que el consumo excesivo de alcohol resulta en la pérdida del control de nuestros actos
3. Comprender que la sexualidad es un componente esencial del desarrollo en la adolescencia y aprender a identificar los riesgos
4. Practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros

Contenido

1. Cuando lleguen los adolescentes
2. Romper el hielo con la “Rueda de la Fortuna”
3. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar
4. Manteniéndose fuera de peligro con los amigos
5. Lo que a veces hacen los adolescentes para agradar
6. **Juego: Mitos y hechos sobre las conductas sexuales de riesgo**
7. Situaciones que pueden meternos en problemas
8. Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas: Pasos 1, 2, 3
9. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación para los adolescentes
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Lista de las normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Papel en blanco (14 hojas)
5. Rotafolio
6. Marcadores (uno por adolescente)
7. Papelitos adhesivos para notas
8. Tijeras
9. Envase o bolsa vacía
10. Guía para el facilitador “Mitos o hechos”. MRF pp. 72-76
11. Frases “Mitos o hechos”. MRF pp. 77
12. Tarjetas y cartel de situaciones de riesgo (MRF, pp.78-79)
13. Carteles de pasos (MRF, pp. 80-82)
14. Cartel con el lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)

Observación para el facilitador: Antes de esta sesión, los facilitadores deben preparar detenidamente el juego “Mitos o hechos” y la Actividad 5.4. “Hacer Preguntas”. Para la Actividad 5.4 deberán invitar de 3 a 4 adolescentes de más edad (de 15 a 17 años de edad) que sean buenos modelos para imitar y que los adolescentes admiren. Estos Adolescentes Mayores harán una demostración de los pasos para afrontar la presión de los compañeros utilizando dos ejemplos de las “tarjetas y carteles de situaciones de riesgo”. Unos juegan el rol de presionar y los otros de resistir la presión de los compañeros. De otro modo, dos facilitadores deberán hacer la demostración

Cuando lleguen los adolescentes

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia (véase el modelo en la Sesión 1 con los adolescentes).
3. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Romper el hielo con la “Rueda de la fortuna”

3 minutos Materiales: 14 hojas de papel, marcador

1. Coloque 14 hojas de papel en fila donde los adolescentes puedan verlas fácilmente. Escriba algunas letras de la frase “Presión de los compañeros” en las hojas, una letra por hoja. Deje hojas en blanco, como se ilustra en el diagrama a continuación.

P		E			O	N
D						
G			P	O		

2. Informe a los adolescentes que practicarán un juego similar a la “Rueda de la Fortuna”, donde las personas dicen letras hasta que pueden adivinar las palabras del tema (presión de los compañeros).
3. Cada vez que adivinen letras que están en las palabras “presión de los compañeros” escriba la letra en tamaño grande en la hoja apropiada (en el papel sujeto a la pared o la pizarra.)
4. Pídales que adivinen las palabras tan pronto como puedan.

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 3 minutos

1. Pida a los adolescentes y a los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y hagan elogios o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.
2. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en 5 a 10 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer el elogio.
3. Pregunte a los adolescentes qué reglas no cumplieron esta semana en casa o en la escuela.
4. Pregúnteles qué reglas se recordaron de seguir.
5. Pregunte si alguien notó alguna consecuencia al no cumplir la regla.

Manteniéndose fuera de peligro con los amigos

1. Diga al grupo lo siguiente: 2 minutos
 - Los adolescentes tienen metas importantes que quieren alcanzar
 - El consumo de drogas y el abuso del alcohol muchas veces impiden alcanzar

estas metas

- Los adolescentes, a diferencia de los adultos, aun se están desarrollando por lo que el impacto del alcohol en el bienestar físico y mental es mayor y puede interferir con el proceso de independencia y de establecimiento de identidad
- Experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción. No todas las personas progresan de experimento a uso y a adicción por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quien será adicto y quien no.

Lo que a veces hacen los adolescentes para agradar

Actividad 5.1

4 minutos Materiales: papelitos adhesivos para notas, marcadores

2. Dibuje dos siluetas de un y una adolescente típico/a en el rotafolio o en la pizarra. Pida al grupo que dé nombres a las figuras, que aquí se llamasen “Jorge” y “Juanita”.
3. Reparta los papelitos adhesivos para notas (dos por persona) y dígame al grupo lo siguiente: “A veces Jorge y Juanita se preocupan por lo que las personas piensan de él y de ella. Por ejemplo, a menudo Jorge se preocupa por su baja estatura.”
4. Haga que cada adolescente escriba (en los papelitos adhesivos y con letras grandes, usando un marcador) otras cosas que a Jorge o Juanita les podrían preocupar sobre lo que las otras personas piense de ellos.
5. Después de 1 a 2 minutos, pida a cada persona que ponga su nota dentro de la silueta de Jorge y Juanita (pueden ser cosas comunes para Jorge y Juanita o diferentes) y lea al grupo lo que se escribió.
6. Dígame al grupo lo siguiente:
7. “Jorge y Juanita quieren agradar a los otros adolescentes y a veces hacen cosas para impresionarlos”.
8. Pida a cada persona que escriba algo que podría hacer Jorge y Juanita para impresionar a sus amigos, usando más notas adhesivas. Después de unos minutos, haga que cada persona ponga su nota fuera de las siluetas y lea al grupo lo que se escribió.

Diga al grupo lo siguiente:

- Algunas personas abusan del alcohol y consumen drogas para impresionar a los demás
- Las drogas y el alcohol causan daño a las personas aunque les hagan

sentirse bien en el momento.

- Imaginen saltar desde la parte superior de un edificio alto y sentir en un principio la sensación de diversión y libertad, luego imagínense llegar al piso y estar gravemente herido pero no sentir nada. Si quien salta no sabe ni siente que se está haciendo daño, esta persona puede seguir saltando a pesar de que le perjudique gravemente.
- Generalmente, cuando las personas se lastiman, sienten dolor y esto evita que se hieran a ellos mismos. Sin embargo, las drogas y el alcohol en un principio no causan sensación de dolor y eso las hace ser realmente peligrosas pues en realidad causan daño cada vez que se consumen. Las drogas y el alcohol no pueden causarnos daño si tomamos la decisión de no probarlos. Depende de nosotros tomar esa decisión.

Vivir una sexualidad saludable

Diga al grupo lo siguiente: 5 minutos

- La sexualidad es un componente esencial del desarrollo saludable en la adolescencia y la adultez. Pero en la adolescencia, el deseo y expresión sexual se manifiestan de manera más evidente que en la adultez poniendo a prueba los estándares e ideas con las que hemos crecido.
- La pubertad es la etapa del crecimiento cuando se desarrollan los órganos sexuales y el ser humano es capaz de reproducirse. Inicia y concluye en diferentes momentos para diferentes personas. Durante la pubertad, las adolescentes empiezan a ovular y a menstruar y los adolescentes empiezan a producir esperma y a eyacular. Muchos adolescentes comienzan a desarrollar sentimientos románticos y sexuales más profundos.
- Nuestras preocupaciones de saber si encontraremos alguien que nos aprecie como pareja y sobre como nos vemos y nos sentimos con nosotros mismos son parte de nuestra sexualidad al igual que la dulzura, la proximidad, el deseo y el placer.
- Para vivir una sexualidad saludable debemos partir por apreciar nuestros cuerpos, tomar responsabilidad por nuestras conductas, comunicarnos efectiva y respetuosamente con nuestra familia y con personas de ambos sexos, y expresar amor e intimidad de manera apropiada para nuestra edad
- Así como hablamos del lado positivo de la sexualidad, es importante saber que existen riesgos significativos (las infecciones sexualmente transmisibles-ITS, el embarazo no deseado y las decepciones sentimentales) de los que debemos estar correctamente informados para poder evitarlos por convicción propia
- En esta sesión no discutiremos a fondo estos riesgos pero si los mencionaremos para que sepamos identificarlos y poder luego conversar con nuestros padres y con los proveedores de salud.
- Además de estos riesgos, es importante tener muy claro que ciertas conductas NUNCA son apropiadas. Si cualquiera de esto cosas te suceden a ti, avisa de inmediato! Díselo a tus padres, a un profesor, a un adulto en el que puedas

confiar. Estas acciones van en contra de la ley. Como adolescentes tenemos el derecho de sentirnos seguros y por lo tanto, estos temas se deben de tomar con toda la seriedad del caso en la casa, la escuela y la comunidad.

- **Acoso sexual:** basta con que alguien haga algún comentario sexual indeseado para ser acosado sexualmente. Otra forma de acoso sexual es cuando alguien toca a una persona de manera sexual sin su permiso.
 - **Agresión sexual:** cualquier contacto sexual no deseado, aun a través de la ropa. Cuando alguien presiona a otra persona a hacer algo sexual está cometiendo una agresión sexual.
 - **Abuso sexual:** Ser tocado de manera sexual por un adolescente mayor o un adulto es experimentar abuso sexual aun cuando la persona sea un pariente o un amigo.
- Es muy importante visitar el centro de salud aun sin tener relaciones sexuales para estar informados y mantenernos saludables. Por eso lo mejor es hablar también con nuestros padres de nuestras inquietudes de salud y de nuestra intención de visitar el centro de salud.

Juego: Mitos y hechos sobre las conductas sexuales de riesgo

Actividad 5.2

30 minutos

Materiales: tijeras, envase o bolsa vacía, rotafolio, marcadores, guía para el facilitador “Mitos o hechos” MRF pp. 72-76 y Frases “Mitos o hechos” en el MRF pp. 77

Observación para el facilitador: El objetivo de esta actividad es proveer información correcta, reforzar los conocimientos y disipar los mitos sobre las conductas sexuales de riesgo. Sin embargo, es importante que la información que se presente a los adolescentes los haga sentir cómodos y sea apropiada para su edad. Separe a los adolescentes formando un grupo de mujeres y otro de hombres y si es posible realice esta actividad con los grupos en lugares diferentes para promover que todos los adolescentes participen sintiéndose cómodos para hacer preguntas.

Si la mayoría de los adolescentes de su grupo están más cerca de la etapa de los 10 años que de la etapa de los 14 años se recomienda seleccionar las preguntas. Es muy importante que previamente usted haya leído y revisado todas las preguntas que se utilizarán en el juego y esté preparado para responder a las inquietudes de los adolescentes.

1. Corte las Frases “Mitos o Hechos”, dóblelas y póngalas dentro del envase
2. Dígale al grupo que el juego consiste en identificar cuantos mitos prevalecen en nuestro equipo sobre las conductas sexuales de riesgo. Explique que “mito” se refiere a información incorrecta que se interpreta como hecho.

3. Conforme tres equipos de adolescentes y pídale que le den un nombre a su equipo
4. En el rotafolio dibuje una tabla para anotar los puntajes para los equipos
5. Repase con el grupo las siguientes instrucciones:
 - a. Un representante de cada equipo sacará una tarjeta del envase, la leerá en voz alta y con su equipo decidirá si el argumento es un hecho o un mito. Luego de dar su respuesta, será el turno del siguiente equipo hasta que todos los participantes hayan jugado.
 - b. Cada equipo tiene un máximo de 3 minutos para responder.
 - c. Los equipos recibirán un punto por cada respuesta correcta. Si el equipo puede explicar por que un argumento es un hecho o un mito, este equipo recibirá un punto extra.
6. Luego de cada respuesta abra un espacio de discusión si la respuesta o explicación son incorrectas o si lo considera apropiado y proporcione al grupo la información adicional en la guía “Mitos o hechos para el facilitador”
7. Brevemente cubra los temas o argumentos pendientes y concluya la actividad usando los siguientes puntos de discusión:
 - ¿Qué han escuchado sobre las conductas sexuales de riesgo?
 - ¿Se protegen los adolescentes y sus parejas del embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual cada vez que tienen relaciones sexuales?
 - ¿Por qué creen que los adolescentes se arriesgan a tener relaciones sexuales sin protección?
 - Si tuviesen mucho dinero para gastarlo en promover la salud sexual de los adolescentes, ¿Cómo lo usarían para convencerlos de no tener relaciones sexuales sin protección?

- Situaciones que pueden ponernos en problemas

Actividad 5.3

2 minutos

Materiales; rotafolio, marcador

1. Diga al grupo lo siguiente:
 - Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida de que crezcan
 - Tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas nos ayudará a determinar si alcanzaremos nuestras metas.
 - A veces los amigos nos pueden intentar convencer de hacer algo que sabemos que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo que admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad.
2. Pregunte al grupo lo siguiente:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que otro adolescente puede pedirnos que hagamos que parecen divertidas o novedosas pero que podrían meternos en problemas y prevenirnos de alcanzar nuestras metas?

3. Registre sus respuestas en el rotafolio.

Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas: Pasos 1, 2, 3

Observaciones para el facilitador:

- A continuación se revisarán 4 pasos para evitar que los adolescentes se metan en problemas y practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros. Los pasos son: 1. Hacer preguntas, 2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y 3. Sugerir otro camino.
- Para cada uno de los pasos, se puede apoyar en los “carteles de pasos, MRF pp. 80-82 y de situación de riesgo, MRF pp. 79. Para el paso 1, usar también las “tarjetas de situación de riesgo” en el MRF pp.78.

Paso 1: Hacer Preguntas

Actividad 5.4

5 minutos Materiales: tarjetas de situación, MRF pp. 78, cartel de situaciones de riesgo, MRF pp. 79 y cartel de pasos (paso 1), MRF pp. 80

Observaciones para el facilitador:

1. Diga al grupo lo siguiente:
 - A veces hacer preguntas antes de entrar en una situación difícil ayuda a mantenernos lejos de los problemas. Por ejemplo, si un amigo nos invita a ir a su casa porque sus padres no están, podría ser útil preguntar: “¿Para qué? ¿Qué quieres hacer?”
2. Realice la demostración de cómo hacer preguntas:
 - Coloque el Cartel del paso 1 “Hacer preguntas” en un lugar donde todos lo puedan visualizar
 - Coloque el “Cartel de situaciones de riesgo” en un lugar donde todos lo puedan visualizar
 - Distribuya sobre una mesa las “Tarjetas de Situación” boca arriba
 - Presente al grupo a los Adolescentes Mayores (de 15 a 17 años de edad) que harán una demostración de los pasos para afrontar la

presión de los compañeros con dos ejemplos. (De otro modo, la demostración la realizarán dos facilitadores)

- Quien demuestre y juegue el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, tomará una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y leerá en el “Cartel de situación” la situación que corresponda a la tarjeta.
 - Quien demuestre y juegue el rol del adolescente que está resistiendo a la presión del amigo hace preguntas (se puede referir al cartel de “Hacer Preguntas” como: “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”
 - Luego quien presiona le responde a quien resiste y le explica que acción inadecuada quiere realizar. A continuación siguen el otro ejemplo.
3. Divida a los adolescentes en pares y pídale que escojan el rol que quieren jugar (quien presiona o quien resiste). Repita los pasos de la demostración con cada una de las parejas.
 4. Para dar más tiempo para la práctica, cada facilitador del grupo debe trabajar con un grupo pequeño.

Paso 2, Nombrar el problema, y decir lo que podría suceder, y Paso 3: Sugerir otro camino

Actividad 5.5

5 minutos Materiales: rotafolio, marcador, carteles de pasos 2 y 3, MRF pp. 81-82

Diga al grupo lo siguiente:

- Una vez que han determinado que sus amigos quieren que ustedes hagan algo inadecuado, es útil nombrar el problema y señalar lo que podría suceder.
- Por ejemplo, si nuestro amigo dice “Oye, vamos a robar algo en la tienda”, ustedes nombran el problema diciendo “Eso es un delito”. Recordamos a nuestro amigo que lo que está sugiriendo está inadecuado.
- Luego, ustedes pueden señalar lo que podría suceder, como “Si robamos en una tienda, la policía podría detenernos y llevarnos a la cárcel, o nuestros padres podrían enterarse.
- Esta es una manera en la que podemos ayudar, como si estuviésemos con una señal de tránsito que indica detenerse. Cuando expresamos lo que podría suceder, estamos indicando a los amigos cuáles son las

consecuencias exactas y así evitamos que tanto ellos como nosotros nos metamos en problemas.

Paso 2: Nombrar el problema, y decir lo que podría suceder

1. Pida al grupo que se refieran al “Cartel de situaciones de riesgo” y que enumere algunos problemas que podrían suceder como consecuencia de seguir estas situaciones de riesgo. Escríbalas en un rotafolio titulado “Decir lo que podría suceder”.

Respuestas posibles:

- ◆ Podríamos ser atrapados
 - ◆ Podrían suspendernos.
 - ◆ Nos prohibirían salir de casa.
 - ◆ Podrían llamar a la policía.
2. Haga que los adolescentes sigan con sus parejas representando roles por turno y agreguen el nuevo paso. Pida a los adolescentes que usen las afirmaciones mostradas en el rotafolio.
 3. Asegúrese de que cada adolescente tenga la oportunidad de resistirse a la presión usando los pasos 1 y 2.

Paso 3: Sugerir otro camino

1. Diga al grupo lo siguiente:

- Después de que hayan mencionado el problema y dicho lo que podría suceder, es útil indicar otra cosa que pueden hacer. Por ejemplo, si el amigo dice “Vamos a robar en la tienda”, podríamos responder “Oye, por qué mejor no jugamos un partido de fútbol”. O si el amigo dice “Vamos a fumar un cigarrillo” podríamos decirle “Oye, por que mejor nos vamos a comer algo”.

2. Haga que el grupo prepare una lista de las cosas que podrían sugerir para seguir otro camino. Escríbalas en un rotafolio, titulado “Sugerir otro camino”.

Respuestas posibles:

- ◆ salir a comer algo
- ◆ practicar un deporte
- ◆ ver una película
- ◆ ir a la casa de un amigo

Practicar todos los pasos (1-3)

Actividad 5.6

10 minutos

1. Diga a los adolescentes que sigan con sus parejas jugando roles por turno, usando los 3 pasos.
2. Asegúrese de que cada adolescente tenga la oportunidad de practicar los pasos. Cada facilitador del grupo trabaja con la mitad de los adolescentes.

Cierre

Resuma los tres pasos discutidos en esta sesión para afrontar/resistir la presión de los compañeros

Práctica en el hogar. 1/2 minuto

Díales a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Durante la semana, tomen nota cuando ustedes u otra persona se sienta presionado por sus compañeros.
- ♦ Si alguien los presiona para hacer algo inadecuado, usen los tres pasos que aprendieron.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Díales a los adolescentes lo siguiente:

- ♦ Esta semana la sesión con las familias girará alrededor de los principios de la familia.
- ♦ Crearán un escudo protector de la familia, usando recortes de revistas o dibujos y palabras para mostrar los principios que tiene la familia. El escudo protector de la familia representa los principios y las creencias que ayudan a proteger a su familia y le dan fortaleza para afrontar los retos.

Solicite que repitan el lema juntos.

Lema de los adolescentes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

5

Sesión con la familia



**Comprender los
principios de la
familia**

Objetivos

Ayudar a las familias a:

1. Ver la conexión entre los principios de la familia y sus actividades y decisiones
2. Identificar los principios de su propia familia

Contenido

1. Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios
2. Armonizar los principios con la acción
3. Actividad de valores
4. Hacer un escudo protector de los principios de la familia
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Cartel de principios de la familia (MRF, pp.83)
2. Tarjetas de los escenarios para adolescentes(MRF, pp.84)
3. Tarjetas de principios de la familia para padres (MRF, pp.85)
4. Muestra del escudo protector de la familia hecho por el facilitador (MRF, p.71)
5. Marcadores (1 caja por familia)
6. Recortes de revistas cortados previamente por el facilitador, clasificados en pilas separadas según el valor
7. Tapas de cajas de poca profundidad para poner los recortes, rotuladas con el nombre de cada valor
8. Pegamento o lápiz adhesivo (1 por familia)
9. Hojas de papel y lápices (1 por familia)
10. Cartel de la frase del círculo de cierre (MRF, p.86)
11. Cartel con el lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
12. Cartel con el lema de los padres (Sesión 1 Padres)
13. Cartel con el lema de las familias (Sesión 1 Familias)

Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios

Actividad 5.1

7 minutos

Materiales: cartel de los principios de la familia (MRF, pp.83)

Diga al grupo lo siguiente:

- ◆ Los principios son algo en lo que creemos y a lo que dedicamos tiempo y energía.
 - ◆ Todas las familias tienen principios, pero estos pueden variar de una familia a otra.
1. Coloque el cartel de los principios de la familia
 2. Haga que los adolescentes formen parejas y solicite a cada pareja que escoja un principio diferente entre los que figuran en el cartel. Cada pareja hará una representación relacionada con el principio elegido. No deje que los padres vean cuáles fueron los principios elegidos.
 3. Dé a cada pareja 2 ó 3 minutos para imaginar cómo harán la representación del principio que eligieron. Los facilitadores del grupo se trasladan para ofrecer ayuda.
 4. Las parejas de adolescentes harán representaciones relacionadas con cada principio para que los padres adivinen (con ayuda de los facilitadores del grupo de adolescentes).

Por ejemplo:

◆ **Honestidad**

Acciones posibles: alguien deja caer una billetera y otra persona la recoge y la devuelve

◆ **Dedicación al trabajo**

Acciones posibles: aserruchar, martillar, llevar algo pesado

◆ **Cuidar el medio ambiente**

Acción posible: recoger la basura y reciclar

◆ **Ser generoso con otros**

Acción posible: compartir la comida con los amigos

Valor de la educación

Acción posible: leer un libro

♦ Ser fuerte y saludable

Acción posible: hacer ejercicios

♦ Pasar tiempo juntos como familia

Acción posible: mostrar una familia que practica junta un juego

♦ Tradición familiar

Acción posible: decorar un árbol de navidad

♦ Creer en Dios

Acciones posibles: una escena en la iglesia, rezar o cantar

♦ Ocuparse de adultos mayores

Acción posible: ayudar a una persona anciana a cruzar la calle

♦ Responsabilidad

Acción posible: hacer la tarea

♦ Servicio a la Comunidad

Acción posible: sembrar árboles

Armonizar los principios con la acción

Actividad 5.2

5 minutos Material: tarjetas de escenarios de los adolescentes y tarjetas de principios de la familiar de los padres (MRF pp.84-85)

1. Reparta una “Tarjeta de Escenarios” a cada adolescente y una “Tarjeta de los Principios” a cada padre. Si tiene más de doce (12) familias debe sacar copias adicionales. Pida la grupo que formen dos filas, una con el grupo de adolescentes y la otra con el grupo de padres. Haga que los grupos se pongan frente a frente.
2. Comience en un extremo de la fila. Haga que el primer padre lea el principio mencionado en su tarjeta. El adolescente escoge el escenario que considera apropiado y se ubica junto al padre que leyó el principio.
3. Puede haber más de un adolescente junto a un principio.
4. Una vez que cada adolescente esté junto a un principio, haga que los adolescentes lean por turno el principio que eligieron para su aplicación.
5. Si algún padre tiene un principio que nadie eligió, pida a los adolescentes que

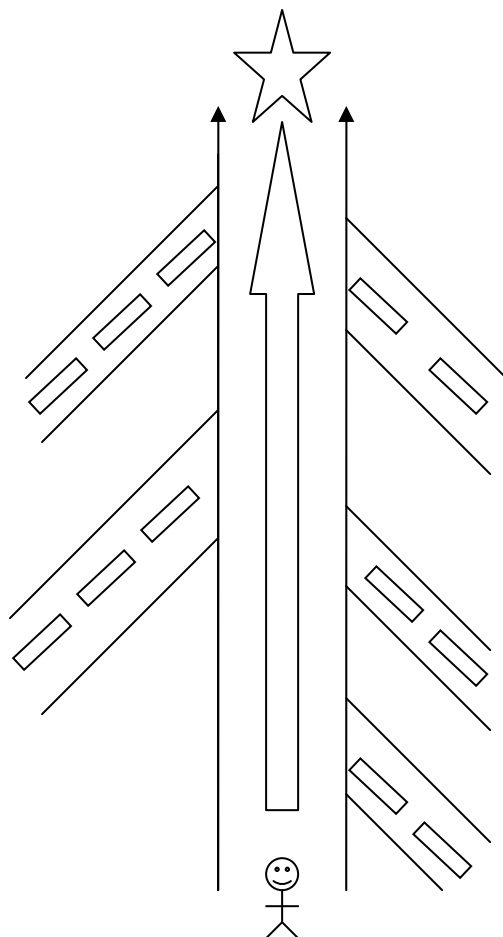
vean si su aplicación también puede adaptarse a ese principio y pídales que se ubiquen junto a ese principio.

Actividad de Valores

Actividad 5.3

10 minutos Material: hojas de papel, lápices

1. Dibuje en la pizarra o rotafolio el diagrama a continuación:
2. Pida que se junten las familias.
3. Diga a los padres lo siguiente:
 - Dibuje con su hijo el diagrama en una hoja de paper.
 - La estrella representa el premio al final de la jornada. Este premio representa las metas y sueños de su hijo. Además, representa el tipo de persona que su hijo quiere ser y como quiere ser recordado en esta vida. Haga que su hijo defina esta estrella en su papel.
 - Hagan una lista juntos de cosas o personas que puedan desviarles del camino.
 - En otra columna, hagan una lista juntos de los valores que pueden utilizar para afrontar estas situaciones antes de que pasen.



Hacer un escudo protector de los principios de la familia

Actividad 5.4

45 minutos Materiales: papel de rotafolio, marcadores

1. Exhiba una muestra de un escudo protector de la familia. (MRF pp.71)
2. Muestre a las familias el modelo de los escudos protectores.
3. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ♦ Se usa un escudo como protección. Los principios de una familia la ayudan a superar momentos difíciles y a crecer juntos.
 - ♦ En el escudo cada sección tiene un principio diferente que se ilustrará usando recortes de revistas, palabras y dibujos.
 - ♦ Si una familia tiene más de un apellido, ponga ambos apellidos en la base del escudo.
4. Haga que los miembros de cada familia se sienten juntos y solicite a cada familia que decida sobre 4 principios que tienen.
5. Indique a las familias dónde están los materiales. No deje que haya más de 2 ó 3 personas a la vez en cada caja de principios.

Cierre 3 minutos

- ♦ Pida a las familias que traigan sus escudos protectores y se reúnan en círculo, con los adolescentes junto a sus padres.
- ♦ Sostenga el cartel de la frase de cierre del círculo y haga que cada persona repita la frase.

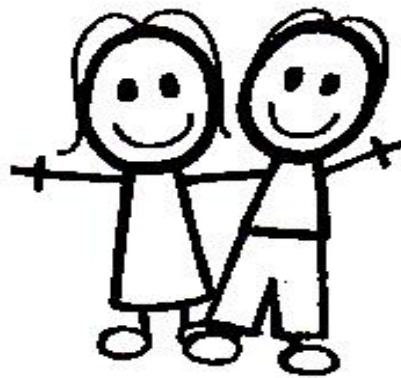
Frase para cerrar el círculo.
Un principio que nuestra familia tiene es...

- ♦ Pida a los adolescentes que digan en conjunto el lema de los adolescentes.
- ♦ Pida a los padres que digan en conjunto el lema de los padres.
- ♦ Pida a todo el grupo que diga en conjunto el lema de la familia.

Lema de los adolescentes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende
Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor
Lema de las familias
Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

6

Sesión con los padres



**Protección de
las conductas de
riesgo**

Objetivos

Ayudar a los padres a

1. Proteger a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo.
2. Aprender a supervisar a sus hijos

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Protegiendo a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo.
3. Diferentes perspectivas en relación a las conductas de riesgo
4. Riesgos con el alcohol y las drogas
5. Factores protectores para evitar el alcohol y las drogas
6. Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el abuso de alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo
7. Carta a su hijo
8. Supervisando a los adolescentes
9. Práctica para preguntar quién, qué, dónde, cuándo
10. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres (Sesión 1 Padres)
3. Televisión y lector DVD
4. Video de la Sesión 6 con los padres
5. Rotafolio y marcadores
6. Carta para mi hijo (MRF, pp.88)
7. Hojas en blanco para repartir a los padres
8. Lápices

Cuando lleguen los padres

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Hubo situaciones en las que usted pudo prestar atención a los sentimientos de sus hijos?

¿Cómo hizo para reconocer el punto de vista de sus hijos durante la semana?

¿Qué aspectos de la relación con su hijo están funcionando efectivamente?

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Haga a los padres las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Se presentaron situaciones en las que pudo prestar atención a los sentimientos de su hijo?
- ◆ ¿Tuvo oportunidad de reconocer el punto de vista de su hijo durante la semana?
- ◆ ¿Qué aspectos de la relación con su hijo están funcionando efectivamente?

Protegiendo a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo.

VIDEO

Narrador 1: Una de las cosas que más nos preocupa como padres es que nuestros hijos adolescentes empiecen a consumir tabaco, drogas y abusar del alcohol, o que no tengan suficiente información sobre su pubertad, su sexualidad y las conductas sexuales de riesgo. Todo lo que hacemos para marcar límites claros, comunicarnos con ellos con franqueza y hacerles saber que les queremos (usando recompensas y sanciones, afirmaciones en primera persona y escuchando su punto de vista) nos ayudará a mantener a nuestros hijos fuera de dificultades y conseguir que salgan adelante.

Narrador 2: Pero para ayudar a nuestros hijos es necesario tener claro que conductas se consideran aceptables en nuestra familia. Cada familia tiene su

propia perspectiva y maneja las conductas de riesgo de manera distinta. No existe una perspectiva que sea más o que sea menos apropiada. Lo importante es estar conscientes de que los adolescentes tienen el derecho de estar informados de los temas que les afecten para promover su bienestar y su salud. Las diferencias entre familias existen y se deben de considerar y respetar. Converse en su grupo acerca de sus ideas sobre el hecho de que los adolescentes deban estar informados, o no beber, fumar o consumir drogas, a qué edad, cuánto y dónde? ¿Piensa usted que está bien que los adolescentes prueben alcohol en casa con la familia?

¿Que piensa usted sobre la educación sexual en la adolescencia? ¿Ha considerado hablar con su hijo sobre los cambios en la pubertad o preguntarle que piensa sobre su sexualidad y sus preocupaciones (de autoestima, encontrar alguien que lo aprecie)? Ha considerado dialogar con su hijo enfatizando el lado positivo de la sexualidad (el deseo, el placer, la proximidad, la dulzura y la relación de pareja) y proporcionándole información sobre los riesgos (las enfermedades sexualmente transmisibles, el embarazo no deseado y las decepciones sentimentales)? ¿Piensa usted que la abstinencia es una opción efectiva para su hijo o hija?

Vea cuántos criterios diferentes están representados en su grupo.

En pantalla:

Diferentes valores sobre alcohol, tabaco, drogas

Diferentes perspectivas sobre el sexo

15 minutos

Diferentes perspectivas en relación a las conductas de riesgo

Actividad 6.1

15 minutos

1. Explique al grupo que usted va a trazar una línea imaginaria en el piso con dos extremos, un extremo representa a los padres que creen en la abstinencia total de la conducta que usted señalará (de la lista de conductas a continuación) y en el otro extremo corresponde a los padres que piensan que no debe haber ningún control sobre esa misma conducta de sus hijos.
2. Reúna a los padres y pídale que por cada conducta que usted leerá analicen dónde se ubicarían en el continuo de la línea.
3. Después de 1 minuto, solicite a los padres que ocupen la posición en la línea que representa sus creencias acerca de la conducta de sus hijos adolescentes. Repita el ejercicio con cada conducta.

4. Pida a los padres que expliquen por qué se ubicaron donde lo hicieron en la línea.

Lista de conductas:

- ◆ El consumo de alcohol
- ◆ El consumo de tabaco
- ◆ El consumo de drogas, por ejemplo marihuana
- ◆ La actividad sexual responsable con uso de preservativos

Preguntas de discusión:

- ◆ ¿A que edad consideran que los adolescentes son lo suficiente maduros para tener las conductas mencionadas (por ejemplo, consumir alcohol, tener relaciones sexuales)?
- ◆ ¿Es igual para sus hijas e hijos? Si la respuesta es no, ¿Por qué?
- ◆ ¿Cree que en su cultura la perspectiva sobre la sexualidad femenina ha cambiado en los últimos años? Cree que las palabras orgullo, seguridad, extroversión, franqueza se pueden asociar de forma positiva con una adolescente sexualmente activa?

Observación para el facilitador: Haga hincapié en la importancia de dialogar con los adolescentes para brindarles información sobre los cambios en la pubertad y las formas de protegerse de las conductas sexuales de riesgo. Tanto los adolescentes como con las adolescentes deben de saber lo básico sobre el desarrollo físico de ambos sexos, como la menstruación y la erección, para establecer interacciones de madurez y respeto. Así mismo, debemos lograr que tanto los adolescentes como las adolescentes sepan y ejercer una sexualidad sana, informada y libre del temor. Más allá de la perspectiva que tenga como padre en el tema de la sexualidad adolescente el objetivo no es provocar miedo sino asegurarse de que su hijo sepa identificar los riesgos.

La sexualidad adolescente es diferente a la sexualidad adulta pues los adolescentes están pasando por la etapa de pubertad y empezando a manifestar de manera más evidente su deseo y expresión sexual y constantemente estarán probando los estándares e ideas con los que han crecido. Por lo tanto, en esta etapa de cambio necesitan de su apoyo para definir su identidad y autoestima. En el caso de tener hijas adolescentes, como padre o madre haga de la primera menstruación un motivo de celebración. Durante la pubertad, algunos hombres adultos perciben los cambios en el cuerpo de las adolescentes y reaccionan retirando su afecto físico hacia ellas. Este mensaje indirecto puede avergonzarlas de un proceso totalmente normal y marcar su percepción de afecto incorrectamente. Recuerde que esta adolescente sigue siendo su hija y en esta etapa necesita de su cariño más que nunca.

Es importante que usted converse con su hijo sobre el acceso a los servicios de

salud, haciendo visitas solas o con su compañía. Recuerde que los proveedores de salud son profesionales capacitados en los que usted puede confiar pero que para poder realizar diagnósticos correctos necesitan respuestas sinceras por parte de su hijo. Si su hijo se siente intimidado con usted en la habitación, es preferible que haga la visita a solas. Su hijo adolescente le pedirá consejos si sabe que puede confiar en usted. Respete, valore y escuche las opiniones de su hijo, haciéndole saber que sus decisiones cuentan. Usted es el mejor profesor de su hijo. Edúquese sobre el proceso de desarrollo y la salud sexual en la adolescencia para poder brindarle a su hijo respuestas y consejos informados. Contáctese con su centro de salud para conocer a los proveedores y obtener material apropiado para la edad de su hijo (trípticos, libros, etc).

Actividad adicional:

1. Explique al grupo que retomarán la actividad de la línea imaginaria. Lea una afirmación a la vez,

Afirmaciones:

- ◆ Es normal para los adolescentes querer experimentar con el alcohol.
- ◆ Es normal para los adolescentes querer experimentar con el tabaco.
- ◆ Es normal para los adolescentes querer experimentar con las drogas.
- ◆ Permitiría a mi hijo/hija de 15 años tomar alcohol en mi presencia.
- ◆ Deseo que mi hijo/hija espere hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales.
- ◆ Los adolescentes de 13 años deben tener el derecho de acceder a los servicios de salud, incluyendo a la planificación familiar, sin consentimiento de sus padres.
- ◆ Es importante dialogar con mi hijo y preguntarle que piensa sobre su sexualidad y sus preocupaciones (de autoestima, encontrar alguien que lo aprecie)
- ◆ A los adolescentes lo que realmente les preocupa es saber si encontraran alguien que apreciar y si van a ser queridos y agradados. Todo esto es una parte importante de su sexualidad que también se debe considerar
- ◆ Es importante dialogar con mi hijo sobre el lado positivo de la sexualidad (el deseo, el placer, la proximidad, la dulzura y la relación de pareja)
- ◆ Es importante proporcionarle información sobre los riesgos y métodos de prevención (las enfermedades sexualmente transmisibles, VIH/Sida, el embarazo no deseado). Si no cuenta con esta información, he llevado/llevaré a mi hijo donde un proveedor de salud u otra persona que tenga la información apropiada.
- ◆ Me sentiría cómodo respondiendo a las inquietudes de mi hijo o hija sobre

relaciones íntimas entre parejas del mismo sexo.

Observación para el facilitador: Se puede modificar o agregar afirmaciones. Para cada afirmación se puede explorar si los padres tienen las mismas creencias para adolescentes varones y mujeres. Por motivo de tiempo trate de no entrar en debates sobre creencias personales profundas. Enfoque la discusión en explorar la diferencia de valores personales y familiares para mejor responder estos temas cuando se dialoga con los hijos adolescentes.

Riesgos con el alcohol y las drogas

VIDEO

Narrador 1: Los padres tienen ideas diferentes acerca del alcohol y las drogas. Sólo usted sabe cuáles son sus propios valores. Algunos de los padres de los amigos de sus hijos pueden tener ideas diferentes a las suyas.

Narrador 2: Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones, pero debe saber que los adolescentes tienen más posibilidades de tener problemas de drogas y alcohol si sus padres piensan que beber alcohol o usar drogas está bien.

Observe el gráfico en la pantalla para que vea dónde es que los adolescentes corren riesgos. En el lado izquierdo tenemos a los padres que ejercen un control fuerte y piensan que sus hijos jamás deben probar alcohol. Otros piensan que probar vino o cerveza en algún evento especial está bien, y a algunos padres no les importa si sus adolescentes beben en casa. Algunos piensan que está bien que los adolescentes beban ocasionalmente en fiestas, mientras otros ignoran el problema y afirman que los "los adolescentes" siempre "serán los adolescentes". En el extremo derecho tenemos a los padres que no quieren tener control y piensan que tanto beber como consumir drogas es aceptable.

Factores protectores del alcohol y las drogas

Narrador 1: Como padre usted debe saber cuáles son los efectos del abuso del alcohol y del consumo de drogas. Los estudios sobre adolescentes con problemas de abuso de alcohol y drogas han demostrado, una y otra vez, que mientras más temprano comienzan a experimentar con licor o narcóticos, mayores son las probabilidades de que abusen de sustancias psicotrópicas más adelante. Estos estudios revelan también que los adolescentes que abusan del alcohol o consumen drogas tienen mayor probabilidad de pertenecer a pandillas, de tener dificultades con la ley y de estar involucrados en embarazos no deseados durante la adolescencia.

Por ello, es realmente importante que usted tenga muy claros los factores que ponen a sus hijos en riesgo de caer en el abuso de sustancias o conductas peligrosas, así como las medidas que usted puede tomar para reducir los riesgos. Los adolescentes que provienen de familias sin historial de alcoholismo presentan

un riesgo menor. Pero aunque usted no pueda cambiar el pasado de su familia, es importante que dialogue con su hijo, le informe y explique sobre los efectos negativos. Demuéstrele a su hijo que desapruueba el abuso de alcohol y el consumo de drogas con el ejemplo, que usted mismo no bebe/o bebe con medida y no usa drogas. Los adolescentes que tienen una actitud positiva con respecto a la escuela y que tienen amigos que no usan drogas o alcohol tienen menos probabilidades de tener dificultades. Los adolescentes informados que pueden intercambiar pensamientos y sentimientos con al menos un miembro de la familia corren menos riesgo.

En pantalla:

Peligros para los adolescentes que usan alcohol, tabaco o drogas
Protección contra la desinformación sobre las conductas sexuales de riesgo

Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo

Actividad 6.2

5 minutos

Materiales: rotafolio, marcadores

1. Pídeles a los padres que enumeren las cosas que podrían ser graves problemas para sus hijos si beben, si usan drogas o si no tienen información sobre las conductas sexuales de riesgo.
2. Escriba sus ideas en un rotafolio.
3. Asegúrese de incluir lo siguiente:
 - ◆ Consecuencias emocionales, como ansiedad, depresión y paranoia.
 - ◆ Abandono de los estudios y menores oportunidades de inserción social
 - ◆ Sexo no deseado, embarazo en la adolescencia y contagio de ITS o VIH/SIDA
 - ◆ Delincuencia y actividades antisociales como participación en pandillas
 - ◆ Adicción (a drogas y otras conductas adictivas como juego compulsivo)

VIDEO

Narrador 2: Como ya hemos mencionado, el abuso de alcohol y drogas no sólo puede conducir a la adicción, sino que también expone a los adolescentes a todo tipo de conductas de riesgo.

En el caso de la información correcta sobre la sexualidad es necesario partir del hecho que del sexo y la sexualidad se habla muy poco pues se les consideran temas complejos. ¿Que temas sobre sexualidad son apropiados para discutir con adolescentes de 10-14 años? Recuerde que en este periodo los adolescentes están pasando por la etapa de cambios físicos y emocionales que se deben de discutir y reconocer como normales. Como padres, debemos preparar a nuestros hijos para llevar una pubertad saludable, hablar de de la masturbación, la menstruación y la erección y apoyar el desarrollo emocional. Hablar sobre sexualidad con sus hijos los ayudará a tomar mejores decisiones y disminuirá los riesgos en su conducta sexual. Luego, cuando ellos se encuentren frente a la tentación o a la presión de tener sexo, no es suficiente que piensen: “Mis padres desaprueban y me meteré en problemas con ellos si tengo relaciones sexuales.” Los adolescentes deben tener la capacidad de decir: “Escojo por mi propia voluntad no tener relaciones sexuales.” Lo mejor es encarar el tema de manera positiva sin recurrir a la vergüenza o el miedo.

Escuchemos a algunos padres hablar sobre la importancia de la convicción propia para afrontar el consumo de alcohol y drogas y de cómo justificar esta decisión consigo mismos. En el segundo dialogo escucharemos a otros padres hablar sobre lo que pueden hacer para ayudar a que sus hijos tengan una idea clara de lo que significa su sexualidad.

Diálogo 1: Dos padres (Francisco y Gina) hablan de sus temores con respecto a los problemas que tienen muchos adolescentes con el alcohol y las drogas.

Francisco: “Hola, María. Cómo estas? Cómo van las cosas con Rita?”

María: “Bien, Rita está pasando por una edad muy difícil.”

Francisco: “Nosotros tuvimos suerte que nuestros hijos no tuviera problemas de alcohol o drogas. Pero me da la impresión que Rita tiene más presión de los amigos para empezar a beber ahora.”

María: “No sé, yo que ya tengo mis años, siento que cuando era joven tenía la misma presión. Los adolescentes tienen que aprender a tomar buenas decisiones.”

Francisco: “Sí, esa es la clave. Que sepan los limites, estén informados y que por convicción propia tomen decisiones responsables y sepan justificar estas decisiones consigo mismos.”

Diálogo 2: Teresa y Consuelo hablan sobre la enorme desinformación que hay sobre los adolescentes para ser sexualmente activos.

Consuelo: “Disculpa Teresa. Quería conversar contigo sobre un tema que me preocupa”

Teresa: “Claro, dime.”

Consuelo: “Fíjate Roberto va a cumplir 15 años y quisiera conversar con el concretamente sobre la sexualidad, pero no se como pues no quiero darle información equivocada. Mis padres nunca me hablaron de sexo, y en el escuela los profesores usaban palabras que yo no entendía”

Teresa: “En mi escuela tampoco se hablaba mucho de sexo. Lo primero que aprendí sobre el sexo en gran parte lo hice hablando con mis amigas. Mis padres tampoco hablaban del tema. Aunque claro, mi mamá siempre hablaba de que una debía llegar virgen al matrimonio, y al final no fue así.”

Consuelo: “En mi caso tampoco. Creo que si hubieran sido más abiertos conmigo y hubiésemos conversado de la sexualidad como algo normal y de los aspectos tanto positivos como negativos del sexo, habría sabido como reaccionar mejor.”

Teresa: “Consuelo, en mi casa ha funcionado pedirle a mi hija Emilia que en mi presencia le explique lo que sabe a su prima. Esto realmente ha funcionado porque así Emilia sabe que reconozco y aprecio lo que ella conoce sobre el tema. Además me ha dado la oportunidad de escuchar exactamente que es lo que ella sabe y así poder proporcionarle información correcta si la necesita.

Consuelo: “Que buena idea, me parece que así también puedo dejarle claro a Roberto que está bien discutir su salud sexual y reproductiva en casa y en mi presencia.

Teresa: “Exacto, lo importante es que los adolescentes sepan que pueden hablar con nosotros abiertamente, sin sentirse asustados o culpables y que queremos escuchar lo que piensa sobre su sexualidad, comenzando por su identidad y su autoestima. Otra idea es hablar de estos temas con otro adulto mientras Roberto está presente. Esto le proporcionará la información correcta y le dejará saber que reconoces que tiene edad suficiente para discutir estos temas y que al participar en la conversación valoras y respetas sus ideas.

Consuelo: “Tienes razón. Pero, eso sí, le diré a Roberto lo que espero de él y lo que me preocupa. El quiere ser profesional y si contrae una infección sexual o tiene un bebe antes de tiempo será más difícil llegar a cumplir sus metas”.

Teresa: “De acuerdo, las consecuencias negativas del sexo se deben mencionar, y si sientes que no tienes la información correcta sobre las infecciones sexuales, el VIH, los métodos anticonceptivos, o el aborto debes informarte acudiendo al centro de salud.

Narrador 2: La comunicación efectiva (asegurándose de que su hijo sepa que espera de él) y el establecimiento de reglas claras, a la vez que demuestran amor y respeto, protegen a nuestros hijos de toda clase de dificultades.

A veces pensamos que nuestros hijos adolescentes están conscientes del impacto

de las conductas de riesgo. Pero seguramente no tengan toda la información ni convicción necesaria. Ellos pueden pensar que el licor es malo pero que la cerveza o el vino están bien. Antes de que podamos conversar con ellos, necesitamos tener la información correcta y definir nuestros propios valores.

Narrador 1: Necesitamos pensar acerca de cuáles son nuestras normas específicas y asegurarnos de que nuestros hijos las entiendan y puedan justificarlas. Durante la próxima pausa, el facilitador del grupo repartirá una hoja de papel en la cual usted puede poner sus inquietudes y las reglas específicas para su hijo.

En pantalla:

Escriba una carta a su hijo
30 segundos

Observación para el facilitador: Solamente hay una pausa en el video de 30 segundos para repartir la “Carta para mi hijo” (MRF, pp.88)

Carta a su hijo

VIDEO

Narrador 1: En la siguiente actividad usted escribirá una carta a su hijo que consta de 7 secciones. Completará los espacios en blanco de la carta y en la sesión familiar se la leerá. El objetivo es abrir una oportunidad para decirle a su hijo lo mucho que lo estima y lo que usted espera de él y luego conversar con él. Si su hijo es como la mayoría de los adolescentes que han participado de este ejercicio, él le escuchará con mucha atención.

Sección 1. Empezaremos la carta hablando de las aspiraciones y sueños que usted tuvo cuando él era pequeño. La carta dice:

"Cuando naciste (o viniste a vivir con nosotros, si su hijo fue adoptado) fui muy feliz y trataba de imaginarme cómo serías cuando tuvieses 5 años o 12 años. Me imaginaba que serías__”

y aquí usted completa el espacio en blanco. (Se debe modificar la carta de acuerdo a la situación de cada familia). Deténgase a pensar en las aspiraciones de las que usted habló en nuestra primera sesión. ¿Esperaba usted que su hijo resultará fuerte y saludable, o considerado y responsable, capaz de divertirse y de conseguir un buen trabajo? Piense durante un minuto lo que usted ha deseado para su hijo y escriba sus ideas en la carta.

Sección 2. En la siguiente parte de la carta usted mencionará las conductas, valores o logros de su hijo de los cuales usted se siente orgulloso en este momento. Complete la sección de la carta con la edad de su hijo en la sección que dice:

“Ahora que tienes__”

Luego complete la sección que dice:

“estoy muy orgulloso de ti porque eres__”

y enumere las conductas, valores o logros actuales de su hijo como: bueno en la escuela, cariñoso, energético, inteligente, bueno para el deporte (o música o arte). Piense en las cosas que puso en el árbol familiar acerca de su hijo. Si su hijo sabe que usted se siente orgulloso de él, es probable que preste más atención y le de más validez al resto de la carta.

Sección 3. En la siguiente sección escriba algunas expectativas que tenía usted en su adolescencia para poder identificarse con su hijo. Luego, escriba algunas aspiraciones actuales que tiene para su hijo. En esta parte es bueno escribir aspiraciones que los adolescentes tengan para sí mismos, como: divertirse con los amigos, mantenerse fuera de dificultades, practicar deporte, practicar música, o tener un trabajo a tiempo parcial:

“Me recuerdo de mi adolescencia y de mis mayores expectativas y preocupaciones en ese entonces: saber si le agradecería a alguien, si encontraría a alguien que me apreciara, _____.” Me gustaría saber si para ti es igual ahora. Por otro lado, se que ahora tienes varias metas como por ejemplo___ y por lo tanto quiero que sepas que lo que yo espero de ti en tu adolescencia es que las cumplas.”

Sección 4: En la siguiente parte de la carta escríbale su hijo:

“Porque te amo y porque deseo lo mejor para ti, me preocupa que consumas alcohol, tabaco y que experimentes drogas durante tu adolescencia. Siempre confiaré en ti, pero no esta de más conversar abiertamente sobre estos temas y el efecto real que pueden tener en tu vida, al punto de prevenir tal vez de que logres cumplir las metas que te has planteado. Más allá de pretender que me obedezcas porque sí, me interesa que tengas la información más completa y correcta para que por convicción propia tomes las decisiones debidas. Alguna de las maneras en que el alcohol, el tabaco y las drogas podrían evitar que tus esperanzas y sueños se hagan realidad son:”

Aquí usted enumera algunas de las formas en que el consumo de alcohol o drogas podrían afectar a su hijo, como por ejemplo perder el control y exponerse en el corto plazo a que le falten el respeto, a actos de violencia, a accidentes de transito, a otras conductas de riesgo como el sexo no deseado o sin protección, y en el mediano a largo plazo, afectando su salud, su físico y su capacidad intelectual, lo que disminuiría su rendimiento en la escuela, perder a sus amigos , ser expulsado el equipo de deporte, o de la escuela y así sucesivamente.

Sección 5: “Asimismo me interesa conversar abiertamente sobre la importancia de que tengas la información correcta sobre tu sexualidad y las conductas

sexuales para que estés conciente de los resultados que estas pueden traer. El desconocer el lado negativo puede cambiar tu vida por completo con consecuencias irreversibles. Por ejemplo, puede que ___”

Escriba aquí las consecuencias negativas de las relaciones sexuales que a usted más le preocupa. Puede por ejemplo mencionar embarazos indeseados, aborto, infecciones de transmisión sexual, HIV/Sida.

Sección 6: En esta parte de la carta le dice a su hijo exactamente qué espera de él o de ella con respecto a estos temas en la actualidad y en el futuro. Usted escribe cuáles son sus valores. Quizá quiera escribir lo que está en la pantalla o quizá quiera poner algo más.

“Sabes que mi posición con respecto al alcohol es ___
Con respecto al tabaco es ___
Con respecto a las drogas es ___
Con respecto a las relaciones sexuales es ___”

Sección 7: Finalmente, llegamos al final de la carta donde le dice a su hijo cual es el siguiente paso para informarse sobre estos temas y establecer reglas claras al respecto:

“Sin embargo, me interesa que tengas la mejor información a la mano para que puedas decidir por convicción propia. Me gustaría conversar contigo cuando termines de leer esta carta y saber que piensas tú al respecto. Si prefieres, hasta podemos acudir al centro de salud para aprender sobre algunos efectos importantes de estas conductas. Luego estableceremos y/o repasaremos reglas claras sobre las conductas permitidas y las no permitidas en nuestra familia. Espero que luego de estar informado decidas seguir estas reglas pues de lo contrario habrá consecuencias y perderás privilegios que son importantes para ti”

Te amo y estoy dispuesto a hacer todo par que puedas lograr tus metas.
Con mucho amor _____

Carta a su hijo

Actividad 6.3

9 minutos

Materiales: Carta para mi hijo (MRF, pp.88) y hojas en blanco

Haga una pausa en el video para dar tiempo para que los padres terminen su propia carta.

1. Reparta hojas en blanco o si es necesario mas copias de la “Carta para mi hijo” durante la pausa de 30 segundos en el video.

2. Desplácese para ayudar a los padres durante la narración de la carta.
3. Las parejas deben analizar las respuestas y completar en forma conjunta una carta para sus hijos. Si un padre tiene problemas para redactar, ayúdele a encontrar una o dos palabras.

Observación para el facilitador: Es muy probable que los padres deseen más información en cuanto a la educación sexual, a recursos para informarse sobre los efectos del alcohol, el tabaco y las drogas. Así mismo, puede evidenciarse la necesidad de referir a ciertos padres a profesionales para tratamientos o cuidados especiales. Por lo tanto es muy importante que como facilitador usted tenga a la mano información sobre la red de proveedores de su comunidad y que la ponga al servicio de los padres.

Supervisando a los adolescentes

VIDEO

Narrador 1: Proporcionando información completa y correcta y dejando que su hijo conozca sus reglas específicas acerca del consumo de alcohol, tabaco, drogas y conductas sexuales de riesgo es una manera importante de mantenerlos alejados de los problemas. Pero hay otra responsabilidad importante de la que usted debe encargarse, prevenir a sus hijos de las conductas de riesgo durante la adolescencia. Varios estudios demuestran que los padres que saben dónde están sus hijos, lo que están haciendo y quiénes son sus amigos, tienen menos problemas con sus hijos adolescentes. Escuchemos la conversación entre dos padres acerca de cómo lograrlo.

Diálogo 3: Dos padres (Francisco y Gina) hablan de lo importante que es que los padres sepan dónde están sus hijos, lo que están haciendo, con quiénes están y a qué hora volverán a casa. Uno de los padres (Gina) dice que es demasiado difícil seguirle la pista a los adolescentes mayores, pero el otro (Francisco) dice que debemos tomarnos el tiempo para hacer preguntas específicas (quién, qué, dónde y cuándo), ya que es demasiado peligroso para nuestros hijos no seguirles la pista. La discusión finaliza con la idea de que también necesitamos confirmar que ellos estén donde dijeron que iban a estar y que si no han cumplido con su palabra, hay que sancionarlos.

Francisco: “Por más reglas que uno tenga, no conseguimos nada si no sabemos lo que realmente hacen nuestros hijos y dónde andan.”

Gina: “Sí, pero quién puede seguirle la pista a los adolescentes. Se necesitaría un detective.”

Francisco: “Yo no digo que sea fácil, pero tenemos que empezar por preguntar detalles de adónde van, a qué, cuándo y con quién. Con esos detalles es más fácil hacer el seguimiento.”

Gina: “Buena idea, y si no están donde nos han dicho, tendrán que asumir las consecuencias.”

Diálogo 4: Dos madres (María y Teresa) están conversando y se ponen de acuerdo para ayudarse entre ellas para supervisar a sus hijos. Si alguna de las madres nota cualquier problema en la conducta de los adolescentes, ella se lo hará saber a la otra. Ambas coinciden en que los padres necesitan colaborar para proteger a sus hijos.

María: “A veces no se donde anda metida Rita. Ella me dice que se va a la casa de una amiga, pero últimamente no estoy muy convencida de que está donde me dice.”

Teresa: “Es difícil seguirle el rastro a los adolescentes. Tenemos que ayudarnos.”

María: “Pues si tú notas algo o ves a mi hija por ahí, no dudes en avisarme, que yo haré lo mismo.”

Teresa: “No te preocupes, te mantendré informada”.

Narrador 1: Esas madres nos dieron un buen consejo. Ser padre de adolescentes es un trabajo difícil y nuestros amigos y vecinos pueden ayudarnos a seguirles la pista a nuestros hijos. A continuación, practicaremos las preguntas que hará a sus hijos: quién, qué, dónde y cuándo. Recuerde que preguntarle a su hijo no significa que él o ella puedan elegir. Usted debe tener las reglas acerca de las salidas, pero siempre es bueno comprobar y asegurarse que sus las están cumpliendo.

En pantalla:

Practicando las preguntas: ¿Quién, qué, dónde, cuándo?

5 minutos

Práctica para preguntar quién, qué, dónde, cuándo

Actividad 6.4

5 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. En un rotafolio o pizarra escriba en letras grandes las palabras:

- ◆ Quién
- ◆ Qué
- ◆ Dónde
- ◆ Cuándo

2. Lea la descripción de las siguientes escenas y pida a los padres que, uno por uno, traten de hacer preguntas usando “quién, qué, dónde y cuándo”. Desempeñe el papel del hijo y dé las respuestas.
3. En al menos una escena, cuando desempeñe el papel del hijo, no le dé al padre o madre respuestas específicas. Este debe decir entonces: “Lo lamento. No puedes salir a menos que respondas a mis preguntas”.

Escena 1:

- ◆ José se le acerca y pregunta: "Ya hice mis tareas. ¿Puedo salir?"
- ◆ El padre debe decir: ¿Con quién estarás? ¿Qué harán? ¿Dónde estarán? ¿Cuándo regresarás?

Escena 2:

- ◆ Teresa dice: “Dijiste que podía ir a la casa de mi amiga este fin de semana, ¿no? Pues ya me voy”.
- ◆ El padre debe decir: ¿Con quién vas a estar? ¿Qué harán? ¿Cuándo regresarás? (Aunque ella le diga que estará con su amiga, todavía es necesario preguntarle con quién estará.)

Escena 3:

- ◆ Bernardo va a salir y dice: "Hasta luego".
- ◆ El padre debe decir: ¿Con quién estarás? ¿Qué harán? ¿Dónde estarán? ¿Cuándo regresarán?

VIDEO

Narrador 1: La idea es averiguar quién, qué, dónde, y cuándo, sin regañar o enojarse. Observe cómo estos padres obtienen la información necesaria sin parecer detectives.

Díálogo 5: La adolescente (Jessica) dice que va a la casa de una amiga y la madre (Teresa) le pregunta de quién, a qué y cuando de manera agradable.

Jessica: “Mamá, me voy a una fiesta el sábado.”

Teresa: “¿En casa de quién?”

Jessica: “Es en casa de Pepe, en Miraflores.”

Teresa: “¿Y sus padres estarán allí?”

Jessica: “Claro.”

Teresa: “Entonces ¿A qué hora regresas?”

Jessica: “Como a las once.”

Teresa: “Está bien hija, cuídate.”

Diálogo 6: El hijo (Roberto) dice que va a salir a la cancha con algunos amigos. El padre (Mario) consigue la información apropiada.

Mario: “Hijo, a donde vas?”

Roberto: “Voy a jugar fútbol en la cancha.”

Mario: “¿Con quien?”

Roberto: “Con José, Luís, Miguel, y Pablo.”

Mario: “¿Tienes que hacer algo más después?”

Roberto: “No.”

Mario: “¿A que hora vuelves?”

Roberto: “Como a las cinco.”

Mario: “Muy bien, diviértete.”

Roberto: “Chao”

Narrador 2: Estos padres pudieron determinar con quién, a qué, dónde y cuándo sin hacer que sus hijos piensen que no confían o que están enojados. Pero simplemente obteniendo las respuestas no significa que su hijo estará donde se supone. Permita que el o ella sepan que usted los controlará esporádicamente para ver si están haciendo lo que dijeron. Si usted encuentra que ellos están donde se supone, usted confiará gradualmente en ellos cada vez más. Si no, usted les aplicará una sanción y les dará menos libertad en el futuro.

Observación para el facilitador: Si se desea más información en cuanto la manera de comunicarse con los adolescentes sobre estos temas, se puede añadir una sesión adicional con expertos en los temas respetivos.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Dígalos a los padres lo siguiente:

- ♦ Usen las preguntas con quién, qué, dónde y cuándo si tienen la oportunidad.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dígalas a los padres lo siguiente:

- ◆ Después de un juego, la sesión con las familias empezará con un video corto acerca de cómo ayudar a los adolescentes a afrontar la presión de los compañeros.
- ◆ Oirán a su hijo practicar algunas habilidades que aprendieron para afrontar la presión de sus compañeros. Ustedes representarán el papel de un adolescente que trata de meter a sus hijos en problemas.
- ◆ Si desean, mostrarán a los demás la carta que acaban de escribir.

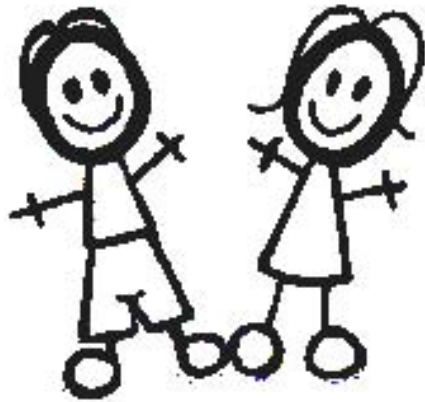
Solicite a los padres repetir el lema juntos:

Lema de los padres:

Con amor y límites seremos una familia mejor

6

Sesión con los adolescentes



La presión de de los compañeros y el valor de los buenos amigos

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Aprender habilidades adicionales para resistir la presión de los compañeros
2. Distinguir cuáles son los buenos amigos

Contenido

1. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar
 2. Hacer frente a la presión de los compañeros, Parte II
 3. El alcohol y las drogas pueden impedir que cumplamos nuestras metas
 4. Revisión de todos los Pasos (1-6)
 5. Juego activo: Moléculas
 6. “Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo?
- Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Lista de las normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Rotafolio y marcador
5. Tarjetas y carteles de situaciones de riesgo (Sesión 5 Adolescentes, MRF pp. 78-79)
6. Carteles de pasos, pasos 1-3 (Sesión 5 Adolescentes, MRF pp. 80-82)
7. Carteles de pasos, pasos 4-6 (MRF, pp. 89)
8. Tarjetas “Afrontar la presión de los compañeros” (MRF pp. 90)
9. Tarjetas (de cartulina) con peces (MRF pp. 91-93)
10. Manta/Frazada larga
11. 25 pinzas para colgar ropa (se ata una pinza a un trozo de 3 a 3,5 metros de lana o sogas gruesa. A cada adolescente le corresponde una pinza con lana. El resto de las pinzas se pinzan en el “tendedero”)
12. 3 metros de lana o sogas gruesa para el “tendedero”
13. Dos sillas/palos (o dos objetos separados para crear un tendedero como los que se usan para colgar ropa)
14. Un balde
15. Caramelos o gomitas en forma de lombrices (optativo)
16. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)

Cuando lleguen los adolescentes

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Solicite a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia (véase el modelo en la Sesión 1 con los adolescentes).
3. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes)

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 3 minutos

1. Pida a los adolescentes y a los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y hagan elogios o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.
2. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en 5 a 10 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer el elogio.
3. Pregúnteles a los adolescentes lo siguiente:
 1. ¿En esta semana, identificaron alguna situación en la que se sintieron presionados por sus compañeros?
 2. ¿Tuvieron oportunidad de usar los 3 pasos que aprendimos en la sesión anterior para afrontar la presión de los compañeros?

Hacer frente a la presión de los compañeros.

Parte II

El alcohol y las drogas pueden impedir que cumplamos nuestras metas

Actividad 6.1

10 minutos Materiales: carteles de pasos (MRF pp. 80-82, 89) , rotafolio, marcador

Dígale al grupo lo siguiente:

- ◆ La semana pasada aprendimos 3 pasos para afrontar la presión de los compañeros.
- ◆ Esta semana aprenderemos qué hacer cuando los amigos no quiere escuchar los consejos.
- Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida de que crezcan
- Tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas nos ayudará a determinar si alcanzaremos nuestras metas.
- Vale la pena recordar que:
 - Los adolescentes, a diferencia de los adultos, aun se están

desarrollando por lo que el impacto del alcohol en el bienestar físico y mental es mayor y puede interferir con el proceso de independencia y de establecimiento de identidad

- Experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción. No todas las personas progresan de experimento a uso y a adicción por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quien será adicto y quien no.
- Historia sobre un adolescente: [aquí usted puede contar un caso de algún adolescente haya vivido las consecuencias del alcohol o las drogas en su vida]
- Pídale al grupo que voluntariamente señale algunas metas que serían difíciles de alcanzar si la persona consume alcohol y drogas.
- Registre en un rotafolio ideas como:
 - ◆ ser bueno en los deportes
 - ◆ ir a la universidad
 - ◆ ser un buen padre
 - ◆ ser maestro o enfermera
- Recuerde rápidamente los tres primeros pasos: 1. Hacer preguntas, 2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y 3. Sugerir otro camino.
- Señale que a veces los amigos nos pueden intentar convencer de hacer algo que sabemos que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo que admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad.

Paso 4: Seguir nuestro camino

Actividad 6.2

7 minutos Materiales: tarjetas/carteles de situaciones de riesgo (MRF, pp. 78-79) y carteles de pasos (MRF, pp. 80-82, 89)

1. Dígale al grupo lo siguiente:
 - A veces los amigos no querrán hacer lo que les sugerimos cuando nos sentimos presionados. En este caso, sencillamente debemos seguir nuestro camino y decirle a nuestro amigo que puede venir si quiere pero de cualquier forma continuar alejándonos.
2. Demuestre como se puede “Seguir nuestro camino”:
 - Coloque los carteles de los pasos 1 a 3 y los carteles de los pasos 4-6

ordenándolos un lugar donde todos lo puedan visualizar.

- Coloque el “Cartel de situaciones de riesgo” en un lugar donde todos lo puedan visualizar.
- Distribuya sobre una mesa las “Tarjetas de Situación” boca arriba.
- Con juego de roles continuará la actividad de la Sesión 5 de adolescentes. Primero realice una demostración con dos adolescentes. Un adolescente juega el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, toma una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y la lee en el “Cartel” la situación que corresponda a la tarjeta. El otro adolescente que juegue el rol del amigo que se resiste a la presión practica el nuevo paso “Seguir nuestro camino”
- Muestre el rotafolio con los resultados de la lluvia de ideas sobre “Sugerir otra ruta”, de la Sesión 5 con los adolescentes. Use estas ideas para los ejemplos.
 - “¿Por que mejor no vamos a ver un video?” y comienza a alejarse
“¿Por que no vienes conmigo?” pero continua a alejarse
- Haga que todos los adolescentes en parejas tomen turnos y practiquen los cuatro pasos cuya demostración acaban de ver.

Paso 5: Permanecer sereno y tranquilo, Paso 6: Llamar al amigo por su nombre y decirle “Escúchame”.

Dígale al grupo lo siguiente:

- A veces la persona que quieren que hagamos algo inadecuado no nos dejan usar los pasos 1 a 4. Nos siguen presionando y no nos escuchan. En ese caso, debemos seguir algunos pasos adicionales. Lo más importante es permanecer serenos y tranquilos y luego llamar a nuestro amigo por su nombre y decirle: “Escúchame”. Una vez que conseguimos que nos preste atención, volvemos a repetir los primeros pasos.
 - Una pareja de adolescentes realiza la demostración continuando la actividad anterior y agregando ahora los últimos pasos: (5) permanecer serenos y tranquilos y (6) llamar al amigo por su nombre y decirle “Escúchame”.
3. Dígale al grupo lo siguiente:
- A veces los adolescentes reciben mucha presión de sus amigos, quienes no quieren escuchar aunque usemos todos los pasos. En este caso, tenemos que irnos. Si un “amigo” no nos escucha y sigue tratando de meternos en problemas, tenemos que preguntarnos si es realmente un amigo.

Revisión de todos los Pasos (1-6)

Actividad 6.3

10 minutos

Materiales: Tarjetas de los 6 pasos

1. Inste a los adolescentes a practicar la serie completa de pasos y a usarlos con sus amigos en las situaciones reales de la vida. Intente reconocer habilidades sociales y factores protectores que ayudan a resistir la presión de los compañeros
2. Asegúrese de que cada persona tenga la oportunidad de ensayar todos los pasos.
3. Cerca del final de la actividad, trate de que los adolescentes practiquen la habilidad sin la ayuda de las señales.
4. Dígale a cada equipo que mostrarán a sus padres cómo pueden usar los pasos en la sesión con las familias, sin la ayuda de las señales.
5. Reparte las tarjetas de los pasos a cada adolescente para que se las lleven a sus casas.

Juego activo: Moléculas

Actividad 6.4

5 minutos

1. Explique que todas las cosas en el mundo físico están constituidas por moléculas y que éstas se mueven en forma diferente cuando están calientes o frías. Cuando están calientes las moléculas se separan, mientras más calientes, mas alejadas están.
2. Diga a los adolescentes que ahora ellos son moléculas de agua en una cacerola. Usted les indicará como cambia la temperatura del agua.
3. Comience con una temperatura cercana a la temperatura ambiente. Haga que ellos deduzcan cómo moverse.
4. A continuación dígales que se prende la hornilla y ahora la temperatura del agua es de 35 grados (haga una pausa durante uno o dos segundos), luego es de 50 grados (pausa) y después de 100 grados.
5. A continuación, alguien retira la cacerola de la hornilla y el agua se enfría a 40 grados (pausa), luego a 35 grados (pausa) y después a 25 grados.

Observación para el facilitador: Sea creativo en cuanto a aumentar y disminuir la temperatura y cambiar el ritmo.

6. Por último, alguien pone la cacerola en el congelador. Primero la temperatura del agua desciende a 15 grados (pausa), luego a 10 grados (pausa) y finalmente a 0 grados.
7. Los adolescentes deben estar todos amontonados juntos al final, cuando se forma el hielo.

“Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo?

Actividad 6.5

15 minutos Materiales: manta/frazada, pinzas, sogas, balde, tarjetas con los peces (MRF, pp.91-93), caramelos (opcional)

Observación para el facilitador: El objetivo de esta actividad es ayudar a los adolescentes a distinguir las conductas de los buenos amigos y las de los no tan buenos amigos. Los adolescentes irán a pescar las cualidades de los amigos tirando su cuerda de pescar (una pinza atada a una la lana) sobre un muro representado con una manta. (dos facilitadores deben de crear el muro sujetando la manta a lo alto pero asegurándose de que toque el piso para impedirles ver qué están pescando)

1. Haga que los adolescentes se sienten en el piso, formando dos grupos que miran en direcciones opuestas.
2. Pida a los adolescentes que están en un lado del muro (o manta) que arrojen por turno su cuerda de pescar al otro lado. (no permita que lo hagan a la vez más de dos adolescentes).
3. Los adolescentes que están en el otro lado del muro (o manta) pinzan una tarjeta con forma de peces (que describe las conductas de los amigos) en cada una de las pinzas de las cuerdas de pescar. No permita a otros jugadores “pescar” todavía.
4. Después de que el jugador que ha pescado saca su “pez”, este lee en voz alta la tarjeta y decide si la conducta merece ser conservada o desechada. Si se conserva se utiliza otra pinza para pinzar el “pez” al tendedero. Si la conducta describe a un amigo no muy bueno, se tira el “pez” dentro de un balde.
5. Haga que los adolescentes se alternen arrojando sus cuerdas de pescar por encima de la manta hasta que se hayan acabado todos los “peces”. Asegúrese de que los adolescentes que están detrás de la manta también se turnen para jugar.
6. Una vez que se han acabado los peces, indique a cada adolescente que vaya al “tendedero” y elija una tarjeta que represente una conducta que el mismo

practica para ser un buen amigo.

7. Hágales a los adolescentes la siguiente pregunta: ¿Qué aprendió acerca de las cualidades de un buen amigo?
8. Optativo: El facilitador puede agasajar al grupo con caramelos o con gomitas en forma de lombriz al final de la actividad.

Cierre:

Práctica en el hogar. 1/2 minuto

Dígalos a los adolescentes lo siguiente:

- ◆ Identifiquen alguna acción o conducta de algún amigo que demuestre que es un buen amigo.
- ◆ Practiquen ser buenos amigos durante esta semana.
- ◆ Practiquen los pasos para afrontar la presión de los compañeros.

Preparación para la sesión con las familias. 1/2 minuto

Dígalos a los adolescentes lo siguiente:

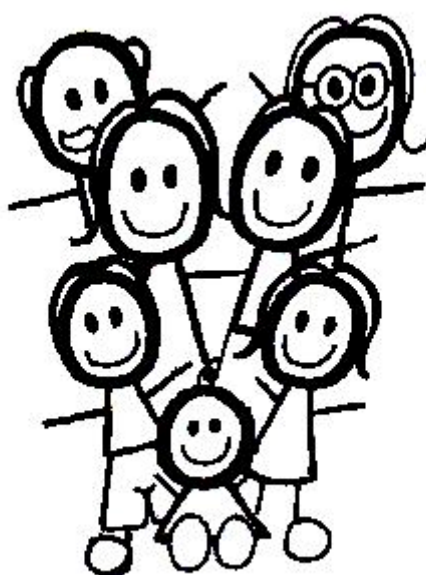
- ◆ En la sesión con las familias habrá un juego para practicar como ser un buen oyente.
- ◆ Luego tendrán una reunión familiar donde practicarán como resolver un problema con sus padres.
- ◆ Practicarán la habilidad de resistirse a la presión de los compañeros ante sus propios padres.
- ◆ También practicarán un juego sobre cómo alcanzar sus objetivos con sus padres.

Solicite que repitan el lema juntos:

Lema de los adolescentes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

6

Sesión con la familia



Las familias y la presión de los compañeros

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Hablar juntos sobre cómo evitar el uso del alcohol, tabaco y drogas
2. Hablar juntos acerca de otros problemas de conducta
3. Establecer expectativas claras para los adolescentes

Contenido

1. Juego: “Alcanzar nuestras metas”
2. Los padres ayudan a los adolescentes a afrontar la presión de los compañeros
3. Compartir las habilidades de rechazo
4. Compartir los sueños y expectativas de los padres
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Cuatro cartulinas 50cmx50cm
2. Cinta adhesiva
3. Tarjetas para los padres, tarjetas con metas de los adolescentes y tarjetas “Te salvaré” (MRF, pp. 94-109). Fotocopie cada conjunto de tarjetas en cartulinas de diferentes colores.
4. Tiras de tela de 10 cm (1 por adolescente)
5. Televisión y lector DVD
6. Video de padres que ayudan a afrontar la presión de los compañeros
7. Lista del rotafolio con las situaciones que revelan la presión de los compañeros (Sesiones 5 y 6 Adolescentes)
8. Cartel de pasos (MRF 80-82, 89)
9. Cartel de situación de riesgo” (MRF. pp. 79)
10. Carta para mi hijo- cartas completadas (Sesión 6 Padres)
11. Cartel con la frase del círculo de cierre hecho por el facilitador (MRF, pp.110)
12. Lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
13. Lema de los padres (Sesión 1 Padres)
14. Lema de la familia (Sesión 1 Familia)

Juego de “Alcanzar nuestras metas”

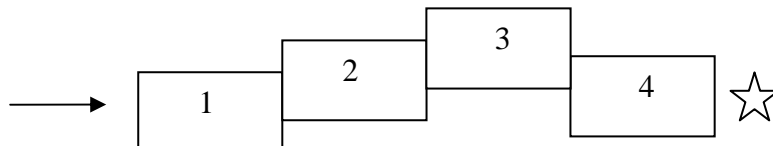
Actividad 6.1

25 minutos Materiales: tarjetas (MRF, pp.94-109), tiras de tela, cuatro cartulinas 50cmx50cm, cinta adhesiva

Composición del grupo: Se deben formar de cuatro a cinco parejas de adolescentes y padres (de las mismas familias). Aquellos que no participen actuarán de espectadores. Luego de ocho minutos, alternar con parejas del grupo de espectadores.

Observaciones para el facilitador:

1. El propósito de este juego es reforzar la idea que los adolescentes pueden alcanzar sus metas de manera efectiva si ellos y sus padres se involucran y comprometen.
2. Utilice una cinta adhesiva para pegar cuatro cartulinas 50cmx50cm cada una en forma de un camino con curvas donde los participantes puedan poner sus pies. Es posible que más de dos personas estén pisando la misma cartulina al mismo tiempo por lo que es importante que estas sean grandes. Luego enumere las cartulinas del uno al cuatro. Utilice la cinta adhesiva para marcar en el piso una flecha el inicio del camino y una estrella el final.



3. Las tarjetas marcadas “Padre” se dividen en cinco montones (uno para cada pareja) con la tarjeta marcada “Tarjeta Inicial #” al principio de cada montón. Realice lo mismo con las tarjetas marcadas “Adolescente”.
4. Un facilitador del grupo tiene las tarjetas de los padres y otro facilitador tiene las tarjetas de los Adolescentes. Los espectadores tienen las tarjetas que dicen “Te ayudaré”.
5. Note que cada tarjeta está marcada con un signo “+” (avanzar) y un “(-)” (retroceder). Esto permite que el facilitador alterne las tarjetas si una pareja está muy atrasada o si hay demasiados pies en una misma cartulina.
6. Cada participante debe tener por lo menos un pie dentro de la cartulina que le corresponda en todo momento.

El Juego:

1. Solicite que se formen las parejas de padres e hijos y enumere las parejas del uno al cinco.
2. Dígame al grupo que recuerde la Sesión 1 cuando los adolescentes hicieron los Mapas del Tesoro para mostrar sus metas y sueños para el futuro.

3. Cada pareja se ata los tobillos con las tiras de tela. El tobillo izquierdo del padre con el tobillo derecho del hijo. Nota: Si alguien tiene impedimento de tobillo o siente que es peligroso, pida que se aten los codos.
4. Luego inicia la pareja #1. El padre toma la tarjeta “Padre” y el adolescente la tarjeta “adolescente”. Las tarjetas se leen en voz alta y la pareja sigue las instrucciones de su tarjeta. Sigue la pareja #2 y así sucesivamente.
5. Si la pareja se separa mucho, es decir, si el padre esta en el cuadrado #1 y el hijo en el #3, uno de los espectadores puede gritar “Te ayudaré” y leerle las indicaciones de esta tarjeta para que el participante atrasado se acerque a su pareja.
6. Luego de 7-8 minutos, se suspende el juego para ver quien está más cerca de la estrella. Felicite a las parejas por haber trabajado juntas.
7. Alterne las parejas para empezar otra ronda del juego.
8. Deje que jueguen cuantas parejas puedan en el tiempo establecido.

Opciones: Se pueden dar premios (golosinas) al final del juego.

Cuando el juego haya concluido, analice con el grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Que aprendieron acerca de cómo alcanzar sus metas?
- ¿Que les sorprendió en el juego?
- ¿Qué cosa quisieran hacer más a menudo para trabajar juntos?

Los padres ayudan a los adolescentes a afrontar la presión de los compañeros

Actividad 6.2

Introduzca el video diciendo al grupo lo siguiente:

- ◆ En el juego que acabamos de realizar, los padres y los adolescentes trabajaron juntos para alcanzar sus metas.
- ◆ Los padres y los adolescentes también pueden trabajar juntos para ayudar a los adolescentes a afrontar la presión de los compañeros.
- ◆ En el video que vamos a ver, observaremos cómo los padres ayudan a sus hijos.

VIDEO

Narrador 1: Es difícil ser adolescente en estos días. Hay presión de los profesores, de la familia y de los amigos. A veces parece que todo el mundo quiere que hagamos o probemos cosas que realmente no deseamos.

Narrador 2: Por lo tanto, también es difícil ser padres. Ellos quieren que sus hijos adolescentes crezcan sanos y que salgan adelante en la vida pero saben que lograrlo implica superar todas estas presiones. Los padres se preocupan de que sus hijos se involucren en problemas o situaciones que realmente les hagan daño.

Narrador 1: Pero cuando los padres y los adolescentes logran establecer una relación basada en la comunicación efectiva -escuchándose con empatía-, en la confianza y en el apoyo mutuo, todos ganan. Veamos como una adolescente trabaja en equipo con su madre para afrontar la presión de los compañeros:

Dialogo 1: Una hija (Rita) le cuenta a su madre (Adriana) acerca de una situación en la cual sus amigas se subieron a un auto con jóvenes desconocidos. La hija está molesta y no sabe qué hacer, pero la madre le apoya y le ayuda a recordar las maneras de enfrentar la presión de los compañeros. La madre ensaya un juego de rol con la hija para practicar la manera adecuada de responder. Usando las técnicas para enfrentar la presión de los compañeros aprendidas en las sesiones de Familias Fuertes. La madre se mantiene positiva y ayuda a su hija.

Adriana: “¿Hija, como te fue en el concierto?”

Rita: “Más o menos.”

Adriana: “¿Que pasó? Dime.”

Rita: “Estoy preocupada porque supe que varias de mis amigas se fueron en un auto con unos jóvenes desconocidos. Mamá, que haría yo en esa situación? ¿Si estoy con mis amigas y ellas quieren ir y yo no, pero tampoco quiero que piensen que soy aburrida?”

Adriana: “Hija, yo se que es difícil.”

Rita: “Si, claro.”

Adriana: “Mira, lo mejor es saber como reaccionar en estas situaciones y estar preparada. Ppretendamos que yo soy uno de los jóvenes desconocidos. “¡Ven con nosotros y con tus amigas!”

Rita: “¿Para qué?”

Adriana: “Vamos a una fogata a conocernos.”

Rita: “No, eso no nos conviene. Ni siquiera se quienes son.”

Adriana: “Yo soy José, él es Marco y él es Luis. ¡Ya nos conoces viste! Hay, vamos, no seas miedosa. Todas tus amigas vienen.”

Rita: “No. José. Mis padres me están esperando pronto y me pueden castigar.”

Adriana: “Hay, anímate.”

Rita: “¿Por qué mejor no nos quedamos acá en el concierto un poco más con todo el grupo de amigos del colegio? Yo haré eso, están bienvenidos a quedarse.”

Adriana: “Muy bien, hija. Yo sabía que podría confiar en ti. Lo haz hecho muy bien.”

En pantalla:

¿Qué hizo la madre para ayudar a su hija?
30 segundos

Analicen la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué hizo la madre para ayudar a su hija?

Respuestas posibles:

- ♦ Escuchó a su hija sin reaccionar en forma exagerada.
- ♦ Le ayudó a practicar qué decir.
- ♦ La elogió.

VIDEO

Narrador 1: Esa madre realmente escuchó a su hija, sin criticar o dándole un sermón. Ayudándola a practicar los pasos a seguir para enfrentar la presión de los compañeros y facilitar las cosas cuando la hija se enfrente a una situación similar.

Narrador 2: Si los adolescentes no saben cómo responder a la presión del grupo, pueden acabar en dificultades aunque esta no haya sido la intención. Además en el momento de afrontar la presión es difícil de reafirmar y convencer a los demás de que uno tiene razón. Así mientras más adolescentes practiquen las técnicas para afrontar la presión de los compañeros y más padres puedan ayudarlos, es más probable que ellos sepan qué hacer en una situación difícil.

Narrador 1: Otro ejemplo de problemas que los adolescentes podrían enfrentar es que sus amigos los intenten convencer de tomar alcohol o probar alguna droga. Veamos como un un adolescente y sus padres conversan sobre lo que él podría hacer.

Dialogo 2: Roberto está preocupado porque no sabe como reaccionar cuando

sus amigos lo inviten a beber alcohol. Los padres (Mario y Consuelo) escuchan la preocupación de Roberto pero reaccionan con calma. Lo ayudan a deducir qué hacer y decir para no meterse en problemas y a la vez ser capaz de conservar a sus amigos. Como en el dialogo anterior, los padres le ayudan a elaborar una respuesta adecuada. Uno de los padres recuerda el material de Familias Fuertes para confrontar la presión de los compañeros y ensaya la técnica con su hijo.

Amanda: “Permiso que me voy a acostar, hasta mañana.”

Roberto: “Bueno, yo también, buenas noches.”

Mario: “Carlos, vamos a jugar fútbol este fin de semana ¿Vas a invitar a Manuel?”

Roberto: “Papá, no se si invitar a Manuel....”

Mario: “¿Por qué?”

Roberto: “Porque él empezó a beber y él quiere que yo también beba.”

Mario: “Entiendo..”

Mario: “Pretendamos que yo soy Manuel. Supongamos que estamos en una fiesta y yo te digo, ‘Roberto, vamos a la cocina. Tengo una sorpresa.’”

Roberto: “¿Para qué vamos a ir a la cocina si la fiesta está divertida?”

Mario: “Vamos hombre, si una cerveza no hace nada.”

Roberto: “¿Pero por que mejor no vamos a bailar?”

Mario: “Yo quiero tomar una cerveza.”

Roberto: “Y yo voy a sacar a bailar a Patricia.”

Mario: “Eres cobarde.”

Roberto: “Escucha Manuel, la vamos a pasar mejor sin cerveza. Si tomamos cerveza las chichas no van a querer bailar con nosotros porque vamos a oler a alcohol y a actuar como payasos”.

Consuelo: “Así se hace, hijito.”

Mario: “Muy bien hecho, hijo.”

Narrador 1: En ambos ejemplos los padres podrían haberles dado un sermón a sus hijos acerca de la violencia, el sexo no deseado y el abuso del alcohol. En cambio, escucharon y luego colaboraron para resolver el problema.

Narrador 2: Cuando los adolescentes y los padres colaboran, en vez de convertirse en enemigos, funcionan como equipo para obtener resultados efectivos. Después de practicar la manera en que se debe reaccionar, los adolescentes se sienten mejor acerca de lo que deben hacer la próxima vez que se enfrenten a una situación difícil y los padres se sienten más seguros de confiar en ellos.

Narrador 1: Ya que los padres fueron abiertos para escuchar y ayudar a sus hijos, es muy seguro que estos adolescentes se vuelvan a acercar a ellos la próxima vez que quieran discutir un problema. Mientras los padres comprendan mejor las situaciones que afrontan sus hijos y puedan apoyarlos para enfrentar la presión de los compañeros, mejor podrán ayudarlos.

En pantalla:

Compartiendo la capacidad de decir “No”
10 minutos

Compartir las habilidades de resistir

Actividad 6.3

10 minutos

Materiales: “Cartel de pasos (MRF 80-82, 89) y “Cartel de situación de riesgo” (MRF. pp 79)

1. El objetivo de esta actividad es que los padres jueguen el rol de amigos de sus hijos para hacer frente a la presión de los compañeros.
2. Cada familia trabaja por separado.
3. Los padres juegan el papel de amigos que tratan de meter a su hijo en problemas. Los padres pueden consultar el “Cartel de situación de riesgo” para tener a la mano varios escenarios.
4. Los facilitadores apoyan a los adolescentes y les permiten practicar los pasos que han aprendido de manera más informal que en las sesiones anteriores. Se pueden apoyar con los carteles de pasos.

En pantalla:

Compartiendo los sueños y expectativas de los padres
5 minutos

Compartir los sueños y expectativas de los padres

Actividad 6.4

5 minutos

Materiales: carta

1. Cada familia se reúne y los padres leen, en forma privada, la carta “Te quiero y deseo lo mejor para ti” (Sesión 6 Padres).
2. Pida a los padres que se lleven a casa esta carta y la guarden.

Cierre 3 minutos

- ♦ Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los adolescentes junto a sus

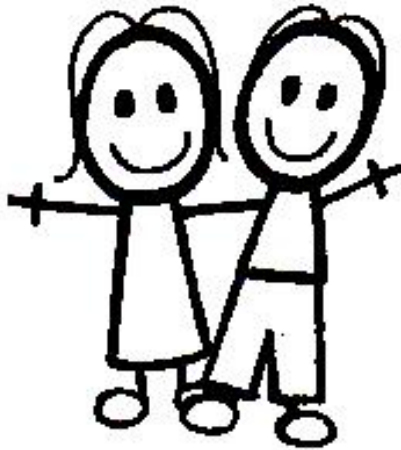
padres.

- ♦ Muestre el cartel con la frase para cerrar el círculo “Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...” y haga que cada persona responda.
- ♦ Pida a los adolescentes que digan el lema de los adolescentes.
- ♦ Pida a los padres que digan el lema de los padres.
- ♦ Pida a todo el grupo que diga el lema de las familias.

Lema de los adolescentes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende
Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor
Lema de las familias
Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

7

Sesión con los padres



**Conexiones con la
comunidad**

Objetivos

Ayudar a los padres a

1. Aprender a apoyar el interés de sus hijos por la escuela
2. Aprender las maneras de abogar por los adolescentes en la comunidad
3. Comprender el valor de buscar ayuda

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Manteniendo el interés de los adolescentes en la escuela
3. ¿Por qué es importante la escuela?
4. Hacer que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos
5. Solicitar ayuda
6. ¿Adónde ir en busca de ayuda?
7. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Video (Sesión 7 Padres)
3. Televisión y lector DVD
4. Rotafolio y marcador
5. Cartel con el lema de padres (Sesión 1 Padres)

Quando lleguen los padres

1. Indique a cada padre que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Pida a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los padres.

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Tuvo la oportunidad de preguntarle a su hijo ¿Con quien?, ¿A qué?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? durante la semana?

¿Tuvo la oportunidad de dialogar con su hijo sobre las expectativas de ambos con respecto al alcohol, el tabaco, las drogas y la sexualidad de los adolescentes?

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Pregúnteles a los padres lo siguiente:

- ◆ ¿Tuvo la oportunidad de preguntarle a su hijo ¿Con quien?, ¿A qué?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? durante la semana?
- ◆ ¿Tuvo la oportunidad de dialogar con su hijo sobre las expectativas de ambos con respecto al alcohol, el tabaco, las drogas y la sexualidad de los adolescentes?
- ◆ ¿Qué aspectos de la relación con su hijo están funcionando efectivamente?

Manteniendo el interés de los adolescentes en la escuela

VIDEO

Narrador 1: A lo largo de estas sesiones hemos venido dialogando acerca de las muchas maneras en que los padres pueden ayudar a que sus hijos para que estos se conviertan en adolescentes considerados y responsables. Sabemos lo importante que es que los padres establezcan límites firmes y que su incumplimiento sea sancionado.

Narrador 2: Al mismo tiempo que establecemos límites y sancionamos las transgresiones, necesitamos hacer un esfuerzo para que nuestros hijos sepan que los seguimos amando. Especialmente en esta etapa en la que están creciendo,

madurando y convirtiéndose en seres más independiente. El tiempo que pasamos con ellos, la manera en que los escuchamos cuando tienen problemas, y los momentos divertidos que pasamos juntos ayudan a fortalecer nuestras relaciones y a que sigamos siendo una influencia importante en sus vidas.

Narrador 1: Pero ser padre de adolescentes implica más que nuestro rol en el hogar y las relaciones entre los miembros de la familia. Como padres, tenemos la responsabilidad de ayudar a que nuestros hijos mantengan el interés en la escuela y la participación activa en la comunidad para que desarrollen las cualidades que deseamos para ellos y crezcan de manera positiva. Escuchemos a algunos padres hablar sobre la importancia de la escuela.

Diálogo 1: Un grupo de padres (Francisco, Adriana y Gina) hablan de por qué piensan que la escuela es importante. Mencionan su inquietud por los adolescentes que quieren abandonar los estudios y señalan que estudiar contribuye al mejoramiento de las condiciones de vida de los adolescentes. También hablan de cuán importante es que los adolescentes continúen asistiendo a la escuela para mantenerlos alejados de las dificultades.

Gina: “Últimamente Rita tiene mucha tarea.”

Francisco: “Sí, lo mismo pasa con nuestros hijos.”

Adriana: “A veces es difícil ayudarlos.”

Gina: “Pero con tanta tarea los adolescentes se cansan. Espero que Rita no este pensando en dejar el escuela.”

Francisco: “Sin educación, no se llega a ninguna parte.”

Adriana: “Ya no es como antes que se podía tener una carrera sin estudiar.”

Gina: “Sí, hoy en día la escuela es muy importante.”

Francisco: “Claro. Además, mantiene a los adolescentes alejados de los problemas.”

En Pantalla:

¿Por qué es importante la escuela?

¿Qué razones dieron los padres en el video?

¿Qué pueden hacer los padres para mantener el interés de sus hijos en la escuela?

10 minutos

Por qué es importante la escuela

Actividad 7.1

10 minutos Materiales: rotafolio, marcador

1. Pregúntele al grupo lo siguiente: ¿Qué razones dieron los padres en el video para explicar por qué la escuela es importante? Enumérelas en el rotafolio.
2. Haga que el grupo examine otras razones que explican por qué la escuela es importante.

Asegúrese de incluir lo siguiente:

- ◆ Seguir en la escuela puede ayudarles a conseguir un mejor trabajo.
- ◆ Pueden ganar más dinero.
- ◆ Se relacionan con otros adolescentes que desean seguir adelante.
- ◆ Ayuda a mantenerlos lejos de problemas.

3. Pregunte al grupo lo siguiente:

- ◆ ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a seguir interesados en la escuela?

Asegúrese de incluir lo siguiente:

- ◆ Mostrar interés en sus tareas escolares.
- ◆ Promover la participación de los adolescentes en las actividades escolares.
- ◆ Visitar la escuela cuando sea posible.
- ◆ Hablar con el maestro cuando hay algún problema.
- ◆ Alentar a los adolescentes a que se queden en la escuela

VIDEO

Narrador 1: Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a que sus hijos mantengan el interés en la escuela. Estimular a los adolescentes cuando quieren abandonar los estudios puede marcar la diferencia y hacer que cambien de actitud.

Diálogo 2: Una madre (Gina) conversa con su hija adolescente (Amanda) que le dice que quiere dejar la escuela y empezar a trabajar. Gina la ayuda a ver por qué la escuela es importante y por qué culminar sus estudios puede influir

en el resto de su vida. La madre la ayuda a identificar y reforzar sus aptitudes y talentos.

Amanda: “Sabes, mamá, he estado pensando. Quiero dejar la escuela y empezar a trabajar y ganar dinero.

Gina: “No me parece buen idea hija.”

Amanda: “Pero me gustaría tener mi propio dinero para comprar lo que yo quiera. Y de verdad, ir al escuela me parece una perdida de tiempo.”

Gina: “No es así, hija. Además, tú eres muy buena con los números. Con un titulo de Contadora, por ejemplo, será mas fácil que te den un préstamo y así podrás tener tu propio negocio.”

Amanda: “¿Te parece?”

Gina: “Claro que sí. Hoy en día si no tienes estudios, no tienes oportunidades.”

Amanda: “Pero hay gente que trabaja y no ha estudiado?”

Gina: “Sí, pero son muy pocas y con mucha suerte. Tienes que pensar en la competencia. Si no estas preparada, serán otras las personas que obtengan el trabajo que quieres.”

Amanda: “No lo había pensado de esa manera.”

Narrador 2: Los padres pueden lograr un gran cambio al mantener el interés de sus hijos en la escuela. Pero las cosas que suceden en la comunidad o el barrio pueden crear obstáculos para que los adolescentes puedan adherirse a los valores de su familia y hacer lo que sus padres deseen. Escuchemos a algunos padres hablando de un problema que afecta a su comunidad.

Diálogo 3: Algunos padres (Mario, Consuelo, y Ernesto) hablan de algunos problemas que afectan al vecindario, entre estos la venta de alcohol en las tiendas a menores de edad. Los padres discuten maneras de evitar que esto siga sucediendo. Dicen que no es suficiente con que las familias individuales sean fuertes y que los padres traten de mantener a sus adolescentes alejados de los problemas. La comunidad entera necesita apoyar en el desarrollo de una juventud positiva. Se ponen de acuerdo en identificar las tiendas que venden licor a los adolescentes y luego hacen planes para conversar con los dueños de los establecimientos y obtener su cooperación.

Consuelo: “Hay, anoche no pude dormir. Afuera de mi casa estaba un grupo de jóvenes bebiendo y haciendo ruido toda la noche.”

Ernesto: “Estaban borrachos. María tampoco no pudo dormir. Aún está con migraña.”

Consuelo: “¿Pero quien les vende alcohol a estos adolescentes? Son menores de

edad.”

Mario: “Hay un par de tiendas en este mismo barrio que venden alcohol a cualquiera.”

Ernesto: “Debemos hacer algo.”

Consuelo: “¿Por que no vamos juntos a hablar con los dueños para que nos hagan caso?”

Ernesto: “Todo el barrio nos va a apoyar.”

Mario: “Tenemos que trabajar en equipo por el bien de los adolescentes. ¿Cuándo vamos?”

En Pantalla:

Haciendo que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos.

15 minutos

Hacer que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos

Actividad 7.2

15 minutos

Materiales: rotafolio, marcador

1. Pida al grupo que mencione los problemas existentes en su comunidad que podrían afectar a los adolescentes. Registre sus respuestas en el rotafolio.
2. Indique al grupo que identifique uno de los problemas o situaciones que se podrían resolver con su apoyo para lograr un cambio en su comunidad.
3. Haga que el grupo realice una lluvia de ideas sobre lo que en realidad pueden hacer para resolver el problema. Si no parece posible tomar ninguna medida, pídale que se concentren en otro problema.
4. Pida a los miembros del grupo que analicen las medidas que se pueden adoptar y pida a las personas que contraigan compromisos específicos.
5. Inste al grupo a establecer una fecha para reunirse como grupo con el fin de comprobar el progreso.

Solicitar Ayuda

VIDEO

Narrador 1: Los padres enfrentan muchos desafíos al tratar de ayudar a que sus hijos aprendan a ser responsables y mantenerse lejos de las dificultades. Indudablemente, es una tarea difícil.

Narrador 2: Las responsabilidades van más allá de estar supervisando a nuestros hijos. Tenemos hogares que sustentar, dinero que ganar y toda clase de deberes como atender a los miembros de la familia que están enfermos o que tienen necesidades especiales. Por otro lado, tenemos preocupaciones como no tener dinero suficiente, o perder el trabajo. Escuchemos a algunos padres conversar sobre algunas maneras de solicitar ayuda cuando las familias están pasando por momentos difíciles.

Diálogo 4: Un padre (Mario) comparte con otro (Ernesto) una inquietud acerca de una hermana que ha perdido su trabajo y que no tiene suficiente dinero para alimentar a su familia. Explica que su hermana no quiere pedir ayuda pero sabe que realmente la necesita. Los dos padres llegan a la conclusión de que hay ocasiones en que es totalmente adecuado que las familias pidan ayuda tanto de la propia familia como de los amigos o de la comunidad. Ambos están de acuerdo en que es una demostración de fortaleza cuando una familia tiene el coraje de solicitar ayuda.

Mario: “No se que hacer compadre. Mi hermana Elena se quedo sin trabajo.”

Ernesto: “¿Y tiene hijos, cierto?”

Mario: “Sí, esa es mi mayor preocupación.....sus adolescentes. ¿Que van a comer? ¿Como van a vivir?”

Ernesto: “¿Y su pareja?”

Mario: “Con su pareja.... ni hablar. Y ella es tan orgullosa que no quiere pedir ayuda.”

Ernesto: “Pues, debe pensar más es sus hijos.”

Mario: “Justamente, hay casos en que es adecuado pedir ayuda...a familiares, a amigos, o a su comunidad. ¿Te parece?”

Ernesto: “Sí, por su puesto.”

Narrador 1: Todas las familias tienen preocupaciones y momentos de estrés de vez en cuando. En estos casos es la familia fuerte la que tiene el coraje de pedir

ayuda. Esa ayuda puede venir de la familia, los vecinos o los amigos. También puede venir de los grupos u organismos de la comunidad. Que para eso existen.

En pantalla:

¿Dónde conseguir ayuda?
¿Por qué a la gente no le gusta pedir ayuda?
¿Dónde se puede obtener ayuda?
10 minutos

Adónde ir en busca de ayuda

Actividad 7.3

10 minutos

1. Lea la siguiente historia:

La familia Hernando está pasando momentos difíciles. El Sr. Hernando fue despedido de su trabajo y no tiene suficiente dinero para pagar sus deudas. No tiene dinero para transporte lo que hace aún más difícil encontrar otro trabajo. Además, la Sra. Hernando está preocupada por su madre, que está muy enferma. Quiere que su madre venga a vivir con ellos, pero no tienen suficiente dinero para alimentar a la familia ahora. Dar de comer a una persona más haría las cosas aún más difíciles.

2. Pregúntele al grupo lo siguiente:

- ◆ ¿Qué problemas está afrontando la familia Hernando?
- ◆ ¿Por qué a algunas personas no les gusta pedir ayuda?
- ◆ ¿Adónde podrían ir en busca de ayuda?
- ◆ ¿Qué otros organismos y grupos en nuestra comunidad podrían prestar asistencia a una familia en dificultades?

VIDEO

En Pantalla:

Práctica para la casa
2 minutos
Preparando la reunión familiar
1 minuto

Cierre

Práctica en el hogar. 2 minutos

Dígales a los padres lo siguiente:

- ♦ Les agradecemos por venir al Programa de Familias Fuertes.
- ♦ Esperamos que ustedes adopten las medidas que acordaron para abordar un tema de la comunidad.
- ♦ No se olviden de la fecha en que acordaron para comprobar el progreso.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dígales a los padres lo siguiente:

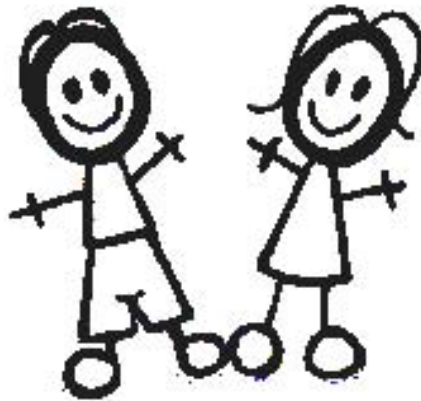
- ♦ Habrá un repaso del programa y algunos juegos.
- ♦ La sesión familiar terminará con una ceremonia de graduación.

Solicite a los padres repetir el lema juntos.

Lema de los padres
Con amor y límites seremos una familia mejor

7

Sesión con los adolescentes



Ayudar a otros

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Aprender formas de prestar servicios a ayudar a otras personas
2. Identificar a adolescentes de más edad que sean modelos positivos e interactuar con ellos para que los pueden imitar.

Contenido

1. Cuando lleguen los adolescentes
2. Ronda de elogios
3. Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago, cuándo?
4. Aprender de los adolescentes mayores
5. Preguntas y respuestas del panel
6. Juegos en grupo (optativos)
7. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)
3. Normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes)
4. Hoja de trabajo “¿Qué hago cuando...?” (MRF, pp.112)
5. Hojas de papel cortadas en tarjetas de 10 cm x 15cm
6. Lápices
7. Rotafolio, marcador
8. Caja o tazón para las tarjetas con preguntas
9. Cartel del lema de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes)

Observación para el facilitador: Dos a tres semanas antes de esta sesión, los facilitadores del grupo deben invitar de 4 a 6 adolescentes de más edad que sean buenos modelos para imitar y que los adolescentes admiren. Estos adolescentes mayores responderán a las preguntas que hagan los adolescentes de su grupo. También pueden invitar a padres de los adolescentes para que respondan preguntas.

Quando lleguen los adolescentes. 1 minuto

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en la tarjeta de identificación.
2. Pida a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Ronda de elogios. 5 minutos

Pida a los adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y que elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer el elogio.

Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago cuándo...?

Actividad 7.1

8 minutos

Materiales: hoja de trabajo ¿Qué hago cuando..? (una fotocopia por adolescente) (MRF pp.112), lápices

1. Diga a los adolescentes que van a prepararse para recibir la visita de un grupo de adolescentes mayores que vendrán a conversar con ellos y responder a las preguntas que les hagan.
2. Distribuya la hoja de trabajo y pídale que hagan concordar el enunciado del problema en la columna de la izquierda con la acción en la columna de la derecha trazando líneas que los unan. Dígales que no hay una única respuesta correcta y que algunas líneas pueden ir a la misma acción.
3. Revise sus respuestas, en no más de dos minutos.

Aprender de los adolescentes mayores

Actividad 7.2

10 minutos

Materiales: hojas de papel cortadas, lápices, caja/tazón, rotafolio, marcador

1. Escribir preguntas para el panel.
2. Reparta un papelitos pequeños a cada adolescente y pídale que escriba una pregunta que quisiera que respondan los adolescentes de más edad. Escriba los siguientes temas del programa sobre un rotafolio para ayudarlos a pensar en las preguntas que escribirán:
 - ◆ Objetivos para el futuro
 - ◆ Padres comprensivos
 - ◆ Cómo afrontar el estrés
 - ◆ Seguir las reglas
 - ◆ Hacer frente a la presión de los compañeros
 - ◆ Hacer frente al consumo de alcohol, tabaco y drogas

- ◆ Información sobre la sexualidad y las conductas sexuales de riesgo
3. Si los adolescentes no pueden formular preguntas, organice una lluvia de ideas con el grupo e indique a los adolescentes que registren las preguntas en su papel. Dígalos que no pongan sus nombres en los papeles. A continuación se presentan algunas preguntas ilustrativas:
 - ◆ ¿Cómo identificaste cual es tu vocación y que quieres ser cuando crezcas?
 - ◆ ¿Qué haces para serenarte cuando estás realmente molesto?
 - ◆ ¿Cómo evitas discutir con tus padres?
 - ◆ ¿Qué cosas les gustan a las adolescentes de un novio?
 - ◆ ¿Qué cosas les gustan a los muchachos de una novia?
 4. El facilitador debe escribir la siguiente pregunta para agregar a la caja si los adolescentes no la han sugerido: ¿Qué puedes hacer si tu amigo está en algún problema grave, como consumir drogas o sufrir depresión?
 5. Ponga las papelitos en una caja, tazón o sombrero y mézclelos.

Preguntas y respuestas del panel

Actividad 7.3

10 - 20 minutos

1. Haga que los adolescentes de más edad se incorporen al grupo, colocando las sillas o pupitres en un círculo, si es posible.
2. Haga que los adolescentes se presenten a sí mismos.
3. Dígalos a los adolescentes lo siguiente: “El respeto a los miembros del panel implica permitirles no responder a una pregunta si no se sienten cómodos al hacerlo. También significa recordar que su punto de vista puede ser diferente del nuestro”.
4. Un facilitador del grupo debe extraer una pregunta a la vez y leerla al panel de adolescentes mayores. Si se extrae una pregunta inapropiada, dígalos al grupo que usted sacará otra pregunta.
5. Permita que responda a cada pregunta más de un adolescente mayor si lo desean, pero limite el tiempo de cada respuesta a 2 ó 3 minutos.
6. Inste a los adolescentes de menos edad a hacer otras preguntas y a participar en la discusión con los adolescentes mayores.

7. Si los adolescentes de menos edad se muestran aburridos o inquietos, concluya las preguntas y respuestas e invite a los adolescentes mayores a unirse a los adolescentes para los juegos.

Juegos en grupo (optativos). 10 minutos

1. Haga que cada adolescente elija un juego para practicarlo con los adolescentes de más edad.
2. Puede elegir uno de los siguientes juegos:
 - ◆ Expresión corporal (Sesión 2 Adolescentes)
 - ◆ Seguir al facilitador (Sesión 3 Adolescentes)
 - ◆ Pasar la pelota (Sesión 3 Adolescentes)
 - ◆ Moléculas (Sesión 6 Adolescentes)
3. Evite que los adolescentes mayores sugieran juegos a menos que puedan describir rápida y fácilmente cómo jugarlos.

Cierre

Preparación para la sesión con las familias. 2 minutos

Dígalas a los adolescentes lo siguiente:

- ◆ Habrá un repaso del programa y una ceremonia de graduación.
- ◆ **En la sesión con las familias llenarán los espacios en blanco en una carta a sus padres. La carta será enviada por correo en unas pocas semanas. Sus padres también les escribirán una carta.:**

Dígalas a los adolescentes lo siguiente:

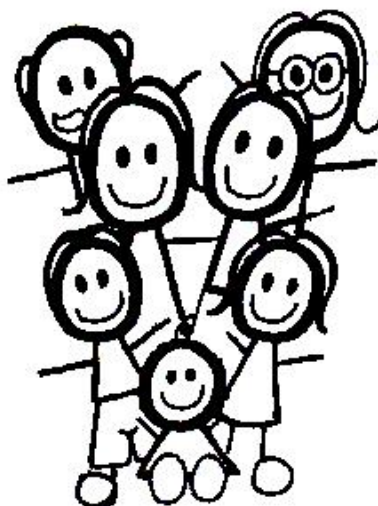
- ◆ Les agradecemos por venir al Programa Familias Fuertes. (Si habrá sesiones de refuerzo en el futuro, menciónelas también)

Solicite que repitan el lema juntos:

Lema de los adolescentes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

7

Sesión con las familias



Recapitulación

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Repasar el contenido del programa
2. Expresar su agradecimiento

Contenido

1. Juegos para la familia
2. Resumen y repaso del programa
3. Evaluación del programa
4. Ceremonia de graduación
5. Fiesta con bocadillos
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Hojas del rotafolio y proyectos de las sesiones anteriores:
3. Sesión 1 Padres: Rotafolio de las cualidades que desean ver en sus hijos (Actividad 1.1)
4. Sesión 1 Adolescentes: Muestra del Mapa del tesoro
5. Sesión 2 Padres: Cartel de las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” (Actividades 2.2 a 2.5)
6. Sesión 2 Adolescentes: Lista de “Es difícil ser adolescente” y lista de “Es difícil ser padres” (Actividad 2.1)
7. Sesión 3 Padres: Lista del rotafolio “Establecer una relación positiva” (Actividad 3.5)
8. Sesión 3 Adolescentes: Lista del rotafolio “Cómo hacer frente al estrés” (Actividad 3.3)
9. Sesión 3 Familia: Muestra del árbol de la familia
10. Sesión 4 Padres: Lista del rotafolio de los privilegios que se pueden quitar (Actividad 4.2)
11. Sesión 5 padres: Lista del rotafolio de formas de promover la independencia (Actividad 5.8)
12. Sesión 5 Adolescentes: Lista del rotafolio de qué hacen los adolescentes para agradecer a los demás (Actividad 5.2)
13. Sesión 5 Familia: Muestra del escudo protector de la familia
14. Sesión 6 Padres: Lista del rotafolio de los riesgos que corren los adolescentes que usan sustancias psicoactivas (actividad 6.2)
15. Sesión 6 Adolescentes: Señales 1 a 7 para afrontar la presión de los compañeros
16. Lapiceros (1 por persona)
17. Encuesta de los padres (1 por padre)
18. Encuesta de los adolescentes (1 por adolescente)

19. Carta a los padres (1 por adolescente)
20. Carta a los adolescentes (1 por padre)
21. Sobres con estampillas puestas para las cartas (1 por persona)
22. Certificados de graduación de la familia firmados por el facilitador del grupo y el promotor del programa
23. Bocadillos (proporcionados por los facilitadores del grupo o el promotor)
24. Cartel de la frase del círculo de cierre hecho por el facilitador (MRF, p.114)
25. Cartel del lema de los padres hecho por el facilitador (Sesión 1 Adolescentes)
26. Cartel del lema de los adolescentes hecho por el facilitador (Sesión 1 Padres)
27. Cartel del lema de las familias hecho por el facilitador (Sesión 1 Familias)

Juegos para la familia

Actividad 7.1

10 minutos

1. Juego del facilitador. Los padres y los adolescentes forman un círculo. Quien “adivina” le da la espalda al círculo y los demás miembros del grupo eligen en silencio un facilitador mediante señales y gestos.
2. El facilitador empieza algún movimiento (aplaudir, saltar, darse golpecitos en la rodilla, etc.) y el grupo imita el movimiento. El facilitador debe cambiar el movimiento cada 5 a 10 segundos.
3. Luego se le dice al “adivinator” que se vuelva, vaya al centro del círculo y adivine quién es el facilitador. Cuando acierta, el facilitador se convierte en “adivinator”.
4. Optativo, si hay tiempo: El grupo puede jugar el juego del nudo (véase el modelo en la sesión con las familias 1).

Resumen y repaso del programa

Actividad 7.2

15 minutos

1. Los facilitadores del grupo colaboran para mostrar páginas del rotafolio y proyectos que ayuden a las familias a recordar las sesiones y temas.
2. Los facilitadores del grupo repasan los temas de cada sesión, describiendo las actividades y mostrando páginas del rotafolio y proyectos.
3. El facilitador de los padres describe las sesiones con los padres.
4. Los facilitadores de los adolescentes describen las sesiones con los adolescentes.
5. Todos los facilitadores se turnan para describir las sesiones con las familias.

Guión sugerido para el repaso del programa

Estas son sólo sugerencias; usted puede usar sus propias palabras para repasar brevemente las sesiones.

Sesión 1:

Padres: En la sesión uno nos conocimos unos a otros y los padres aprendieron cómo pueden ayudar a sus hijos a tener una adolescencia, responsable, divertida y saludable. Hablaron de las cualidades que deseamos ver en nuestros hijos e hijas. (Muestre la lista del rotafolio con las cualidades que desean ver en sus hijos, Actividad 1.1) Comprendieron la importancia de mostrar amor y establecer límites y aprendieron cómo apoyar las metas y los sueños de sus hijos.

Adolescentes: Los adolescentes hablaron sobre sus metas para el futuro y discutieron cómo avanzar paso a paso para alcanzarlas. Hicieron unos magníficos Mapas del tesoro para ilustrar algunas de sus metas y sueños. (Exhiba la muestra del Mapa del tesoro.)

Familias: Luego los padres tenían que deducir cuál Mapa del tesoro pertenecía a sus hijos. Los adolescentes hablaron acerca de sus Mapas a sus padres y estos les hicieron preguntas. Luego los adolescentes tuvieron que averiguar lo que sus padres deseaban ser cuando fueron adolescentes.

Sesión 2:

Padres: En la sesión 2, los padres aprendieron lo que es normal para los adolescentes y la importancia de establecer reglas específicas en la casa. También aprendieron a emplear las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” para hacer saber a los adolescentes cuáles son sus sentimientos sin gritarles o culparlos. (Muestre el cartel con las afirmaciones que comienzan con “Me siento...”, Actividades 2.2 a 2.5)

Adolescentes: Al mismo tiempo que los padres aprendieron a comprender a sus hijos, estos aprendieron a conocer a sus padres. Comprendieron que los padres también tienen sus propias preocupaciones y problemas. (Muestre las listas del rotafolio “Es difícil ser padres” y “Es difícil ser adolescente”.) Reflexionaron sobre los dones que reciben de sus padres, como los privilegios y hacer cosas especiales juntos.

Familias: En la sesión con las familias, los padres y los adolescentes analizaron las reglas de la casa y aprendieron a comprender los puntos de vista de unos y otros.

Sesión 3:

Padres: En la sesión 3, los padres comprendieron el valor de apreciar lo que hacen bien sus hijos. También aprendieron las maneras de establecer una relación positiva. (Muestre la lista del rotafolio “Establecer una relación positiva”, Actividad 3.5)

Adolescentes: Al mismo tiempo, los adolescentes aprendieron a identificar los signos de estrés y determinaron algunas maneras sanas de controlar su estrés. (Lista del rotafolio “Cómo hacer frente al estrés”, Actividad 3.3)

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres hablaron de las cualidades positivas —o fortalezas— que tienen los adolescentes y los padres, así como los abuelos y toda la familia. Todos se mostraron creativos y

crearon unos magníficos árboles de las familias. (Exhiba la muestra del árbol de la familia.)

Sesión 4:

Padres: En la sesión 4, los padres hablaron de cómo usar sanciones respetuosas y razonables cuando los adolescentes tienen problemas. Aprendieron que es mejor dejar las sanciones grandes para las ocasiones en que los problemas son realmente graves. (Muestre la lista del rotafolio “Privilegios que se pueden quitar”, Actividad 4.2.)

Adolescentes: Los adolescentes practicaron un juego divertido, en el cual partieron desde la oficina de licencias de conducir e hicieron varias paradas, hasta acabar en el cine y la *pizzería*. Comprendieron que, cuando siguen las reglas y son respetuosos, todo va mejor para ellos. También aprendieron que los adolescentes no son los únicos que deben someterse a reglas. Los padres también tienen responsabilidades y deben seguir reglas.

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres aprendieron el valor de las reuniones familiares y todos practicaron celebrando una reunión. También aprendieron que es bueno que las familias se diviertan juntas y practiquen algunos juegos de familia.

Sesión 5:

Padres: En la sesión cinco, los padres aprendieron cómo escuchar a sus hijos con empatía cuando tienen problemas y reflexionaron sobre cómo los trataron sus propios padres cuando eran adolescentes. Determinaron que todos los seres humanos tienen necesidades básicas, entre estas la pertenencia, la diversión, el poder y la independencia, y que los adolescentes tratan de satisfacer esas necesidades como puedan. Los padres se dieron cuenta de que pueden ayudar a sus hijos a satisfacer sus necesidades de manera sana. (Muestre la lista del rotafolio “Promover la independencia”, Actividad 5.8.)

Adolescentes: Los adolescentes aprendieron algunos pasos para afrontar la presión de los compañeros. (Muestre la lista del rotafolio “Lo que hacen los adolescentes para agradar a los demás”, Actividad 5.2.) Practicaron los pasos entre ellos para saber qué decir cuando alguien trata de presionarlos.

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres hablaron sobre los principios que tienen sus familias y todos hicieron un escudo protector de la familia que muestra sus principios. (Exhibir la muestra del escudo protector de la familia.)

Sesión 6:

Padres: En la sesión 6, los padres aprendieron a proteger a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo. (Muestre la lista del rota-folios “Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de

las conductas sexuales de riesgo”, Actividad 6.2.) Escribieron una carta a sus hijos para decirles lo mucho que les estiman y lo que esperan de ellos con respecto a sus metas y a las conductas de riesgo para luego dialogar con ellos.

Adolescentes: Los adolescentes aprendieron algunos pasos adicionales para afrontar la presión de los compañeros y conservar a sus amigos. (Muestre los 7 pasos para resistir a la presión de los compañeros de las sesiones 5 y 6 con los adolescentes) También practicaron el juego “Ir a pescar” para conocer las cualidades de un buen amigo.

Familias: En la sesión con las familias, los padres y los adolescentes practicaron un juego en el que trataron de alcanzar una meta. Los adolescentes mostraron a sus padres lo que habían aprendido sobre cómo resistir la presión de los compañeros y sus padres les leyeron la carta que tenían preparada para ellos.

Conclusiones

Ha sido estupendo reunirnos con todos ustedes durante las últimas siete semanas. Esperamos que sigan divirtiéndose juntos como familia, comunicándose y escuchándose unos a otros y trabajando juntos para resolver los problemas. Estamos orgullosos de todas las cosas que han aprendido y estamos seguros de que su familia es ahora más fuerte y saludable como resultado de su participación.

Evaluación del programa

Actividad 7.3

15-30 minutos Materiales: evaluaciones, lapiceros

1. Separe a los adolescentes y los padres en grupos distintos para completar la encuesta de los padres y la de los adolescentes.
2. Desplácese para ver si los adolescentes necesitan ayuda al completar las evaluaciones.
3. Para mayor información sobre evaluaciones, revise la carpeta de aplicación de instrumentos de evaluación de resultados del programa Familias Fuertes en la caja de herramientas.

Ceremonia de graduación

Actividad 7.4

10 minutos

1. El director del organismo o la escuela formulará algunas observaciones breves acerca del valor del programa.
2. Los padres y los adolescentes pasan en fila al frente de la sala para recibir un apretón de manos y el certificado (previamente firmado por el facilitador del

grupo y el director).

Observación para el facilitador: Si nadie de la escuela o el organismo puede estar presente en el cierre para entregar los certificados, uno de los facilitadores o un miembro del personal puede hacerlo.

Fiesta con bocadillos

Actividad 7.5

15 minutos

1. Proporciona bocadillos y bebidas para el grupo.
2. Los adolescentes y los padres pueden sentarse donde gusten.
3. Los facilitadores del grupo deben desplazarse y conversar particularmente con familias que estén sentadas solas.

Cierre 5 minutos

- ♦ Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los adolescentes junto a sus padres.
- ♦ Exhiba la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.

Frase para cerrar el círculo

“Una cosa que aprendí en el Programa de Familias Fuertes es...”

Motive al grupo a decir los lemas sin mostrar los carteles.

- ♦ Pida a los adolescentes que digan en conjunto el lema de los adolescentes.
- ♦ Pida a los padres que digan en conjunto el lema de los padres.

- ♦ Pida a todo el grupo que diga en conjunto el lema de la familia.

Lema de los adolescentes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos