

MANUAL FAMILIAS FUERTES

Guía para el facilitador



Programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes

Una intervención basada en videos para
padres y jóvenes 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 jóvenes: una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años. Washington, D.C: OPS, © 2006.

ISBN 92 75 32640 1

I. Título

1. BIENESTAR FAMILIAR
2. CORRER EL RIESGO
3. ADOLESCENTE
4. SALUD DE LA FAMILIA
5. DELINCUENCIA JUVENIL

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 a la Unidad de Salud del Niño y del Adolescente, Área Salud Familiar y Comunitaria (FCH/CA). 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 Programa inspirado en el Strengthening Families Program de la Universidad Estatal de Iowa.

Un esfuerzo conjunto de la Unidad de Salud del Niño y el Adolescente Unidad de VIH/Sida Área Salud Familiar y Comunitaria Unidad de Salud Mental Área de Tecnologías y Servicios de Salud Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud

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



La fuerza de la juventud

IMAN COMUNITARIO

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:

Alberto Bouroncle Ph.D.

Consultor de la Organización Panamericana de la Salud



INDICE

Antecedentes.....	5
1. Sesión con los padres.....	18
1. Sesión con los jóvenes. Tener objetivos y sueños	33
1. Sesión con la familia. Apoyar los objetivos y sueños	39
2. Sesión con los padres. Establecer reglas en casa	45
2. Sesión con los jóvenes. Apreciar a los padres	64
2. Sesión con la familia. Promover la comunicación en la familia	71
3. Sesión con los padres. Estimular el buen comportamiento	78
3. Sesión con los jóvenes. Hacer frente al estrés	94
3. Sesión con la familia. Aprecio a los miembros de la familia	103
4. Sesión con los padres. Utilización de las sanciones	107
4. Sesión con los jóvenes. Obedecer las reglas	127
4. Sesión con la familia. Empleo de las reuniones familiares	134
5. Sesión con los padres. Establecer vínculos	144
5. Sesión con los jóvenes. Hacer frente a la presión de los compañeros	170
5. Sesión con la familia. Comprender los principios de la familia	179
6. Sesión con los padres. Protección contra los comportamientos de riesgo	184
6. Sesión con los jóvenes. La presión del grupo y los buenos amigos	201
6. Sesión con la familia. Las familias y la presión de los compañeros	210
7. Sesión con los padres. Conexiones con la comunidad	219
7. Sesión con los jóvenes. Ayudar a otros	228
7. Sesión con la familia. Recapitulación	233

Antecedentes

En un contexto marcado por la abundancia de aproximaciones teóricas y metodológicas a la prevención de conductas de riesgo en jóvenes, en particular aquellas relacionadas con el consumo de tabaco, alcohol, drogas así como prácticas sexuales no seguras, así como por restricciones presupuestarias para la implementación de las mismas, determinar la efectividad de los distintos programas se ha convertido en una necesidad. Es por ello que, a nivel internacional, se han puesto en marcha mecanismos orientados a identificar que tipo de programas funcionan y a que costo, para de esta manera racionalizar la inversión y priorizar las intervenciones con los mejores coeficientes de costo/efectividad. Para poder diferenciar que funciona de lo que no, se ha recurrido a un análisis riguroso y científico de diferentes intervenciones a través de evaluaciones sistemáticas. Basadas en las técnicas usadas por la ciencia médica, las evaluaciones sistemáticas están diseñadas para determinar la validez de los hallazgos científicos y poder generalizar sus conclusiones al grueso de la población. Las evaluaciones sistemáticas son relativamente nuevas en el campo de la prevención de conductas de riesgo y no han faltado críticas al hecho de evaluar fenómenos de orden social con metodologías tomadas de la ciencia médica. En estos momentos, sin embargo, las evaluaciones sistemáticas son las herramientas mejor desarrolladas para determinar la efectividad de las intervenciones. Es de esperar que en el futuro una mayor cooperación con las ciencias sociales lleve a perfeccionar los métodos de evaluación en el campo de las conductas de riesgo.

En la evaluación sistemática de programas juveniles de prevención contra el abuso de sustancias, el equipo dirigido por David Foxcroft y sus colaboradores Deborah Lister-Sharp, Geoff Lowe, Rosie Breen y Diana Ireland ha seguido la metodología especificada en el Internacional Cochrane Collaboration Reviewer's Handbook y en el Centre for Reviews and Dissemination Systematic Review Manual. Se seleccionó más de 600 títulos provenientes de la base de datos electrónica que cumplían con los criterios de diseño, relevancia y resultados para este tipo de intervención. Una segunda revisión, que tomaba en cuenta los métodos de control, los criterios de distribución al azar o los métodos para la asignación de los grupos intervenidos; esto es, si los grupos eran comparables, si se habían tomado medidas para maximizar la validez del comportamiento auto-reportado (asegurando la confidencialidad de la información), los datos sobre la tasa de deserción y cómo se afrontaba esta, si la unidad de análisis se correspondía con el grupo asignado y, finalmente, si se consideraba el posible rol de la casualidad, la confusión o la predisposición en el análisis, se utilizó para seleccionar 81 títulos –de los 600- reportando los resultados de 56 estudios.

De los estudios seleccionados el 84 por ciento se llevaron a cabo en los Estados Unidos de América, de los restantes tres fueron canadienses, dos

británicos, uno sueco, uno noruego y un australiano respectivamente, mientras uno fue de carácter internacional incluyendo a Australia, Chile, Noruega y Suazilandia. En conclusión, los resultados preliminares de esta evaluación sistemática apuntan al valor potencial del denominado Iowa Strengthening Families Program (ISFP), desarrollado por la Universidad Estatal de Iowa, como una intervención primaria efectiva para prevenir el abuso de alcohol y otras sustancias psicotrópicas. El ISFP ha obtenido 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. Sin embargo, Foxcroft y sus colaboradores sugieren que este programa necesita ser evaluado a mayor escala, en diferentes contextos y a largo plazo para confirmar los resultados preliminares. En 1996 y 1997 este programa fue reconocido 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 de los Estados Unidos de América.

Teniendo como base estudios longitudinales que demuestran que los jóvenes adolescentes tienen menos problemas cuando sus padres o tutores exhiben dos cualidades básicas: disciplina consistente y apoyo, el ISFP es un programa orientado a familias. Usando una aproximación teórica biopsicosocial el programa va dirigido a desarrollar una dinámica familiar basada en el diálogo y a desarrollar las habilidades de los padres o tutores para generar las condiciones adecuadas para este diálogo. La base del programa la constituyen los conceptos de amor y límites, que a su vez sustentan una estrategia por la cual los niños no caerán en el abuso de sustancias y otros problemas conductuales si provienen de hogares armoniosos donde los principios son claros y han sido aceptados por todos sus miembros.

Para muchos padres es difícil establecer límites claros y demostrar amor a sus hijos al mismo tiempo. En muchos casos los padres se encuentran más cerca de uno u otro extremo, especialmente en condiciones de estrés. Hay padres que tienden a establecer demasiadas reglas o incluso sin tenerlas esperan de sus hijos nada menos que perfección. De otro lado hay padres que piensan que las cosas se deben hacer de la manera en que los hijos desean, sin pensar en lo que es mejor para ellos y para la familia en general. El ISFP apunta a encontrar el justo medio entre ambas tendencias con la adecuada combinación de disciplina y afecto.

Los jóvenes y adolescentes necesitan amor y límites, y el ISFP provee a las familias de ideas sobre maneras efectivas de establecer límites claros -reglas, consecuencias, estrategias de comunicación- al mismo tiempo que sugiere de que manera los padres pueden hacer que sus hijos sean conscientes de que son amados, no sólo a pesar de las reglas sino justamente por el hecho de establecerlas. Cuando los jóvenes son conscientes de que son amados y de que sus padres desean lo

mejor, ellos tratarán de complacer a sus padres y hacer lo correcto.

El Programa de Fortalecimiento Familiar de la Universidad de Iowa, consiste en 7 sesiones dirigidas a reducir factores de riesgo relacionados con la familia y en construir estrategias de protección tanto para jóvenes como para sus padres o tutores. En cada sesión se realizan actividades paralelas para padres o tutores por un lado y para jóvenes por otro, que concluyen con actividades comunes para toda la familia a lo largo de 7 semanas. En el programa se incluye una serie de manuales de enseñanza, videos que ilustran los diferentes tópicos, así como modelos para prácticas individuales y de grupo.

Las sesiones se dividen temáticamente en el siguiente orden:

1. Usando amor y límites
2. Estableciendo las reglas del hogar
3. Fomentando la buena conducta
4. El uso de las consecuencias
5. Construyendo puentes
6. Protección contra el abuso de sustancias
7. Ayuda para las necesidades especiales de la familia

Adaptación del IOWA Strengthening Families Programa la realidad Latinoamericana

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 contra conductas de riesgo en jóvenes que pueda ser usado en la práctica totalidad de países latinoamericanos, se ha hecho un esfuerzo especial para atender a la diversidad cultural y a las variaciones regionales del idioma a través del uso de un castellano estandarizado.

También se ha tomado en cuenta las características socio-culturales de la Región en oposición al modelo norteamericano en el que tanto éxito tuvo el ISFP. Cuestiones étnicas y de género han sido afrontadas de una manera abierta para atraer a todos los potenciales participantes.

Otro factor importante que ha sido considerado en esta adaptación, es la

variedad en los tipos de estructura familiar que encontramos en la región. Esta varía no sólo con respecto a Norteamérica sino también entre los diferentes países del área e incluso al interior de ellos, pero en distintos contextos geográficos y sociales. Así, encontramos una alta incidencia de niños y jóvenes que viven con sus abuelos en Brasil, un país especialmente castigado por el sida. Un fenómeno similar se encuentra entre los países centroamericanos que sufrieron largos periodos de guerra civil, como el Salvador o Nicaragua. En este sentido, la literatura antropológica muestra que las relaciones entre generaciones no continuas (como las que se dan entre abuelos y nietos) difieren de las que se dan entre generaciones continuas. Las primeras se caracterizan por un índole más bien relajado y consentidor por parte del abuelo con respecto a los nietos, las últimas por el establecimiento de estructuras más rígidas y formales. En este sentido es importante el programa incide en entrenar a los facilitadores para que estos puedan adaptar la intervención a las características y necesidades del grupo. Factores como la expectativa de vida hacen, además, que en muchos casos sean más bien las abuelas las que asumen la educación y manutención de los nietos con todo lo que ello implica en los códigos de conducta, las expectativas, la definición de roles y el grado de conciencia con respecto a las presiones y peligros a los que están sujetos los jóvenes. En cuanto a las familias con un sólo padre (por lo general madres solteras) el patrón es similar al norteamericano y no debería ser un problema salvo en áreas rurales con valores más conservadores. El rol de los jóvenes como responsables de la economía familiar ha sido considerado tanto a la hora de discutir el tema de amor y límites como en el momento de planear los detalles prácticos de las intervenciones. Con respecto a familias complejas, en el caso de divorcio de los progenitores y el establecimiento de nuevas relaciones, este fenómeno está más extendido entre los países de América del Norte, en el contexto latinoamericano esto podría influir en la actitud de los jóvenes generando sentimientos de vergüenza o culpa.

Versión adaptada de los programas de video

Un elemento importante de apoyo a las intervenciones lo constituyen 9 programas de video que reflejan la variedad étnica de la región y que representan la interacción entre padres y jóvenes en el contexto familiar para ilustrar los temas. Además se cuenta con la participación de narradores que introducen y explican los conceptos que se desarrollan en la interacción.

De los 9 videos, 7 van dirigidos a los padres o tutores (sesiones del 1-7); estos incluyen 20 minutos de narración y juegos de rol así como 40 minutos de tiempo cronometrado para discusión y actividades. Además tenemos 2 videos dirigidos a la familia en su conjunto (sesiones 4 y 6) que se usan para demostrar interacciones positivas entre padres e hijos como introducción a las sesiones prácticas.

Resultados esperados

Este programa será aplicado prioritariamente en áreas con un alto porcentaje de familias en condiciones económicas desfavorables. Antes y después de la intervención las familias responderán a una encuesta lo que permitirá comparar la información previa y posterior a la aplicación del programa. En la aplicación del programa en los Estados Unidos tanto los jóvenes como los adultos mostraron evidentes mejoras en las conductas que se intentaron modificar durante la intervención. Por ejemplo, los jóvenes pertenecientes a las familias participantes escogieron compañías adecuadas y mostraron mayor capacidad para resistir la presión del grupo. Los padres o tutores mejoraron notablemente su destreza en el tratamiento de jóvenes adolescentes y en demostrar su capacidad afectiva, hecho que se reflejó en comportamientos rutinarios tales como el seguimiento efectivo de las actividades de los jóvenes y escuchar con calma cuando los jóvenes reaccionaban agresivamente. A pesar de las obvias diferencias entre los Estados Unidos y los países latinoamericanos, la adaptación de este programa nos ofrece una excelente oportunidad de aplicar un programa de prevención que ha demostrado su eficacia y que, con un adecuado manejo, puede marcar la diferencia y hacernos abrigar esperanzas sobre un futuro con menos problemas de tabaco, alcohol, drogas y prácticas sexuales no seguras para los jóvenes latinoamericanos.

El Programa Familias Fuertes, incluye actividades específicas diseñadas para:

- ♦ Ayudar a los padres o tutores a aprender aptitudes de crianza que apoyen el desarrollo del niño o joven.
- ♦ Enseñar a los padres o tutores maneras efectivas de disciplinar y guiar a sus hijos.
- ♦ Dar a los jóvenes orientaciones saludables para el futuro y para incrementar el aprecio al esfuerzo de sus padres o tutores.
- ♦ Enseñar a los jóvenes aptitudes para enfrentar el estrés y la presión de grupo.

El Programa Familias Fuertes está diseñado para familias con hijos entre 10 y 14 años. Durante la intervención los padres/tutores y los jóvenes se reúnen por separado durante la primera hora, para luego pasar juntos la segunda hora en actividades familiares. Lo ideal es que cada joven asista con dos adultos, ya sean estos sus padres o tutores, o uno de ellos y otro adulto que sea parte de la vida del joven, un abuelo, un tío o un buen amigo de la familia.

Consideraciones prácticas para implementar el Programa Familias Fuertes

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. La segunda hora requiere de una habitación lo suficientemente grande como para albergar a ambos grupos. Lo ideal es que la sesión familiar se lleve a cabo en una habitación provista de mesas para las actividades familiares.

Líderes/Facilitadores

Tres líderes de grupo son necesarios; uno para dirigir la sesión de los padres, y dos para dirigir la sesión de los jóvenes. Estos líderes asumirán el rol de facilitadores durante las sesiones familiares donde cada uno de ellos se hará cargo de un subgrupo de tres a cuatro familias, trabajando con el mismo grupo a lo largo de las sesiones. Muchas de las actividades familiares consisten en familias individuales trabajando juntos. El líder de grupo debe turnarse para sentarse con cada una de las familias, ofreciendo ayuda cuando sea necesaria. Los líderes/facilitadores deberán tener: Gran capacidad de presentación y colaboración; Experiencia de trabajo con padres/tutores y jóvenes; Flexibilidad tanto en su trato con individuos como en la realización de las actividades y compromiso y entusiasmo de trabajo en programas de capacitación.

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 los niños 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 más pequeños.

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 líderes-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 alimentos no perecibles o conservas como incentivo a la participación. Si los recursos son limitados, contacte a los comercios locales y pida su colaboración.

Calendario de actividades para implementar el Programa Familias Fuertes

Seis meses antes

- ♦ Identifique al grupo
- ♦ Escoja un grupo específico de padres o tutores y jóvenes, cuyas edades fluctúen entre 10 y 14 años. El grupo puede elegirse entre una clase escolar, una organización deportiva, la iglesia etcétera.
- ♦ Busque recursos externos. Aunque el programa puede llevarse a cabo con recursos mínimos, la posibilidad de contar con fondos externos puede hacer posible ofrecer incentivos a las familias, mejorar la calidad de los diplomas e incluso el hecho de poder enmarcarlos.

Tres meses antes

- ♦ Reclute a los líderes-facilitadores
- ♦ Elija las fechas para la intervención así como el local.

- ♦ Reclute a las familias.

Un mes antes

- ♦ Entrene a los líderes-facilitadores. Las personas con entrenamiento y que han participado activamente en la ejecución del programa, pueden entrenar a los nuevos.
- ♦ Registre a las familias
- ♦ Haga los arreglos pertinentes con el personal para la guardería así como para el refrigerio de la primera sesión.
- ♦ Asegure los materiales y equipo necesarios.
- ♦ Recolecte recortes de revistas.

Una semana antes

- ♦ Confirme el local, el material y el equipo.
- ♦ Contacte a las familias para confirmar su participación.
- ♦ Antes de cada sesión copie los materiales del modelo para las actividades.
- ♦ Algunos de los modelos necesitan ser recortados.
- ♦ Confeccione los afiches que se necesitarán para las sesiones.

En la sexta semana del programa

- ♦ Copie y rellene los diplomas familiares, agregue la foto de la familia si está disponible.

Un mes después de la intervención

- ♦ Envíe las cartas escritas en la sesión 7 a los padres y jóvenes.

Tres meses después de la intervención

- ♦ Envíe los cuestionarios de evaluación para el seguimiento.

Cuestionamientos a la intervención de parte

de los padres o tutores

Algunos padres o tutores van a cuestionar algunos de los conceptos presentados durante la intervención. Una buena manera de enfrentar esa crítica es reconocer la legítima preocupación de estos padres y señalar que la gente tiene diferentes opiniones acerca de la crianza de los hijos. Usted puede mencionar algo así como: “Esperamos que aunque usted pueda estar en desacuerdo con algunas de las ideas que presentamos, usted como padre o tutor, pueda encontrar algo que le sea de utilidad en este programa. Si bien es cierto que las ideas presentadas en este programa han ayudado a muchas familias, sólo usted sabe lo que funcionará con sus propios hijos”. Si la persona en cuestión continúa con una actitud crítica y argumentativa, usted puede pedirle que hable con usted al final de la sesión para que el programa no se retrase. Usted puede incluso exhortar a la persona a escribir al autor del programa para que le haga participe de sus preocupaciones.

El formato del programa para los padres puede resultar frustrante para algunos padres o tutores debido a que las actividades están cronometradas. Usted debe informar al grupo de que habrá un tiempo limitado para discusiones. Aunque la socialización entre padres o tutores es importante, el peso de la intervención está en la formación de aptitudes. La idea es que luego de la sesión para padres, estos y los jóvenes tengan tiempo suficiente para trabajar y divertirse juntos en la sesión familiar.

Note también que algunas actividades en las sesiones para padres están diseñadas para parejas. En la mayoría de los casos la discusión se enriquecerá si los padres o tutores son exhortados a trabajar con alguien que no sea su cónyuge.

La disciplina con los jóvenes

En las sesiones con los jóvenes, es crucial mantener el orden, pero dejando que ellos se diviertan y contribuyan de manera informal. En la sesión 1 para los jóvenes, se dan instrucciones para crear una lista de reglas básicas y sanciones por mal comportamiento. Es importante recurrir a esta lista cuando aparece un problema así como de ponerla en un lugar visible cada semana. Si los jóvenes finalizan sus actividades temprano, hágalos participar en algún juego apropiado. Asegúrese de mantener a los jóvenes en su ambiente durante la primera hora para que los padres o tutores tengan tiempo de finalizar sus actividades.

Control del tiempo

Es importante tanto en las sesiones para padres, hijos y de familia, el

terminar las actividades a tiempo. Si las actividades de los padres o hijos duran más de una hora, no habrá tiempo suficiente para las actividades de la sesión familiar. Una manera de mantener los horarios es escribir las actividades principales, ponerles una hora específica y colocarla en un lugar visible.

Sesión 7

Para llevar a cabo de manera efectiva se debe contar con un listado de recursos comunitarios y servicios para las familias. También debe existir un mecanismo para ayudar a aquellos que señalan necesidades específicas en sus familias a recibir asistencia en servicios especializados. Para la sesión 7 de los jóvenes se requerirá de la presencia de adolescentes mayores que puedan servir de modelos, que puedan responder preguntas y que puedan relacionarse positivamente con los jóvenes participantes.

Cerrar el círculo

Cada sesión de familia culmina con un cierre de círculo con intervención de los padres o tutores, los jóvenes y los líderes-facilitadores. Esta es una parte importante de la sesión ya que refuerza los conceptos enseñados y otorga un sentido de conclusión a la sesión. No debe durar más de 5 minutos. El joven deberá ubicarse junto a sus padres o tutores.

Muestre el afiche con las frases para cerrar el círculo y haga que el grupo la repita al unísono. Los líderes-facilitadores deberán unirse al círculo. Finalice este con los lemas de los jóvenes, los padres y los hijos. Finalmente exhorte a los padres a seguir asistiendo al programa con frases tales como: “Gracias por su asistencia. Hasta la próxima semana y no se olviden de la práctica en casa. Las familias Flores y Martínez traerán los bocaditos”.

Videos

Sesión para los padres. Cada sesión para los padres y en menor medida alguna de las sesiones para los jóvenes y las familias están basadas en un video del programa “Familias Fuertes”. Los narradores discuten el contenido de la sesión seguido de representaciones de los conceptos discutidos. Cuando llega el momento de la discusión de grupo o de alguna actividad, los tópicos o preguntas a discutir aparecen en la pantalla. El video permite llevar el tiempo de la discusión o actividad, gracias a que los lapsos para estas actividades se han cronometrado y aparecen en pantalla.

Si algún padre o tutor se queja de este formato, reconozca sus sentimientos y que puede resultar frustrante el hecho de ajustarse al formato del video. Si en algún momento decide que es necesario detener la cinta para permitir mayor discusión, partes del contenido de la cinta tendrán que ser eliminados. Es absolutamente necesario concluir la sesión de los padres a tiempo, incluso si esto ocasionara perder alguna información, para que así la sesión familiar empiece a tiempo.

Los videos incluyen narradores y actores aficionados de diferentes países, orígenes étnicos y niveles de educación de distintos países latinoamericanos, para de esa manera tratar de reflejar la heterogeneidad y pluralismo del continente. Esto, por supuesto, se refleja en los diferentes acentos que de ninguna manera deben res-tar atención a la misión principal de esta intervención que es la de entrenar las aptitudes familiares para evitar conductas de riesgo.

Equipo

Televisión y lector de DVD

Diplomas

Diplomas o certificados de haber culminado satisfactoriamente el programa deberán entregarse al final de la sesión 7. Estos certificados o diplomas constituyen un poderos recordatorio de la experiencia familiar. Los certificados pueden ser enmarcados si el presupuesto lo permite. Esto animará a las familias a colocar el diploma en un lugar visible, especialmente si se considera que este certificado puede constituir el único diploma con el que se cuenta en casa. Cuando escriba el nombre de la familia incluya ambos apellidos.

Evaluación

La sesión 7 incluye una página de cuestionario a ser contestada tanto por el padre-tutor como por el joven. Esta encuesta requiere que los participantes comparen el conocimiento y las aptitudes que tenían antes y después de la intervención. Normalmente este cuestionario debería tomar sólo algunos minutos para ser completado.

Lista de materiales sin costo

Calculado para 10 Familias

1. sábana
2. balde
3. botellas vacías de refresco
4. papel de deshecho, sombrero o caja para sacar números
5. recortes de revistas (trabajo, pasatiempos, amigos-familia, salud)
6. 2 gorras de béisbol
7. retazos de tela para cubrir los ojos
8. dados
9. reloj de cocina

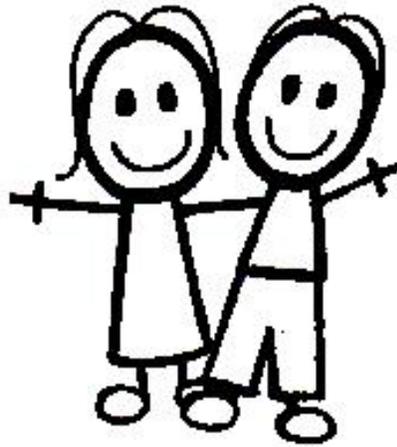
Materiales a adquirir. Sesión para los padres, jóvenes 1-7

- 1.) Tarjetas de identificación
- 2) 2 rotafolios y marcadores
- 3) 10 marcadores de colores
- 4) 2 rollos cinta protectora (masking tape)
- 5) 10 frascos o barras de pegamento
- 6) 10 tijeras
- 7) 20 lápices
- 8) cartulina de colores
- 9) 10 paquetes de post-it
- 10) 10 metros de sogas o cordel

- 11) 30 pinzas de colgar ropa
- 12) 1 bolsa de golosinas (gusanos de goma)
- 13) 20 hojas A4 en blanco
- 14) 10 barajas de naipes
- 15) golosinas de colores (rojo, amarillo, verde, morado, naranja)
- 16) 15 globos grandes
- 17) sobres timbrados
- 18) marcos para los diplomas (opcional)

1

Sesión con los padres



Amor y Límites

Objetivos

Los padres

1. Identificarán el estrés y los problemas de los jóvenes
2. Pensarán en las cualidades que desean ver en sus hijos
3. Comprenderán el valor del concepto de amor y límites para ayudar a sus hijos a desarrollar las cualidades deseadas
4. Aprenderán a apoyar los objetivos y sueños de los jóvenes

Contenido

1. Bienvenida e introducción
2. Actividad para conocerse unos a otros
3. Objetivos y cualidades de los adolescentes
4. Amor y límites
5. Apoyo a los sueños y objetivos de los jóvenes
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Lista de asistencia de los padres o tutores (véase el modelo)
2. Tarjetas de identificación
3. Televisión y lector de DVD
4. Video para los padres sesión 1
5. Rotafolios y marcador
6. Marcador grande (1 para cada padre, madre o tutor)
7. Esbozo o figura esquemática de un joven dibujada en una hoja grande para el rotafolios
8. Afiche con el lema de los padres (véase el modelo)

Cuando lleguen los padres o tutores

1. Haga que cada persona 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 o tutores.

Bienvenida e Introducción. 20 minutos

1. Preséntese y dé la bienvenida al grupo.
2. Diga al grupo:
 - ♦ Los padres y los jóvenes se reunirán por separado al comienzo de cada sesión semanal y luego se juntarán para las actividades de la familia en conjunto.
 - ♦ Si tienen que faltar a una sesión, no dejen de volver la próxima semana.
 - ♦ Aprenderán las maneras de ayudar a sus hijos a tener éxito y seguir adelante.
3. Pida a los padres que digan las edades de sus hijos y mencionen una cosa 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 que hablan con jóvenes.
 - ♦ Habrá interrupciones en el video para discusiones y actividades.
 - ♦ Aunque las escenas no sean como las que vive su familia, traten de pensar
 - ♦ cómo funcionarían estas ideas en su familia.

Metas y cualidades para los adolescentes

VIDEO

Narrador 1: Si usted es como la mayoría de los padres usted desea lo mejor para sus hijos. Usted quiere además que ellos pasen sus años de adolescentes sin problemas de drogas, tabaco o alcohol, sin problemas de sexo o conflictos con la ley. Quiere que ellos sean buenos chicos—que crezcan aprendiendo a ser adultos responsables y considerados.

Y USTED PUEDE LOGRARLO. Sabemos que los adolescentes y jóvenes 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. Usted seguramente ya está haciendo muchas cosas correctas con sus hijos. Lo que

nosotros vamos a hacer es ayudarles a hacer algunos cambios en aquellas áreas donde sus hijos tienen problemas. Siendo usted la persona más influyente en la vida de sus hijos, la manera en que se relaciona en casa con ellos entre los 10 y los 14 años, la manera en que les hace saber que ellos son importantes y que se preocupa por ellos es clave. Pero también son importantes las reglas y sanciones que usted usa cuando ellos se comportan mal (y TODOS los chicos lo hacen a veces). Esto ayuda a que ellos mejoren en la escuela, a que elijan mejor a sus amigos y a que le hagan la vida más fácil.

Narrador 1: Observemos ahora una conversación entre padres acerca de las cualidades 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 para 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 en el mundo.

Francisco: “Qué tal Ernesto, usted siempre trabajando, ¿Qué le pasa que lo noto preocupado?”

Ernesto (en la puerta de un edificio de departamentos): “Es mi hija Rita que me tiene un poco preocupado don Francisco. Justo ayer lo estaba comentando con mi señora. Tanto que nos hemos esforzado porque Rita sea una chica responsable, obediente y respetuosa. Y en los últimos meses algo le ha pasado. Ha empezado a contestar de mala manera. No se que hacer. Y ella sólo tiene 13 años don Francisco. ¿Cómo será cuando le llegue la rebeldía de verdad?”.

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 chicos necesitan saber lo que uno espera de ellos y que lo que usted les diga va en serio”.

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

Francisco: “Ah, para eso es muy importante que los chicos entiendan que las reglas son por su bien, que tengan claro de que uno los quiere y que realmente se preocupa 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 buenos muchachos. ¡Que bien lo ha hecho! Uno quiere que sus hijos sean gente decente, que consigan un buen trabajo y formen una familia”.

Francisco: “Es muy simple Ernesto, cuando nuestros hijos están seguros de que realmente los queremos, ellos estarán dispuestos a complacernos y hacer lo

correcto”.

Ernesto: “Pero usted sabe que a nosotros los hombres a veces nos cuesta expresar nuestros sentimientos. Pero le digo don Francisco que lo tendré en cuenta... AMOR Y LIMITES”.

En Pantalla:

¿Qué cualidades desea usted para sus hijos?
10 minutos

Objetivos y cualidades de los adolescentes

Actividad 1.1

10 minutos

Cualidades que usted desea ver en su hijo

1. Reúna a los padres o tutores en parejas para analizar los objetivos (por ejemplo como carrera, de pareja y familia) que tienen para sus hijos y las cualidades que desean ver en ellos. Dé un ejemplo, como la “honestidad”. Pide que analicen los objetivos y las cualidades que desean para sus hijas e hijos por separado.
2. Dibuje dos figuras esquemáticas por separado en hojas grandes, una de una mujer y la otra de un varón.
3. Después de 5 minutos, vuelva a reunir a todo el grupo y pídales que mencionen los objetivos y las cualidades que desean ver en sus hijos e hijas. Haga hincapié en el hecho de que debemos esperar lo mismo de los varones y las niñas.
4. Escriba esas cualidades en la pizarra. Incluya Honestidad, Responsabilidad, Respeto, Preocupación por los demás, Ser digno de confianza.

VIDEO

Narrador 1: Los padres en el video coincidieron en que los niños y jóvenes 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 niño lo escuche—y le ofrecerá además algunas maneras nuevas para demostrar y asegurarse de que su hijo sepa que usted lo ama. Como

dijo el padre: “cuando nuestros hijos están seguros de que realmente los amamos, ellos estarán dispuestos a complacernos y hacer lo correcto”.

Narrador 2: Para la mayoría de 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. (Mostrar la figura). Algunos padres quieren ganar siempre. 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, que nunca se equivoquen.

Narrador 1: Sin embargo no es mejor ubicarse en el otro extremo. Los jóvenes con padres en este extremo piensan que todo debe hacerse a la manera del joven. 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 sus hijos, una relación donde están presentes tanto el amor como los límites. Donde usted tiene, tanto reglas a seguir, como consecuencias por su incumplimiento, donde hace un seguimiento para asegurarse de que sus hijos están haciendo lo que se supone, y donde también hace y dice cosas que ayudarán a construir una relación positiva y cariñosa—para que su hijo esté seguro de que usted se preocupa por él o ella. 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 colegio, desacuerdo en la apariencia). Estos diálogos son muy cortos. Sólo una visión breve de lo que es una crianza muy estricta.

Diálogo 2 (terminando de cenar) María (la hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita ven aquí inmediatamente (la chica se acerca) Eres una irresponsable. 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 mira el techo despreocupada).

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

María: “¿Qué vamos a hacer con esta muchacha?” .

Ernesto: “No lo sé”.

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 Ciencias Sociales, en el curso más fácil ¿eres bruto o qué?”

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

Mario: “Yo no quiero ver ningún desaprobado 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 vestirse así. Vete inmediatamente a tu cuarto, ponte algo decente y límpiate el maquillaje. Pareces una loca”. Cecilia se va a su habitación enojada.

En Pantalla:

¿Qué debe aprender un niño sobre sí mismo?

¿Qué debe aprender un niño sobre sus padres?

2 minutos

Resultados de la crianza muy estricta

Actividad 1.2

2 minutos

Pregunte al grupo:

1. ¿Qué debe aprender un niño sobre sí mismo?
2. ¿Qué debe aprender un niño sobre sus padres?

Preguntas alternativas:

1. ¿Que son las cosas que los padres deben enseñar a sus hijos?
2. ¿Que son algunas cosas que los niños o los adolescentes pueden enseñar a sus padres? ¿Deben asumir este rol?
3. ¿Qué aprende el niño de su entorno o del mundo en general?

VIDEO

Narrador: Usted probablemente concuerde con nosotros en que los padres que acabamos de ver fueron muy estrictos, controladores y que se enojaron mucho. Estos mismos padres podrían haber reaccionado con más tranquilidad recordando

los límites y 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 comprensivos pero sin esperar a que los hijos hagan realmente lo que se espera de ellos.

Diálogos 5, 6 y 7: Los padres son demasiado blandos con sus hijos (las mismas escenas que en el diálogo anterior: llegar tarde a casa, rendimiento en el colegio, desacuerdo en la apariencia). Nuevamente, los diálogos deberán ser muy breves.

Diálogo 5. María (la hija, Rita, llega tarde a casa): Rita, estábamos preocupados, ¿por qué te haz retrasado?

Rita: “¡Hay mamá! por veinte minutos...” se va a su cuarto y da un portazo. María suspira resignada. Ernesto sigue leyendo el periódico.

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 Ciencias Sociales”.

Roberto: “Ay papá, ya empezamos. Ese curso no sirve para nada, es una pérdida de tiempo”.

Mario: “Pero hijo...”

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

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: “Ay mamá, tú qué sabes. Todas mis amigas lo hacen, es la moda...” La madre la ve salir resignada.

En pantalla:

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

Resultados de la crianza excesivamente indulgente

Actividad 1.3

2 minutos

1. Pregunte al grupo

1. ¿Qué clase de comportamiento puede generar la crianza excesivamente estricta?
2. ¿Qué clase de comportamiento puede generar la crianza excesivamente indulgente?
3. Compare la crianza muy estricta y la excesivamente indulgente, ¿cuál es más aceptable?

VIDEO

Narrador: Hemos visto ejemplos de padres muy estrictos y de padres muy blandos y timoratos. Los estudios sobre padres e hijos han demostrado que los niños se desarrollan mejor cuando sus padres se encuentran en el justo medio, y, además de tener reglas que hay que cumplir, consideran los sentimientos de sus hijos, demostrándoles amor y respeto. Así, cuando sus padres les muestran amor y les ponen límites al mismo tiempo, los adolescentes mejoran en la escuela, eligen amigos apropiados, y aprenden responsabilidad.

Ahora observemos a algunos padres que tienen reglas firmes y expectativas pero que, al mismo tiempo, tratan a sus niños 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 el colegio, desacuerdo con la apariencia)

Diálogo 8. María (la hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita, acércate por favor. Habíamos acordado en que volverías a casa a las 8 y estás media hora tarde.”

Rita: “Se me pasó la hora.”

María: “Pero hija, ni siquiera se te ocurrió llamar para avisar. En este momento estoy muy enojada, más tarde conversamos”. Rita se va resignada

Ernesto: “Lo hiciste muy bien mujer, conservaste la calma. Rita parecía arrepentida.”

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

Roberto: “Está bien papá, no es mi curso favorito pero te prometo que me voy a

esforzar.”

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 van así”.

Adriana: “Hija, los chicos te van a faltar al respeto. Si quieres salir ponte otra cosa y límpiate el maquillaje. Te prometo que el fin de semana te enseño algunos trucos para que te maquilles de acuerdo a tu edad”.

En pantalla:

¿Qué debe aprender un niño sobre sí mismo?
¿Qué debe aprender un niño sobre sus padres?
¿Qué debe aprender un niño sobre el mundo?
¿Qué hago bien como padre?
12 minutos

Resultados de la crianza con amor y límites

Actividad 1.4

12 minutos

1. Pregunte al grupo

- ◆ ¿Qué clase de comportamiento 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. Los padres o tutores se trasladarán a diferentes lugares en la “línea” para representar dónde piensan que están ellos en relación con diferentes comportamientos.

Dígalas a los padres o tutores 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 que se ha 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 mal. ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

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

- ◆ Hacen cosas divertidas juntas, como familia. ¿Hacen 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 al niño cuando procede correctamente. ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

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

- ◆ Lo abraza o 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.

3. Dígalos a los padres lo siguiente: Este programa tiene el propósito de enseñarles formas de ayudar a sus hijos a hacer lo que se espera de ellos y también a comprender que ustedes los quieren.

Apoyo a los sueños y objetivos de los jóvenes



Narrador 1: Al final de la escuela primaria y durante la secundaria, los jóvenes empiezan a pensar cada vez más acerca de lo que les gustaría ser cuando crezcan. Si bien es cierto que sus sueños son quizás un poco más realistas que cuando eran pequeños, no están todavía en condiciones de ser totalmente realistas.

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, ya se lo que voy a ser cuando sea grande; voy a ser cantante, como Shakira”.

Mario: “Bueno hijita, tu cantas bonito, pero de allí a ser una nueva Shakira... lo dudo. Sigue cantando en el colegio 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 llegas 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 matan los sueños de sus hijos?

2 minutos

Sentimientos de los jóvenes

Actividad 1.5

2 minutos

1. Pregunte al grupo:

- ◆ ¿Qué sentían los jóvenes?
- ◆ ¿Cuáles podrían ser los resultados?
- ◆ ¿Por qué a veces los padres menosprecian los sueños de sus hijos?

2. Promueva una discusión acerca de los modelos tradicionales propuestos para ser imitados por los varones y las niñas. Por ejemplo, ¿qué opinan de una niña que desea ser médico? ¿Qué piensan de los padres que proyectan sus propios sueños en sus hijos?

VIDEO

Narrador 1: Cuando a veces escuchamos a nuestros niños hablar de algo que es muy poco realista, deseamos protegerlos para que no pongan todas sus esperanzas en algo que no sucederá. Pero es doloroso que sean mamá o papá quienes desbaraten nuestros sueños o que se burlen de ellos. Sabemos que los jóvenes que tienen metas y sueños para el futuro rinden mejor en la escuela y tiene mayores probabilidades de no meterse en problemas. Queremos que los niños tengan confianza en que podrán salir adelante en la vida. Deseamos que sepan que ellos, “tienen un futuro maravilloso por delante, un futuro lleno de todo tipo de posibilidades. Que trabajen por una meta digna de sus vidas. Que vayan en pos de sus sueños”.

Narrador 2: Debemos tratar de ayudar a nuestros hijos a descubrir lo que necesitan para alcanzar sus metas, en vez de burlarnos de ellos cuando nos hablan de metas que usted sabe pueden ser bastante irreales.

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

Jaime: “Papá: es feo andar siempre sin dinero, por eso cuando crezca voy a ser un cirujano famoso y ganar mucho”.

Mario: “Sí hijo, es triste andar sin dinero. Los médicos pueden ganar muy bien. Pero ¿sabes lo que necesitas para llegar a ser un buen cirujano?”

Jaime: “Tendré que sacar buenas notas, especialmente en ciencias. Creo que soy bueno para las ciencias. El profesor dijo que mi proyecto fue uno de los mejores de la clase”.

En pantalla:

Para practicar en casa
3 minutos

Preparando la sesión familiar
1 minuto

Cierre

Práctica en el hogar. 3 minutos

- ♦ Diga al grupo: Tome nota de una ocasión durante la semana en que usted fija límites. Tome nota de una ocasión durante la semana en que usted expresa amor.
- ♦ Pídeles a los padres que recuerden el concepto de amor y límites, que escriban esas palabras en alguna parte en la casa donde puedan leerlas.

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

- ♦ Dícales a los padres lo siguiente: En la sesión con la familia sus hijos les mostrarán el proyecto que tienen acerca de sus objetivos y sueños para el futuro. Ustedes tendrán la oportunidad de conversar con sus hijos acerca de sus objetivos.

Conclusión

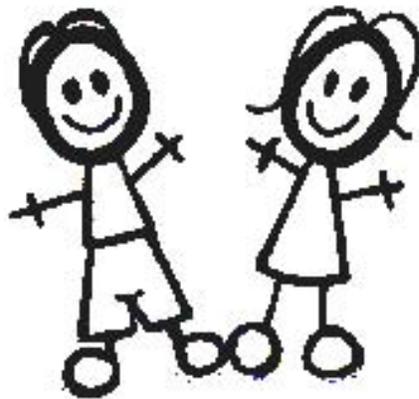
- ♦ Muestre el cartel con el lema de los padres.
- ♦ Haga que repitan el lema juntos

Lema de los padres:

Con amor y límites seremos una familia mejor

1

Sesión con los jóvenes



Tener objetivos y sueños

Objetivos

Ayudar a los jóvenes a

1. Conocerse unos a otros
2. Establecer normas de procedimiento y las sanciones por quebrantarlas
3. Pensar en sueños y objetivos para el futuro y visualizarlos

Contenido

1. Romper el hielo y conocerse unos a otros
2. Resumen del programa
3. Cumplidos y normas de procedimiento del grupo
4. Objetivos y pasos para alcanzarlos
5. Hacer y mostrar mapas del tesoro
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes
3. Manta
4. Rotafolios
5. Marcadores (1 caja por cada 2 jóvenes)
6. Papelitos (1 por joven) y un recipiente
7. Ejemplos de uno o más mapas del tesoro hechos por el líder
8. Cinta adhesiva para colocar los carteles
9. Tablero para carteles cortado en trozos de 45 x 60 cm (1 trozo por joven)
10. Pegamento o lápices adhesivos (1 para cada 2 jóvenes)
11. Tijeras (1 para cada 2 jóvenes)
12. Imágenes recortadas previamente de revistas y periódicos
13. Tapas de cajas de poca profundidad para colocar las imágenes recortadas (4)
14. Cartel del lema de los jóvenes hecho por el líder (véase la muestra)

Cuando llegan los jóvenes

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 jóvenes.

Romper el hielo y conocerse unos a otros. 8 minutos

1. Pida al grupo que se divida en dos equipos que se sientan en el piso frente a frente. Si los jóvenes no conocen los nombres de los demás, camine alrededor de cada equipo y pida a cada persona que diga su nombre.
2. Dos líderes 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 jóvenes ubicados en un lado de la manta no puedan ver a los que están en el otro lado.
3. Cada equipo elige a un joven para que sea el “adivinator”, el cual se sentará cerca de la manta, mirando hacia el otro equipo. (El joven 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 jóvenes no habrán finalizado cuando sea hora de reunirse con los padres o tutores para la sesión familiar.
5. El líder de un grupo hace una señal al otro que sostiene la manta. Juntos bajan la manta rápidamente para que los jóvenes 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 jóvenes dice el nombre del otro, se levanta la manta y se pide a los jóvenes de cada lado que intercambien lugares.
7. Continúe hasta que cada persona haya tenido la oportunidad de ser “adivinator”.

Resumen del programa. 2 minutos

El líder da al grupo la siguiente información:

1. Cada sesión durará de “X” a “X” durante las próximas siete semanas. (Indique las horas en que realmente se reunirá el grupo.)
2. Los jóvenes se reúnen en una sesión específica para ellos mientras que los padres o tutores están en su propio grupo.
3. Al terminar la hora, los padres o tutores y los jóvenes se reunirán para practicar las habilidades y divertirse.

4. Sin embargo, si ustedes tienen que faltar a una sesión, no dejen de volver la próxima semana.

Cumplidos y normas de procedimiento. 8 minutos

1. Pida al grupo que se sienten en el piso formando un círculo.
2. Comience con una ronda de cumplidos. Cada persona hace un breve elogio de la persona sentada a su lado. Los cumplidos pueden referirse a cualquier cosa, desde la ropa o el color de los ojos a las aptitudes, etc. Si un joven no puede encontrar un cumplido en aproximadamente 15 a 20 segundos, un líder del grupo debe elogiar a la persona en cuestión.
3. Pida a los jóvenes que establezcan normas de procedimiento para el grupo. Escriba las sugerencias en el rotafolios (o la pizarra) y deje espacio para las sanciones por quebrantar las normas.
4. Trate de conseguir normas específicas como estas:
 - ◆ Hablar sólo una persona a la vez;
 - ◆ Respetar las ideas de los demás;
 - ◆ No interrumpir;
 - ◆ No arrojar cosas.

Observación: Si el grupo formula normas inadecuadas, ayude al grupo a ver por qué no son apropiadas

5. Guarde la lista con las normas de procedimiento para tenerlas en cada sesión.
6. Pida al grupo que realice una lluvia de ideas para definir las sanciones.
 - ◆ Un recordatorio del líder del grupo
 - ◆ Relegar a la persona con comportamiento inapropiado
 - ◆ Pedir a la persona que se disculpe
7. Observación: Si el grupo define sanciones no apropiadas, pida al grupo que reconsidere el asunto. El líder del grupo es el juez definitivo de la idoneidad de una sanción.
8. Asegúrese de que todos aceptan las normas y las sanciones y haga que cada joven firme la lista.
9. Asegúrese de guardar esta lista de las normas y las sanciones por quebrantarlas

para traerla a cada sesión con los jóvenes.

Objetivos para el futuro

Actividad 1.1

10 minutos

1. Explique que el grupo hablará acerca de sus sueños y objetivos (para el futuro) y reparta los papelitos.
2. Pida a cada joven que escriba un sueño u objetivo que tenga para sí mismo en el papelito. Dígalos que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que de-sean seguir. Indíqueles que no pongan su nombre en el papelito. Dígale al grupo que el objetivo que escriben debe ser algo lícito.
3. Recoja los papelitos en un tazón, cesta o sombrero.
4. Extraiga del recipiente un objetivo y escríbalo en el rotafolios. Haga que el grupo trate de deducir qué pasos se requerirían para alcanzar el objetivo. Haga lo mismo con dos o tres objetivos más. (Guarde la página del rotafolios con los objetivos para usarla en la sesión con las familias.).
5. Usted, el líder del grupo, debe extraer los objetivos, no uno de los jóvenes. Muestre sensibilidad al describir con otras palabras objetivos que tal vez no sean apropiados. Ejemplo: Si una niña escribiera “nudista” como su objetivo, describa el objetivo con otra palabra, por ejemplo “artista”, para no avergonzarla.
6. Los pasos típicos para alcanzar un objetivo podrían incluir:
 - ◆ Pasos para alcanzar un objetivo
 - ◆ Aprender una habilidad
 - ◆ Tomar clases especiales
 - ◆ Obtener un título
 - ◆ Trabajar como aprendiz

Observación: 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 el objetivo?)

Hacer y mostrar mapas del tesoro

Actividad 1.2

30 minutos

1. Explique al grupo que harán un mapa del tesoro que muestre los objetivos
2. los sueños que tienen para sí mismos. El tesoro que están buscando es ser un adulto realizado.
3. Muestre un par de ejemplos de un mapa del tesoro completado e inste a los jóvenes a ser tan creativos como sea posible. Dígalos que pueden usar imágenes y palabras de revistas y periódicos y también pueden dibujar o escribir en su mapa del tesoro.
4. 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 y la capacidad física
5. Escriba esas palabras en un rotafolios.
6. Dígalos que no escriban su nombre en su mapa ya que sus padres o tutores tendrán que adivinar cuál de los mapas es el suyo.
7. Indique a los jóvenes que tomen los trozos de tablero para carteles, pegamento, tijeras y marcadores y luego escojan imágenes de las revistas o los periódicos. Usted deberá haber sacado las imágenes de las revistas con anterioridad y separarlas en las cuatro categorías descritas antes. Ponga cada categoría de imágenes en una tapa de caja de poca profundidad, rotule y distribuya las cuatro cajas en distintos lugares de la habitación. Inste a los jóvenes a seleccionar sólo unas pocas imágenes a la vez para evitar amontonamientos.
8. Recuerde la hora al grupo cada cinco minutos para estimular a los jóvenes más lentos a finalizar el proyecto.
9. Coloque los mapas del tesoro en la pared para visualizarlos y como preparación para la sesión de familias.
10. Pida a alguien (que quiera hacerlo) que muestre su mapa del tesoro y señale sus sueños y objetivos. Aquellos jóvenes que todavía no han terminado pueden seguir trabajando en sus carteles.

Cierre

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

- ♦ Diga a los jóvenes que la sesión con la familia comenzará con algunos juegos.
- ♦ Explique que sus padres o tutores tratarán de adivinar cuál de los mapas es el suyo y luego analizarán el mapa del tesoro con cada uno de ellos.
- ♦ Cada joven hará luego preguntas a sus padres o tutores acerca de los objetivos y sueños que abrigaban ellos (los padres o tutores) cuando tenían la edad del joven.

Conclusión

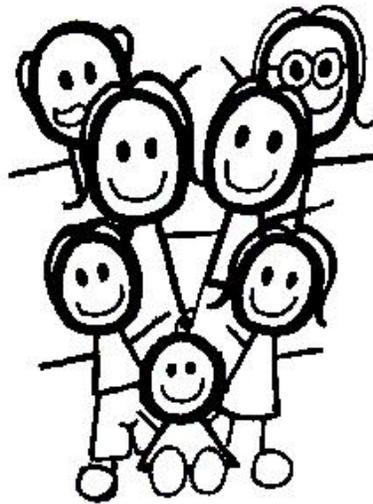
- ♦ Muestre el cartel con el lema de los jóvenes.
- ♦ Practiquen repitiendo el lema de los jóvenes todos juntos como un grupo. Explique que lo repetirán para sus padres o tutores en la sesión con las familias.

Lema de los jóvenes:

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

1

Sesión con la familia



Apoyar los objetivos y sueños

Objetivos

Ayudar a las familias a

1. Establecer relaciones positivas
2. Apoyar los objetivos y sueños de los jóvenes

Contenido

1. Juegos en grupo
2. Los padres o tutores ven y analizan el mapa del tesoro de los jóvenes
3. Pasos para alcanzar los objetivos
4. Juego “En qué medida nos conocemos unos a otros”
5. Formar un círculo.

Materiales necesarios

1. Tarjetas de “Cuando tenías mi edad”
2. Preguntas para las tarjetas del mapa del tesoro
3. Cinta adhesiva para sujetar los carteles y las páginas del rotafolios
4. Cinco botellas de refresco vacías
5. Tarjetas con instrucciones para el juego de rotación de la botella y el juego del nudo (una para cada grupo)
6. Página del rotafolios con los objetivos (de la sesión con los jóvenes 1)
7. 20 hojas de papel en blanco (A4)
8. Rotafolios (2) y marcadores
9. Papel de desecho
10. Cartel con la frase del círculo de cierre hecho por el líder (véase el modelo)
11. Cartel del credo de los jóvenes hecho por el líder (véase la sesión con los jóvenes 1)
12. Cartel del credo de los padres hecho por el líder (véase la sesión con los padres 1)
13. Cartel del credo de la familia hecho por el líder (véase el modelo)

Juegos en grupo

Juego de girar la botella. 5 minutos

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.
3. Juegue otra ronda de girar la botella.
4. Cada persona menciona algo que aprecia (o de la cual está orgulloso) en su familia.

Juego del nudo. 5 minutos

1. Diga a los grupos que terminen de jugar a la rotación de la botella y empiecen el juego del nudo.
2. Pida a un adulto de cada grupo que 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.

Mapas del tesoro

Actividad 1.1

15 minutos

Los padres o tutores ven y analizan el mapa del tesoro de los jóvenes.

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad.
2. Pida a los padres o tutores que miren los mapas del tesoro y traten de identificar que mapa pertenece a su hijo. Pídales a los jóvenes que acompañen a sus padres o tutores pero sin darles pistas.
3. Cuando los padres o tutores hayan hecho la selección correcta, se sientan con sus hijos y les piden que les hablen del mapa. Instruya a los padres o tutores para que usen las habilidades de escuchar en forma activa y las tarjetas con preguntas para los mapas del tesoro, distribuidas en la sesión con los padres.
4. Pida a los jóvenes que hagan a sus padres o tutores las preguntas “Cuando tenías mi edad” de las tarjetas distribuidas en la sesión con los jóvenes.
5. Pregunte a los padres o tutores: ¿Qué averiguaron acerca de los objetivos de su hijo?
6. Pregunte a los jóvenes: ¿Qué averiguaron acerca de sus padres o tutores?

Pasos para alcanzar los objetivos

Actividad 1.2

10 minutos

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad.
2. Coloque la página del rotafolios que enumera los pasos para alcanzar los objetivos presentada en la sesión con los jóvenes 1.
3. Pida a cada joven que elija un objetivo o sueño de su mapa del tesoro. Su familia realiza una lluvia de ideas sobre los pasos que el joven podría seguir para alcanzar ese objetivo y formas en las cuales los padres pueden apoyar.
4. Haga que las familias escriban las ideas en papel. Repita el procedimiento con otro objetivo si hay tiempo.
5. Haga conocer las sugerencias de la lluvia de ideas al grupo grande.

¿En qué medida nos conocemos?

Actividad 1.3

20 minutos

1. Forme un equipo de padres o tutores y otro equipo de jóvenes.
2. Pida al equipo dos (padres o tutores) que salga de la habitación.
3. Doble por la mitad las hojas en blanco (A4) (una hoja para cada joven). El joven escribe (con letras grandes) la primera respuesta en la parte de afuera de la hoja plegada y la segunda, en la parte de adentro. (La hoja plegada le permitirá revelar posteriormente a la audiencia una sola respuesta a la vez.)
4. Haga a cada joven dos de las siguientes preguntas acerca de sus padres o tutores (déle sólo 15 segundos para cada respuesta):
 - ◆ **La habilidad de la cual mi padre, madre, o tutor está más orgulloso es “ESPACIO EN BLANCO”.**
 - ◆ La comida favorita de mi padre, madre o tutor es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ◆ El color favorito de mi padre, madre o tutor es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ◆ La tarea doméstica que más le desagrada a mi padre, madre o tutor es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ◆ Si mi padre, madre o tutor tuviera \$50 para gastar, lo gastaría en “ESPACIO EN BLANCO”.
La tarea doméstica que más le gusta a mi padre o tutor es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ◆ Si mi padre, madre o tutor pudiera hacer algo que quería hacer en un fin de semana, “ESPACIO EN BLANCO”.
5. Pida a los padres o tutores que entren nuevamente y hágale a cada uno las mismas dos preguntas que hizo al joven a su cargo. Después de que cada padre, madre o tutor responde, el joven muestra la respuesta que dio. Déle a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un rotafolios.)
6. Pida al equipo uno (jóvenes) que salga de la habitación y haga a cada padre, madre o tutor dos de las siguientes preguntas acerca del joven a su cargo. Haga que los padres o tutores escriban sus respuestas en las hojas plegadas de papel, para que se pueda ver sólo una respuesta a la vez.

- ♦ La habilidad de la cual mi hijo está más orgulloso es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ♦ El color favorito de mi hijo es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ♦ La actividad favorita de mi hijo es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ♦ La comida favorita de mi hijo es “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ♦ Si mi hijo tuviera \$50 para gastar, lo gastaría en “ESPACIO EN BLANCO”.
 - ♦ La asignatura favorita de mi hijo en la escuela es “ESPACIO EN BLANCO”.
7. Pida a los jóvenes que entren nuevamente y haga a cada joven las mismas dos preguntas que hizo a su padre, madre o tutor. Después de que cada joven responde, haga que su padre, madre o tutor muestre la respuesta que dio para que todo el grupo pueda verla. Déle a cada equipo de padre o madre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un rotafolios.)
 8. Después de que todos los jóvenes han respondido, vea cuál equipo ganó.
 9. Pida a otro grupo de padres o tutores y equipos de jóvenes que practiquen el mismo juego.

Cerrar el Círculo. 5 minutos

1. Pídeles a las familias que se reúnan en un círculo, donde los jóvenes se ubican junto a sus propios padres o tutores.
2. Haga que cada padre, madre o tutor mencione uno de las metas del joven a su cargo y luego que el joven en cuestión señale uno de sus objetivos. Avanzando alrededor del círculo pide que cada participante termina la frase:

Frase para cerrar el círculo

“Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”

3. Recordar las tareas que quedaron a los padres: poner límites y expresar efectos.
4. Muestre los carteles con los lemas uno a la vez:

Pídeles a los jóvenes que digan el lema de los jóvenes al unísono.

Pídeles a los padres o tutores que digan el lema de los padres al unísono.

Pídales al grupo completo que digan el lema de la familia al unísono.

Lema de los jóvenes

“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”

Lema de los padres

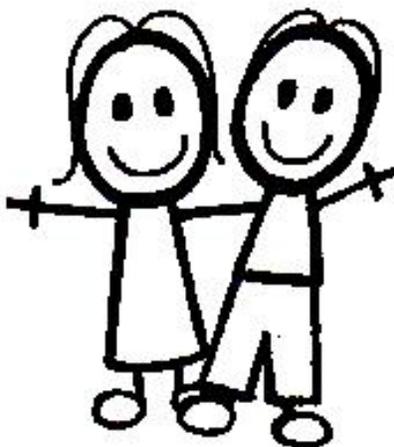
“Con amor y límites seremos una familia mejor”

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 jóvenes
2. Comprender la necesidad de reglas
3. Aprender a recordar las reglas a los jóvenes sin criticarlos

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Cómo son los jóvenes de esta edad
3. Necesidad de reglas en la casa
4. Decidir sobre las reglas y responsabilidades
5. Empleo de afirmaciones que comienzan con “Estoy...”
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Lista de asistencia de los padres o tutores (de la sesión con los padres 1)
2. Tarjetas de identificación
3. Televisión y lector DVD
4. Video para los padres sesión 2
5. Rotafolios
6. Cartel de situaciones donde se expresan las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” (ver modelo)
7. Cartel con el lema de los padres (de la sesión con los padres 1)

Cuando llegan los padres o tutores. 1 minuto

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 o tutores.

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Qué límites puso para sus hijos esta semana?

¿Cómo le demostró cariño a sus hijos?

¿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 o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
 - ♦ ¿Qué límite fijaron a sus hijos durante la semana?
 - ♦ ¿Cómo mostraron en casa el amor a sus hijos?
 - ♦ ¿Qué está funcionando bien en casa?

Cómo son los jóvenes a esta edad

VIDEO

Narrador 1: En esta sesión vamos a hablar de cómo son los jóvenes a esta edad y lo que usted debe poder esperar de ellos. A veces los padres sienten que sus hijos preadolescentes o 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 están observando en sus niños para así saber lo que es normal para esta edad y qué clase de reglas tienen otras familias.

Narrador 2: Los niños y 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 jóvenes 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 edad adolescente. Mencionan el crecimiento físico y los cambios en sus relaciones y actividades familiares. Recalcan que los 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 chico 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 de que Amanda no sea la única. Ella de chiquita nunca me contestaba mal. Pero la otra vez que fuimos al centro comercial, como tantas otras veces, y cuando se aparecieron sus amigas, empezó a actuar como si no quisiera que nos vieran 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 pueden ser nuestros niños para siempre. Incluso físicamente. Apenas pasa un tiempo y ya tengo que comprarle pantalones y zapatos a Roberto.”

Gina: “Sí hija es terrible, no hay presupuesto que alcance.”

Consuelo: “Pero el cambio no es sólo físico, su manera de pensar también está cambiando, a veces me viene con cosas que son de adulto. 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 lo que les pasa a los chicos. Bueno, es parte del crecimiento. Quizás ese humor que sube y baja es parte de ser joven. Me recuerda a Amanda que cuando tenía dos años podía ser tan linda y buena y al minuto siguiente era un verdadero monstruo, gritando que no y corriendo por todas partes”.

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

En pantalla:

¿Qué cambios nota usted en sus hijos?
8 minutos

Cómo son los jóvenes a esta edad

Actividad 2.1

8 minutos

1. Dígale al grupo que piensen en ejemplos de los diferentes cambios que observan en los jóvenes, diferenciando entre los y las jóvenes.
2. Escriba tres clases de cambios en un rotafolios: físicos; las 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 rotafolios. Ejemplos de cambios físicos: Más robusto, más alto, aparición de acné, más transpiración, desarrollo de características sexuales
4. Pida a los padres que describan los cambios en las actividades que notan y registre sus respuestas en el rotafolios. Ejemplos de cambios en las actividades: pasa más tiempo solo, más tiempo con amigos, usa más a menudo el teléfono, imita lo que hacen los otros chicos.
5. Pida a los padres que describan los cambios en cuanto a las relaciones de sus hijos con la familia y registre sus respuestas en el rotafolios. 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: Este ejercicio se concentra en el desarrollo normal. Si los padres o tutores mencionan cosas que no son normales (como dificultades con la ley, robo, mentiras, tener relaciones sexuales), dígalos que hablaremos de problemas más graves después. Respete lo que dicen los padres. No se detenga en explicar el proceso de desarrollo normal de los adolescentes.

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

1. Dígale al grupo que uno de los objetivos de este periodo del ciclo vital es prepararse para una adultez sana.
2. Dibuja dos cajas grandes en un rotafolios y en una ponga el título “ser hombre” y en el otro “ser mujer”. Distribuye dos hojitas adhesivas a cada persona.

3. Pregunta al grupo
 - ◆ Según la cultura, ¿qué signifique “ser hombre”? (por ejemplo, ser fuerte)
 - ◆ Según la cultura, ¿Qué signifique “ser mujer”? (por ejemplo, ser cuidadora)
4. Deje tiempo para que los padres coloquen sus respuestas en las cajas apropiadas.
5. Revisa las respuestas con el grupo.
6. Pregunta al grupo
 - ◆ Porque ponemos los hombres y las mujeres dentro de estas cajas?
 - ◆ ¿Qué potenciales implicaciones tienen estas respuestas sobre la salud de los jóvenes?
 - ◆ ¿Qué son las potenciales consecuencias si alguien sale de estas cajas?
7. Diga a los padres que las cajas no son rígidas y que se debe trabajar a abrir espacios para dejar que los y las jóvenes tienen todas las opciones posibles para explorar su identidad y lograr una adultez sana.

Necesidad de reglas en la casa



Narrador 1: Usted probablemente vio que otros padres están notando algunos de los mismos cambios en sus hijos que los que usted ve en su propio hijo o hija. Para los jóvenes de esa edad es normal cuestionar sus reglas, ponerse malhumorados e incluso responder de mala manera. ¡No es extraño que ser padre pueda ser tan frustrante! Pero justamente saber lo que es normal ayuda. Si usted aún no ha notado muchas de estas cosas, por lo menos sabrá qué esperar a medida que el niño crezca. Los jóvenes tienen mucho por crecer hasta convertirse en los adultos responsables y considerados en los que deseamos que se conviertan.

Narrador 2: El hecho de que esta conducta entre niños mayores y adolescentes sea normal no significa que usted simplemente se quede sin hacer nada. Ahora que los jóvenes están creciendo es más importante que nunca que tanto los preadolescentes como los adolescentes aprendan a escucharlo y a tratarlo con respeto. Si usted pasa por alto el hecho de que sus hijos lo ignoren, le contesten de mala manera o se nieguen a hacer lo que usted dice, las cosas pueden ponerse realmente fuera de control.

Diálogo 1: Dos madres hablan de la frustración que sienten al ver que sus hijos entran en la adolescencia, tratando de ser más independientes. Esos cambios, tanto físicos como mentales, pueden hacer que ellos contesten de mala manera o no hagan lo que deberían. Una madre describe una situación en la que su hija se puso grosera mientras la otra madre dice que en su familia las cosas van mejor cuando los hijos saben cuáles son las reglas específicas. Se plantea la idea de que es mejor concentrarse en sólo unas pocas reglas para comenzar.

Gina: “No sé que hacer con Amanda. Se esta volviendo tan insolente. La otra vez hasta se puso malcriada con 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 Amanda 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, que eso ayuda.”

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

Adriana: 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 malo no tendrán excusas”.

Gina: “De fútbol yo no se nada, pero ¿cómo debo empezar? Hay tantas cosas que corregir. Hay problemas para levantarse a la hora, para irse a la cama por la noche, las tareas escolares, que sean respetuosos, que no pelee con su hermano. La lista es interminable. ¿Por dónde debo empezar?”

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

Narrador 2: Comenzar con sólo unas pocas reglas es una buena idea. Y si la regla va a funcionar, usted tiene que empezar por 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. De ahora en adelante la regla es: llegar a la casa antes de las 6 de la tarde a menos de que llames para avisar”.

Marcos: Pero mamá todos mis amigos se quedan hasta más tarde, ¿lo cambiamos hasta las 7?

Gina: Bueno, ni para ti ni para mi, a las 6 y media ¿te parece?

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.

Cecilia: Pero papá, mi programa favorito es antes de la cena. Mejor que la regla sea que puedo ver televisión después de hacer mis tareas.

Francisco: Me parece razonable. Vamos a agregar esto a la nueva lista de reglas y ponerla sobre el refrigerador”.

En pantalla:

Reglas para nuestra familia
8 minutos

Reglas para nuestra familia

Actividad 2.2

8 minutos

1. Pida al grupo que mencione comportamientos problemáticos que muestran sus hijos en el hogar o la escuela.
2. Escriba dos o tres de estos comportamientos problemáticos en el rotafolio. Deje espacio debajo de cada uno.
3. A continuación, pida a los participantes que conviertan el problema negativo en el comportamiento específico que desean.
4. Ejemplo: “No hacer la tarea escolar” se convierte en “Hacer la tarea escolar cada noche antes de ver televisión”; “No hacer sus tareas domésticas” se convierte en “Lavar los platos antes de las 9 pm”.

5. Pida a los padres que enumeren otras cosas que les gustaría que hagan sus hijos y regístrelas en el rotafolios. Incluya las siguientes si no se las menciona.
 - ◆ Hablar respetuosamente al maestro en la escuela
 - ◆ Evitar las pandillas violentas
 - ◆ Llevarse bien con otros chicos en vez de pelear
 - ◆ Mantener su habitación limpia, con la cama hecha, las ropas acomodadas y los juguetes guardados
 - ◆ Ir a la cama a hora
 - ◆ Levantarse a tiempo
 - ◆ Recordar la tarea escolar
6. Distribuya hojas de trabajo con posibles reglas de la familia y pida a un voluntario que lea la lista.
7. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ◆ Que en la sesión con las familias ustedes analizarán con sus hijos las posibles reglas y que juntos formularán 4 ó 5 reglas para establecerlas en su casa.
 - ◆ Que cuando discuta las reglas con sus hijos usted les hará conscientes de que se tomará el tiempo y la energía necesaria para que estas reglas se cumplan.

Señalando las reglas y las responsabilidades



Narrador 1: El establecer una lista de las reglas en el hogar— sobre cosas en las que los niños de su familia realmente necesitan mejorar—ayuda a que todos sepan que es lo que se supone que deben hacer. Como el papá dijo: “así no podrán decir que no sabían”. Para eso debe tener claro qué es lo que usted espera que su hijo haga o no haga, tanto en casa como fuera de ella. Piense en reglas para las faenas del hogar, las tareas escolares, las comidas y la hora de acostarse.

¿Qué faenas pequeñas 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, piense acerca de en que momento su hijo debe hacer la tarea escolar diaria...

¿Después de la escuela? ¿Después de la cena? ¿Antes de ver televisión? Escriba su respuesta.

¿Ahora, piense en la hora en la que se supone que su hijo debe estar en casa para la cena, o, en caso de que no coman la cena juntos, a qué hora se supone que debe llegar a casa por la noche?

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. (Pausa de 15 segundos)

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

Narrador 2: Las cosas en las que debe concentrarse son aquellas en las que su hijo tiene problemas. No tiene sentido poner reglas que su hijo ya viene cumpliendo. Pero no comience con problemas realmente graves que le molestan mucho. Es más fácil comenzar con reglas que usted puede hacer cumplir con relativa facilidad. Desde luego, algunos chicos tienen más problemas para obedecer las reglas que otros. Si actualmente su hijo sigue las reglas fácilmente, es bueno recordar que las reglas del hogar quizá sean necesarias más adelante, si aparecen más problemas.

Usando afirmaciones en primera persona "Estoy"



Narrador 1: Hemos estado escuchando acerca del uso de reglas en el hogar para fijar los límites—para que los niños no tengan excusas y hagan lo que se supone que tienen que hacer. Pero también sabemos que necesitamos amor junto con los límites. En otras palabras, tenemos que ayudar a los niños a que sigan las reglas sin necesidad de tener que gritarles, criticarles, o reprenderles. Ya que cuando los gritamos o criticamos, los chicos pueden retraerse o hacerse aún más rebeldes. Aprendiendo a hacer afirmaciones en primera persona, puede darle a usted una oportunidad de recordarles a sus hijos la regla sin necesidad de atacarlos.

Una afirmación en primera persona tiene cuatro partes. En la primera parte usted describe cómo se está sintiendo, usando palabras que expresen sentimientos verdaderos— frustrado, decepcionado, triste, herido, o enojado. Las afirmaciones en primera persona también pueden usarse para expresar sentimientos positivos y también cumplidos, pero, por el momento nos concentraremos en cómo usarlos cuando usted está alterado o cuando usted ve que su hijo está haciendo algo equivocado. Observemos como algunos padres dejan a sus hijos saber cómo se sienten con respecto a un problema determinado.

Diálogo 1: Mario le dice a Emilia: “estoy frustrado”.

Diálogo 2: Adriana le dice a su Carlos: “estoy enojada”.

Diálogo 3: Gina le dice a Amanda: “estoy frustrada”.

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. Ahora usted podrá darse cuenta de lo que un padre puede estar sintiendo en algunas situaciones características.

En Pantalla:

“Estoy...”

2 minutos

“Estoy...”

Actividad 2.3

2 minutos

1. Lea las siguientes descripciones de situaciones presentadas en el cartel de situaciones donde se expresan afirmaciones que comienzan con “Estoy...” (que pueden ver los padres o tutores) y pida a los participantes que digan lo que sentirían como padres.
2. Haga que cada persona use las palabras “Estoy...” seguidas de una palabra que expresa un sentimiento.
3. Dígale al grupo que no ofrezca soluciones sino que sólo digan cuáles podrían ser sus sentimientos.
 - ◆ Su hija no ha vuelto a tiempo para la cena. Por ejemplo, “Me siento

frustrado (decepcionado, enojado)”.

- ♦ Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura. Por ejemplo, “Estoy irritado (furioso, frustrado)”.
- ♦ Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa. Por ejemplo, “Estoy decepcionado (herido, enojado)”.

Usando afirmaciones en primera persona.

“Estoy... cuándo...”



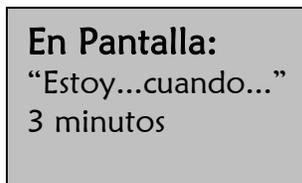
Narrador 1: La siguiente parte de una afirmación en primera persona es describir la situación, tratando de ser lo más específico posible. Observemos cómo los padres describen la situación frente a la que están reaccionando.

Diálogo 4: Mario le dice a Emilia: “estoy frustrado cuando veo que estás jugando antes de haber terminado tus tareas”.

Diálogo 5: Adriana le dice a Carlos: “estoy enojada cuando veo que el lavadero está todavía lleno de platos sucios”.

Diálogo 6: Gina le dice a Amanda: “estoy decepcionada cuando veo que me mentiste sobre donde estuviste después de la escuela”.

Narrador 1: Es importante, al momento que usted describe el comportamiento a corregir, que evite culpar, sermonear, o regañar.



“Estoy... cuando... ”

Actividad 2.4

3 minutos

1. Lea la descripción de las mismas situaciones del cartel (de la actividad anterior) y pida a los participantes que repitan qué sentirían como padres y que describan la situación a la cual están reaccionando.
2. Diga al grupo que todavía no deben ofrecer soluciones sino sólo decir cuáles podrían ser sus sentimientos y describir la situación que causó los sentimientos.
 - ♦ Su hija llega tarde para la cena. Por ejemplo, “Estoy frustrado (Decepcionado, enojado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena”.
 - ♦ Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura. Por ejemplo, “Estoy irritado (furioso, frustrado) cuando no sacas la basura”.
 - ♦ Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa
3. Límitese a describir el comportamiento o la situación específica. Ahora su líder de grupo va a leer las mismas situaciones que usted practicó antes y usted repetirá sus sentimientos y describirá el comportamiento o situación.
4. Por ejemplo, “Estoy decepcionado (herido, enojado) cuando me contestas con insolencia”.

Usando las afirmaciones en primera persona
“estoy... cuando... por qué ...”

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 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 cómo se siente y cuál es el problema específico, usted dará una razón por la cuál es importante que ellos sigan las

reglas. Los jóvenes a esa edad tienen mayor probabilidad de hacer lo que usted les pide si les da una buena razón. Cuando son más jóvenes, es suficiente decir “porque es una regla” pero a los 10 u 11 años, necesitan saber por qué.

Diálogo 7: Mario le dice a Emilia:

Diálogo 8: Adriana le dice a Carlos: “me pongo furiosa cuando veo que el lavadero sigue lleno de platos sucios, porque es difícil preparar la cena cuando el lavadero está repleto”.

Diálogo 9: Gina le dice a Amanda: “estoy decepcionada cuando veo que me has mentido acerca de donde fuiste después de la escuela porque deseo poder confiar en que me dices la verdad”.

Narrador 1: Ahora practique las situaciones diciendo: “Estoy...cuando...por qué...”

En Pantalla:

“Estoy...cuando...por qué “
4 minutos

“Estoy...cuando...por qué”

Actividad 2.5

4 minutos

1. Lea la descripción de las mismas situaciones del cartel y haga que los participantes repitan lo que sentirían, describan la situación e indiquen la razón.
2. Dígale al grupo que todavía no ofrezcan soluciones. “estoy frustrado cuando te veo jugar antes de que hayas terminado tus tareas, porque las tareas son importantes”.
 - ♦ Su hija llega tarde para la cena. Por ejemplo, “Estoy frustrado (decepcionado, enojado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena porque nuestra familia acostumbra conversar durante la cena”.
 - ♦ Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura. Por ejemplo, “Estoy irritado (furioso, frustrado) cuando no sacas la basura porque la basura apesta”.

- ◆ Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa. Por ejemplo, “Estoy decepcionado (herido, enojado) cuando me contestas mal porque merezco que me respetes”.

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



Narrador 1: La última parte de una afirmación en primera persona consiste en dejar claro lo que a usted le gustaría que el niño 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 niño haga. En los ejemplos a continuación los padres les darán el mensaje completo a sus hijos: “Estoy, cuando tú, porque y la próxima vez por favor...o me gustaría que...”

Diálogo 10: Mario le dice a su Emilia: “Estoy frustrado porque te veo que estas jugando antes de haber terminado tus tareas, porque las tareas son importantes. Me gustaría que termines tus tareas ahora mismo”.

Diálogo 11: Adriana le dice a Carlos: “me pongo furiosa cuando veo que el lavadero sigue lleno de platos sucios, porque es difícil preparar la cena cuando el lavadero esta repleto. Quiero que te ocupes de esos platos ahora mismo”.

Diálogo 12: Gina le dice a Amanda: “estoy decepcionada de saber que me mentiste acerca de donde fuiste después de la escuela porque deseo poder confiar en que me dices la verdad. Me gustaría que me digas que fue lo que sucedió”.

Narrador 1: Recuerde que las afirmaciones en primera persona le permiten decirle a su hijo cómo se siente usted cuando él o ella hacen una cosa específica, que es lo que usted desea que hagan y por qué. La parte más importante de la afirmación es que usted puede comunicarse sin necesidad de culpar o criticar. Usted puede mostrar amor y el respeto al mismo tiempo que usted está marcando los límites.

Ahora que la afirmación en primera persona está completa. Usted debe estar pensando que los padres en nuestros ejemplos deberían castigar a sus hijos como consecuencias de su mala conducta—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 mala conducta. Pero por ahora nos concentraremos en aprender a elaborar las afirmaciones en primera persona.

En pantalla:

“Estoy... Cuando... Por qué... Me gustaría...”
5 minutos

Estoy... cuando... por qué... me gustaría que...”

Actividad 2.6

5 minutos

1. Lea la descripción de las mismas situaciones y haga que los participantes repitan lo que sentirían y describan la situación específica, indiquen la razón y agreguen lo que quieren que haga el joven.
2. Dígale al grupo que todavía no señalen consecuencias sino que sólo agreguen lo que el joven debe hacer.

- ◆ Su hija llega tarde para la cena.

Por ejemplo, “Estoy frustrado (decepcionado, enojado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena porque nuestra familia acostumbra conversar durante la cena. Me gustaría que llegues a casa a tiempo para la cena”

- ◆ Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.

Por ejemplo, “Estoy irritado (furioso, frustrado) cuando no sacas la basura porque la basura apesta. Quiero que la saques ahora mismo”.

- ◆ Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.

Por ejemplo, “Estoy decepcionado (herido, enojado) cuando me contestas de mala manera porque merezco que me respetes. Me gustaría que me trates con respeto.”

3. Pregunte al grupo:

- ◆ ¿En qué situaciones en casa podrían usar afirmaciones que comiencen con “Estoy...”?

4. Pida a los padres que mencionen otras situaciones en el hogar en las que podrían usar afirmaciones que comienzan con “Estoy...” .
5. Escriba en un papel del rotafolios: “Estoy. .”. “cuando tú. .”. “por qué. .”. “Me gustaría que. .”.
6. Lea la descripción de las siguientes situaciones, una por vez y pregunte si hay voluntarios que traten de usar una declaración que comience con “Estoy...”.
 - ◆ 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 sus clases. Usted dice. ..
7. Si hay tiempo, pida a los padres o tutores que enuncien afirmaciones que comienzan con “Estoy...” “para otros problemas que surgen en casa.

En pantalla

Para practicar en casa

1 minuto.

Preparación para la reunión familiar y cierre.

2 minutos

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Use una declaración que comience con “Estoy...” en casa con su hijo si este se comporta mal.
2. Observe durante la próxima semana cómo se comporta su hijo en relación con una regla que ustedes deciden establecer en la sesión con la familia. Tome nota de cuándo su hijo sigue la norma y cuándo la quebranta.
3. Inste al grupo a recordar las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” cuando están en su casa.

Preparación para la sesión con la familia. 2 minutos

1. Dígales a los padres o tutores lo siguiente:
2. En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con un juego de escuchar que tiene la finalidad de ayudar a los padres y los jóvenes e realmente escucharse unos a otros.
3. Luego tendrán una conversación con sus hijos acerca de las reglas en la casa.
4. Es importante comprender el punto de vista de su hijo.

Conclusión

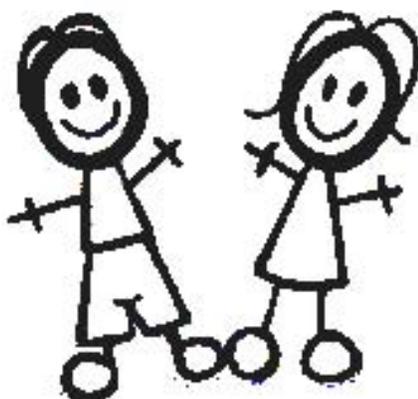
Practiquen repetir juntos el lema como un grupo

Lema de los padres

Con amor y límites seremos una familia mejor

2

Sesión con los jóvenes



Apreciar a los padres

Objetivos

El joven

1. Reconocerá sus propias frustraciones y dificultades (y las de sus padres)
2. Comprenderá que el estrés de los padres puede llevarlos a hacer o decir ciertas cosas
3. Aprenderán las cosas que sus padres hacen por ellos

Contenido

1. Romper el hielo con elogios misteriosos
2. Ronda de cumplidos
3. Ventajas y desventajas de ser hijos o ser padres
4. Juego activo: expresión corporal
5. Por qué los padres o tutores sufren estrés
6. Dones de los padres
7. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Tarjetas de 10 cm x 15 cm (1 para cada joven y líder)
5. Cinta adhesiva
6. Rotafolios (2) y marcadores
7. Lápices (1 por persona)
8. Tarjetas con inquietudes de los padres o tutores (1 por joven)
9. Tarjetas con cosas que dicen o hacen los padres/tutores (1 por joven)
10. Cartel del árbol de puntos fuertes de la familia hecho por el líder (ver la muestra en la sesión con las familias 2)
11. Cartel del credo de los jóvenes hecho por el líder (ver la muestra en la sesión con los jóvenes 1).

Cuando llegan los jóvenes. 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 jóvenes.
3. Fije en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1).

Romper el hielo con elogios misteriosos. 4 minutos

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

1. La finalidad de esta actividad es hacer que los jóvenes piensen en las frustraciones que tienen como tales y comprendan algunas de las frustraciones de sus padres o tutores.
2. Pida a los jóvenes que se numeren para formar dos equipos.
3. Observación: Si varía enormemente la habilidad de los jóvenes para expresarse verbalmente, tal vez le convenga asignar a los jóvenes con el fin de asegurar que los dos equipos tengan una capacidad similar.
4. Pídale a uno de los grupos que piensen las cosas desde el punto de vista de los padres o tutores y al otro, que vean las cosas desde el punto de vista de los jóvenes.

5. Cada líder de grupo se reúne con un grupo por separado.

6. Instrucciones para el equipo de “jóvenes”:

Pida al equipo de “jóvenes” que enumeren las ventajas de ser joven. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que hayan 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 faenas
- ◆ jugar fútbol (o béisbol)
- ◆ poder invitar a los amigos a quedarse a dormir en casa
- ◆ poder acostarse tarde los fines de semana

Pida al equipo de “jóvenes” que elijan las cinco razones más importantes por cuales es difícil ser joven. Indique a los jóvenes que escriban con letras grandes en un papel aparte las cinco razones más importantes usando un marcador.

7. Instrucciones para el equipo de “padres”:

Pida al equipo de “padres” que enumeren los aspectos positivos de ser padres. 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 hacer que los jóvenes hagan tareas domésticas
- ◆ poder quedarse levantados hasta tarde
- ◆ poder llegar a casa tan tarde como deseen

Pida al equipo de “padres” que enumeren de 10 a 15 aspectos negativos de ser padres

Haga que escriban las respuestas en una hoja grande de papel.

Pida al equipo de “padres” que elijan las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser padres. Indique al equipo de “padres” que escriban con letras grandes en un papel aparte las cinco razones más importantes usando un marcador.

1. Haga que el equipo de “jóvenes” y el de “padres” se pongan frente a frente.
2. Pida a un joven de un equipo que lea en voz alta su lista completa al otro equipo.
3. Pida a los jóvenes del otro equipo que por turnos adivinen las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser jóvenes (o padres).
4. Cuando se adivina correctamente una de las cinco razones, el equipo que acertó gana un punto.
5. Cada equipo tiene sólo cinco oportunidades de adivinar las cinco razones más importantes.
6. Repita el procedimiento con el otro equipo, que lee su lista completa, para que luego el primer equipo adivine cuáles son las cinco razones más importantes.
7. Haga las siguientes preguntas:
 - ◆ ¿Le sorprendió algo de lo que es difícil al ser jóvenes?
 - ◆ ¿Le sorprendió algo de lo que es difícil al ser padres o tutores?
 - ◆ ¿Qué dirían sus padres o tutores que es lo más difícil de ser padres o tutores?

Juego activo: expresión corporal. 5 minutos

1. Pida al grupo que, por turno, muestren expresiones corporales y faciales imitando a alguna persona famosa.
2. 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 rotafolios.
3. Pida que un voluntario represente el papel de una de las personas famosas realizando acciones o adoptando cierta postura, pero sin hablar.
4. Otros adivinan, usando la lista que está en el rotafolios. No dé más de un minuto al grupo para adivinar.

5. Pida que voluntarios representen a otros personajes de la lista según el tiempo disponible.

Preocupaciones de los padres o tutores

Actividad 2.2

12 minutos

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a los jóvenes a comprender por qué sus padres o tutores actúan o hablan como lo hacen.
2. Recuerde a los jóvenes 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 jóvenes que aprender a ver las cosas desde el punto de vista de los padres ayudará a estos y a los jóvenes a llevarse bien
4. Pídale a los jóvenes que le ayuden a colocar en la pared (usando cinta adhesiva) tarjetas separadas con las preocupaciones de los padres o tutores. Colóquelas en una hilera en la pared u otro tipo de superficie.
5. Haga que los jóvenes saquen tarjetas de una pila de tarjetas con las cosas que hacen o dicen sus padres o tutores.
6. Pida a cada joven que encuentre el elemento equivalente de su tarjeta pequeña entre las tarjetas grandes que están en la pared.
7. A continuación, indique a cada persona que lea en voz alta su tarjeta de las cosas que hacen o dicen sus padres o tutores y explique por qué eligieron determinada preocupación.
8. Pida los jóvenes que se sienten y haga las siguientes preguntas:
9. ¿Qué aprendieron acerca de por qué los padres o tutores pueden actuar o hablar como lo hacen?
10. ¿Qué aprendieron acerca de cómo llevarse bien con los padres o tutores?
11. Si hay tiempo, haga que los jóvenes vean si su tarjeta pequeña concuerda con otras tarjetas de inquietudes de los padres y tutores.

Dones de los padres

Actividad 2.3

13 minutos

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a los jóvenes a comprender que reciben muchas cosas de sus padres o tutores: físicas, emocionales, privilegios, etc.
2. Explique que en esta actividad pensarán en las cosas que sus padres o tutores hacen por ellos o con ellos.
3. Dígales que harán dibujos y escribirán palabras o símbolos. Pida al grupo algunos ejemplos de cada categoría.
4. Los ejemplos incluyen:
 - ◆ Momentos de diversión: imagen de un rompecabezas o de una actividad deportiva o un juego.
 - ◆ Cosas que aprenden: imagen de un joven bailando con su padre o madre; imagen del cuidado que recibe un hijo más pequeño
 - ◆ Cosas materiales: imagen de una casa (amparo) o alimentos
 - ◆ Formas en las que usted sabe que es amado: imagen de una oreja, para indicar que los padres escuchan a sus hijos; imagen de un libro (o papel y lápiz) para mostrar que los padres les ayudan con las tareas escolares
5. Pídales a los jóvenes que elaboren sus propios símbolos, palabras o imágenes para representar cada una de las cosas que reciben de sus padres. También pueden decorar su “paquete”. Dígales que no tendrán que mostrar a los demás lo que hagan, a menos que deseen hacerlo.
6. Pida a los que terminan antes que muestren los dibujos que hicieron, si lo desean, mientras los otros finalizan en silencio los suyos.

Cumplidos para los padres

Actividad 2.4

5 minutos

1. Pida al grupo que escriba una carta con cumplidos o expresiones de agradecimiento para los padres o tutores.
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 joven a otro para ofrecer ayuda. Haga que cada joven concluya la carta con las palabras “Te quiere” o “Cariños de” seguidas de su nombre. (1 minuto)
4. Inste a los jóvenes a llevar a casa la carta y esconderla en un sitio donde sus padres o tutores puedan encontrarla.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Pida a los jóvenes que tomen nota de una vez en la semana en la que uno de sus padres o tutores esté molesto y luego traten de imaginar qué causó ese sentimiento.
2. A continuación, deben tomar nota de sus propios sentimientos y lo que hicieron.

Preparación para la sesión con las familias. 2 minutos

Dígale al grupo lo siguiente:

- ♦ En la sesión con las familias, ustedes y sus padres o tutores enumerarán buenas cualidades o puntos fuertes de ustedes mismos y sus familias.
- ♦ Muestre un árbol de la familia terminado y diga lo que representan las diversas partes, es decir: hojas para los puntos fuertes de cada miembro de la familia, raíces para los puntos fuertes de los abuelos, tronco con los puntos fuertes de la familia.

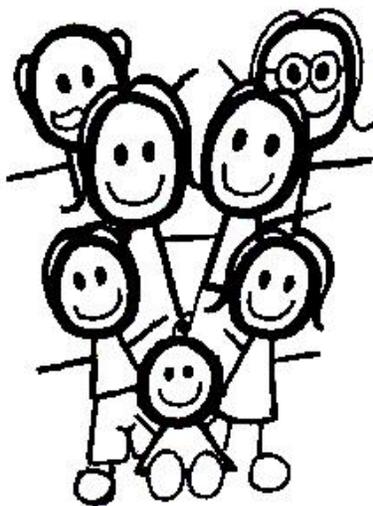
Conclusión

- ♦ Muestre el cartel con el lema de los jóvenes.
- ♦ Practiquen repetir el lema de los jóvenes juntos como un grupo.

Lema de los jóvenes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

2

Sesión con la familia



Promover la comunicación en la familia

Objetivos

Las familias aprenderán a

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

Contenido

1. Romper el hielo mediante un Viaje a Playa Paraíso
2. Juego de escuchar
3. Demostración de la solución conjunta de problemas
4. Juego de solución conjunta de problemas
5. Cerrar el Círculo

Materiales necesarios

1. Rotafolios y marcador
2. Sombrero o recipiente
3. Tarjetas del juego de escuchar (1 conjunto de tarjetas, 12 tarjetas)
4. Normas de procedimientos de la reunión familiar (1 por familia, véase el modelo en Familia 3)
5. Gorra de béisbol (1, optativa)
6. Tarjetas del juego de solución conjunta de problemas (4 tarjetas por familia)
7. Cartel de la frase de cierre del círculo (véase el modelo)
8. Cartel del lema de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
9. Cartel del lema de los padres (de la sesión con los padres 1)
10. Cartel del lema de la familia (de la sesión con las familias 1)

Romper el hielo mediante un viaje a Playa Paraíso 5 minutos

1. Pida al grupo que señalen medios de transporte y regístrelos en un rotafolios:

Ejemplos:

- ♦ camión
- ♦ tren
- ♦ autobús
- ♦ avión
- ♦ velero
- ♦ camión de bomberos
- ♦ bicicleta
- ♦ metro
- ♦ motocicleta
- ♦ caballo

2. Diga al grupo que todos van a hacer un viaje a Playa Paraíso para ganar una moneda de oro. No conseguirán la moneda a menos que todo el grupo llegue sin ningún percance, sin detenerse.
3. Haga que los jóvenes se paren en una fila, seguidos de los padres o tutores formados en la misma fila. Un joven conducirá la fila alrededor de la habitación usando movimientos y sonidos para representar el medio de transporte.
4. Uno de los facilitadores del grupo comienza el juego y lo mantiene en rápido movimiento indicando un cambio del medio de transporte más o menos cada 30 segundos. Una vez que el grupo haya probado todos los medios de transporte, anuncie que el grupo ha llegado a Playa Paraíso.

Juego de escuchar

Actividad 2.1

15 minutos

1. Diga a las familias que jugarán un juego en el cual pueden practicar la buena comunicación. Forme grupos como se muestra a la derecha.
2. Pídale al grupo que mencionen diferentes clases de palabras que expresen sentimientos y apúntelas en un rotafolios.

Ejemplos: • enojado • herido • decepcionado • molesto • preocupado • entusiasmado • frustrado • triste • asustado • orgulloso • turbado • feliz

3. Diga al grupo lo siguiente:

- ♦ **Vamos a practicar la solución conjunta de problemas, en la cual tanto los**

padres o tutores como los hijos trabajan en las soluciones a los problemas.

- ◆ **Primero, ambos lados deben poder realmente escuchar a la otra persona sin ponerse a la defensiva.**

4. Pregunta al grupo:

- ◆ ¿Cual es la diferencia entre oír y escuchar?

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

- ◆ Primer ejemplo.

Facilitador 1: “Realmente tuve que apurarme para llegar aquí 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): “Tuviste realmente que apurarte 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 tiempo fue hermoso y pude salir al aire libre y caminar. Realmente me siento mejor hoy”.

Facilitador 2 (oyente): “Tuviste un hermoso y relajante fin de semana. Pareces renovado y preparado para otra semana”.

6. Pida a parejas integradas cada una por un joven y un padre, madre o tutor que se sienten frente a frente de tal modo que el joven esté a un lado de una mesa frente a su padre, madre o tutor.

7. Escriba en la pizarra:

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

8. Coloque las tarjetas del juego de escuchar (plegadas por la mitad) en el centro de la mesa para que el joven pueda ver el lado de “Hablan los jóvenes y escuchan los padres o tutores”, mientras que el padre, madre o tutor puede ver el lado “Hablan los padres o tutores y escuchan los jóvenes”.

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

10. A continuación, el padre, madre o tutor de ese joven lee el lado de “Habla el padre, madre o tutor y el joven escucha y el joven resume lo que el padre, madre o tutor dijo y agrega “Pareces ...”. Si el joven hace un resumen correcto, dé a la pareja otro punto.
11. El juego sigue adelante con otras parejas que por turno leen las afirmaciones y hacen el resumen
12. El juego puede repetirse con nuevas parejas y otras situaciones.

Demostración de la solución conjunta de problemas

Actividad 2.2

10 minutos

1. 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.
2. Diga al grupo que el problema principal aquí es que todos quieren usar el baño al mismo tiempo. Escriba el problema principal en un rotafolios.
3. 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 rotafolios bajo el título “Punto de vista de Papá”.
4. A continuación pregunte al grupo qué piensan que 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 rotafolios bajo el título “Punto de vista de Mamá”.
5. Luego pida al grupo que analicen el punto de vista del adolescente sobre el problema y llegue a un consenso. Escríbalo en el rotafolios bajo el título “Punto de vista del adolescente”.
6. 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 rotafolios bajo el título “Sugerencias”.
7. Pida al grupo que elija una opción que la familia Hernando podría intentar por un tiempo.

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

Juego de solución conjunta de problemas

Actividad 2.3

15 minutos

1. Dígame 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, posibles problemas de la familia son los siguientes:

- ◆ Tener tiempo para la diversión familiar.
 - ◆ Escoger qué programa ver en la televisión
 - ◆ Compartir el teléfono equitativamente
2. En este juego hay un árbitro (el facilitador) que tiene tarjetas (pasos) para cada paso del proceso y que usa una gorra de béisbol. Dígame a las familias que el árbitro ayudará a las familias 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 y 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 líder del grupo que les ayude.
 7. Se continúa hasta que hayan recibido las cuatro tarjetas o hasta que se haya agotado el tiempo. Cuando se acaba el tiempo, cada familia expondrá a las demás el problema en que está trabajando.
 8. Cada familia explica a las demás cuál fue la solución escogida.

Reglas para la familia

Actividad 2.4

10 minutos

1. Diga al grupo que van a trabajar sobre establecer posibles reglas para la familia de manera conjunta.
2. Pide que los padres o tutores y sus hijos se formen un grupo y revisen la hoja “Posibles reglas para la familia” que fue distribuido en la sesión de padres 2.
3. Si hay desacuerdo en las reglas, sigue los pasos de la actividad anterior (2.3) para resolverlo.
4. Pide a un grupo voluntario para compartir las reglas que han establecido.

Cerrar el Círculo. 5 minutos

1. Pida a las familias que se reúnan formando un círculo, con cada joven de pie junto a su padre, madre o tutor.
2. 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...

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

3. Pídales a los jóvenes que digan el lema de los jóvenes al unísono.
4. Pídales a los padres o tutores que digan el lema de los padres al unísono.
5. Pídales al grupo completo que digan el lema de la familia al unísono.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

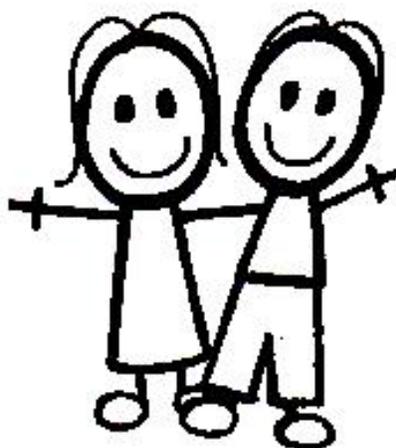
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de las familias

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

3

Sesión con los padres



**Estimular el buen
comportamiento**

Objetivos

Los padres

1. Notarán el buen comportamiento y lo elogiarán
2. Usarán recompensas para enseñar nuevos comportamientos
3. Establecerán una relación positiva

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Respuesta a los mensajes positivos
3. El valor del estímulo
4. Establecimiento de una relación positiva
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres o tutores (de sesión con los padres 1)
3. Televisión y lector DVD
4. Video de la sesión con los padres 3
5. Rotafolios y marcadores
6. Muestra del árbol de la familia hecho por el líder del grupo
7. Cartel con diferentes árboles de familias (véase el modelo)
8. Cartel con el lema de los padres (de la sesión con los padres 1)

Cuando llegan los padres o tutores

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 o tutores.

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Quién usó las afirmaciones en primera persona y cómo funcionaron?

¿Qué reglas vino siguiendo?

¿Cómo lo están haciendo sus hijos con 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:

- ◆ ¿Quién usó las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” y qué resultado dieron?
- ◆ ¿Qué reglas vigiló?
- ◆ ¿Cómo se comportaron sus hijos en relación con las reglas de la familia?
- ◆ ¿Las reglas en su casa son iguales para su hijo e hija?

Halagar

VIDEO

Narrador 1: Los jóvenes tienen un mejor comportamiento en casa, en la escuela, y con los amigos cuando sus padres usan la adecuada combinación de amor y límites. Como ya lo hemos notado, los jóvenes necesitan tener reglas y límites, se ha demostrado que los jóvenes mejoran su comportamiento cuando conocen exactamente lo que usted espera de ellos.

Narrador 2: Hay muchas maneras de enseñarles a sus hijos a hacer lo que se supone que deben hacer, respetar las reglas, convertirse en personas más responsables y que lo traten con respeto. Pero para lograrlo, usted necesita establecer sanciones como consecuencia de no cumplir con las reglas, pero ya hablaremos de eso más adelante. Otra buena manera de hacer que los jóvenes hagan lo correcto es estimularlos y reconocer sus progresos mediante cumplidos.

Los cumplidos 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 de cualquier edad aprenden cuando otros les hacen saber que están haciendo lo correcto. Imagine que usted ha venido teniendo dificultades para llegar a tiempo su trabajo últimamente. ¿Qué clase de observación de parte de su jefe hará que usted llegue a tiempo? Cuando un jefe, malhumorado le dice: “Usted ha estado llegando tarde con demasiada frecuencia últimamente ¿Voy a tener que bajarle el sueldo para que llegue a la hora?” O si su jefe, de manera agradable le comenta: “noté que usted llegó a las 8:00 esta mañana. Realmente aprecio que llegue usted a tiempo”. Si usted es como la mayoría de la gente, el jefe que hace observaciones sobre sus progresos le ayudará a usted a tratar de llegar a tiempo con más ahínco. Ese jefe le estimuló para llegar a tiempo. Veamos ahora a algunos padres dar 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. Así me gusta hijo.”

Roberto (sonriente): Gracias papa.

Diálogo 2 Consuelo: “Así da gusto Jaimito, que hagas tus tareas antes de ponerte a jugar. Vas a ver qué bien te va a ir en el colegio.”

Jaime: “Sí mamá, ayer el profesor me felicitó.”

Diálogo 3 Francisco: “Me encanta ver que han respetado la hora de llegar. De eso se trata chicos, de cumplir con las reglas”.

Cecilia y Carlos, que están viendo televisión, se miran y sonríen.

En pantalla:

¿Qué notó sobre los cumplidos?

2 minutos

Análisis de los cumplidos

Actividad 3.1

2 minutos

1. Pregunte a los padres qué notaron acerca de los cumplidos.
2. Ayude a los padres o tutores a ver que los cumplidos fueron específicos y que los padres hicieron un comentario sobre lo que les gustaba. Además, los padres no usaron el cumplido como comienzo de una reprimenda, por ejemplo,

“Gracias por lavar los platos. Si tan sólo lo hicieras con más frecuencia”.

3. Si hay tiempo, pregunte: ¿Qué podría elogiar en su hijo?

VIDEO

En Pantalla:

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

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

Cuando las personas dan por sentado lo que uno hace

Actividad 3.2

4 minutos

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

1. Divida al grupo en parejas (evitando que los cónyuges estén juntos).
2. Pídale a cada persona que dé un ejemplo de algo que hacen que las personas dan por sentado.
3. En el grupo grande, pregunte a los padres qué cosas hacen que las demás personas dan por sentadas y pídale que describan cómo se sienten cuando sucede eso. Por ejemplo se espera que una madre/mujer siempre tenga la comida preparada.
4. Haga las siguientes preguntas:
 - ♦ ¿Qué les gustaría a ustedes oír de la persona que da por sentado lo que ustedes hacen?
 - ♦ ¿Hay algo que hacen bien sus hijos y que usted da por sentado?

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. Así como nos sentimos mejor cuando hacemos cosas que son notadas y apreciadas, de la misma manera nuestros niños mejorarán si notamos y elogiamos sus esfuerzos cuando hacen algo correcto. Por otro lado, resulta desalentador cuando los jóvenes tratan de hacer lo que nosotros les hemos pedido y ni siquiera nos damos por enterados.

Diálogo 4: Vemos a un niño (Jaime) que está escuchando a sus padres (Mario y Consuelo) que lo regañan por pelearse con su hermana y no ser lo suficientemente rápido para llegar a tiempo a la escuela.

Consuelo: “Apúrate Jaime que otra vez vas a llegar tarde al colegio”.

Mario: “Es que te la pasas peleando con tu hermana”.

Jaime (para sí, con rostro triste) “Ni siquiera se dieron cuenta de que hoy me levanté a tiempo”.

El valor del estímulo

Narrador 1: Es muy probable que este niño 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 se juega un buen partido de fútbol, existe una mayor probabilidad de que juegue nuevamente pronto. Si usted prepara un plato realmente bueno, usted se verá estimulado porque a su familia le gusta y a usted mismo le sabe bien. 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 nosotros queremos que hagan nuestros niños no tienen ese efecto gratificante innato que vaya a reforzar su conducta. Es posible que a José no le de igual que su habitación se vea limpia y que a Jenny no le importe realmente si consigue terminar sus tareas o no. ¿Qué gratificación puede tener un joven de 12 años por sacar la basura?

Narrador 1: Por eso es que necesitamos incorporar el estímulo para las cosas que nosotros estamos tratando de enseñarles a nuestros niños. Cuando sus niños reciben cumplidos 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 jóvenes sepan que nos damos cuenta cuando ellos hacen lo que deben. En ese sentido, algunos padres encuentran que otorgar privilegios o dar recompensas especiales ayuda, especialmente cuando los niños hacen un esfuerzo adicional en algo que está siendo un problema para la familia.

Narrador 1: Por ejemplo, vamos a decir que José ha tenido dificultades para acordarse de hacer sus tareas del colegio. O que María no ha hecho muy bien sus faenas del hogar. Si los padres notan que su hijo o adolescente están haciendo todo lo posible para mejorar, puede ayudar el hecho de otorgar un privilegio o recompensa especial. Escuchemos a algunos padres conversando acerca de cómo lo hacen

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, cómo por ejemplo dejar que el niño vaya a algún un evento o que pueda quedarse despierto más tarde de lo normal, cuando el niño realmente ha hecho todo lo posible por ser responsable en un aspecto específico. Adriana alienta a Gina a que pruebe esto.

Gina: No sabes los dolores de cabeza que me está dando Marcos con sus tardanzas. Parece que no entendiera ese muchacho.

Adriana: Lo que nosotros hemos venido probando es darle algún tipo de premio o privilegio si vemos que los chicos están haciendo un esfuerzo. Dejarlos ir al cine o que se queden despiertos más tarde un fin de semana, tampoco nada del otro mundo. Tampoco lo vamos a mandar a Disneylandia por llegar a su hora ¿no?

Gina: ¿Tú crees que eso funcione con Marcos?

Adriana: Bueno, a nosotros nos funcionó ¿por qué no haces la prueba?

En Pantalla:

Dando cumplidos y recompensas

10 minutos

Cumplidos y recompensas

Actividad 3.3

10 minutos

1. Divida en parejas al grupo de padres y pídales que analicen las cosas por las cuáles podrían elogiar a su hijo.
2. Después de unos dos minutos, reúna a todo el grupo y pídales a los padres que expongan a los demás 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 rotafolios y desplácese por el grupo para ayudar a los padres:
 - ♦ “Querido _____, Me gusta que tú...” Te quiere, _____
 - ♦ “Querido _____, Hiciste un buen trabajo al _____. Te quiere”

5. Pídales a los padres que piensen adónde podrían esconder en casa el cumplido para su hijo.

Independencia creciente

VIDEO

Narrador 1: Aunque cuestan trabajo, todas estas rutinas, líos y frustraciones valen la pena porque nuestros hijos son muy 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 cambiar según los niños crecen y se desarrollan.

Narrador 2: En realidad, nuestro trabajo como padres es preparar a nuestros niños poco a poco, año a año, para que ellos se conviertan, gradualmente, en seres cada vez más independiente. Entre los 10 y los 12 años ellos dependen de nosotros

para casi todo. Nosotros decidimos quienes son sus amigos, adonde 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 los adolescentes a los 13 ó 15 años, ellos 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 tienen miedo de que ellos tomen decisiones equivocadas y se metan en problemas.

Narrador 1: Sabemos que a una cierta edad—entre los 16 y los 18 años—la mayoría de los jóvenes estarán en las etapas finales de su proceso de independencia. Es nuestra responsabilidad como buenos padres prepararlos, poco a poco, para empezar a tomar sus propias decisiones y que algún día puedan valerse por sí mismos. Piense en su grupo acerca de los pasos que usted tomó para volverse independiente y hablar 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 estaban en la escuela secundaria y 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, díales que abran los ojos y pida a voluntarios que cuenten a los demás su experiencia y cómo se sintieron.
3. Hágalos a los padres las siguientes preguntas:
 - ♦ ¿Qué fueron los primeros pasos hacia la independencia que tuvieron? (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 y hijas? (revisa las razones para los hijos y las hijas individualmente). Respuesta posible: Tienen miedo de que sus hijos se metan en problemas, son violentados o hagan algo que los perjudique.

- ◆ ¿Hay problemas o riesgos en mantener sus hijos e hijas muy dependientes y vigilarlos demasiado estrechamente a medida que crezcan? (revisa las respuestas por los varones y las mujeres individualmente)

Asegúrese de que se incluya 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 jóvenes que se metieron en problemas porque no aprendieron a pensar por sí mismos?
4. Pídales a los participantes que piensen en la edad de su hijo o hija que está en el programa ahora y mencionen las formas en que ellos están empezando a dar apoyo a la independencia creciente 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 a veces elija su propia ropa
 - ◆ Dejar que el hijo ocasionalmente elija su hora de acostarse (días feriados, vacaciones, fines de semana)
 - ◆ Comience a elegir las actividades en la escuela y la comunidad
 - ◆ Hacer que el niño ayude en las reparaciones domésticas
7. Pregunta al grupo: ¿Tiene las mismas reglas u oportunidades para sus hijos e hijas? (por ejemplo ¿sus hijos e hijas tienen el mismo horario para regresar a la casa?)
8. Pida a los participantes que piensen en el futuro, cuando sus hijos tengan dos o tres años más, y consideren lo que les permitirán hacer con más independencia.

Asegúrese de que se incluya lo siguiente:

- ◆ Poder, hasta cierto punto, decidir sobre quiénes serán sus amigos

- ◆ Escoger su propia ropa
- ◆ Pasar dos o tres horas 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 de dejar que sus hijos se vuelvan independientes. Pero sabemos que también es peligroso dejar que ellos crezcan sin aprender a valerse por sí mismos, a tomar buenas decisiones. Escuchemos a algunos padres conversar acerca de esto.

Diálogo 6: Dos padres (Mario y Ernesto caminando por la calle/parque) discuten sobre la importancia de un incremento de la independencia de los jóvenes.

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

Ernesto: “Claro, pero lo importante es ayudarlos a tomar buenas decisiones. Eso lo conseguimos cuando les damos reglas claras de que es lo que está bien y que es lo que está mal”

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

La conversación refuerza las cuestiones que se plantearon en la actividad anterior.

Narrador 1: Aunque pueda resultar aterrador el empezar a dejar que su hijo gradualmente alcance más independencia, usted en realidad está protegiendo a su hijo y preparándolo para la vida real, al dejar que él o ella empiecen a tomar decisiones y tener más libertad. Ya que si los sobreprotegemos ellos no tendrán la experiencia necesaria para afrontar las situaciones 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 la joven se comportará de manera responsable en la fiesta. Ernesto: Está bien Rita, puedes ir a la fiesta pues confío en que serás prudente y no harás ninguna tontería.

Diálogo 8 Un padre (Mario) alienta a su hijo adolescente (Roberto) para que asuma la responsabilidad de planificar y preparar una comida especial para un evento familiar.

Mario: Roberto, hijo, a ver si te organizas la cena del día de la madre. Te veo cualidades de organizador y tu madre se va a poner muy orgullosa

Roberto: ¡Excelente papi!

Diálogo 9 Un padre (Francisco) deja a su hijo (Carlos) que haga una gestión familiar importante (Comprar los billetes de tren para un viaje familiar). Francisco: A ver Carlos ¿te gustaría hacer un trámite muy especial?

Carlos: ¿Qué cosa?

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

Carlos: ¿Yo solo?

Francisco: Sí señor.

Carlos: ¡Excelente!

Narrador 2: Estos padres son sabios. Están ayudando a sus hijos a que encuentren maneras sanas de volverse más independientes.

Construyendo una relación positiva

Narrador 2: Tener una buena relación con sus hijos y dejar que estos sepan realmente que a usted le importa todo acerca de ellos les ayudará a mejorar. No es fácil, sin embargo, tener una relación positiva con los jóvenes cuando estos están más ocupados tratando de ser más independientes y queriendo pasar cada vez más tiempo con sus amigos.

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

Adriana: “Lo que pasa Consuelo, es que usted tiene que encontrar el momento adecuado para conversar con ella. 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 jóvenes inmediatamente se ponen a la defensiva”.

Narrador 2: Uno de los padres 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. Mientras más experiencias positivas tenga usted con su hijo, más probable será que terminen congeniando y que el o ella se sientan mejor. Demostrar que uno nota cuando los chicos hacen lo que deben y otorgar puntos, 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 vemos el partido del Manchester con el Real Madrid en la tele?”

Roberto: Ese va a ser un partidazo. A las 8 ¿no?

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 una lista de todas las cosas que pueden hacer, 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 incluyan:
 - ♦ abrazos
 - ♦ decir “Te quiero”
 - ♦ escribir una nota cariñosa

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Pídeles a los padres que encuentren durante la semana cosas que merezcan ser elogiadas.

2. Inste a los padres a encontrar maneras de aumentar la independencia.
3. Recuérdeles que escondan tarjetas con cumplidos.

Preparación para la sesión con la familia. 2 minutos

1. Dígales a los padres o tutores 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 es un miembro de la familia y a los adultos en la familia les corresponden ramas más grandes.
 - ♦ Las hojas representan los puntos fuertes o cumplidos.
 - ♦ El tronco indica cualidades de toda la familia.
 - ♦ Las raíces son 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.

Nota 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 o hija 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 o hija no piensen que están asumiendo la función del progenitor.

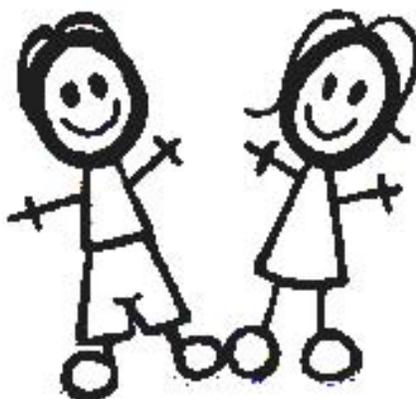
Conclusión

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 jóvenes



Hacer frente al estrés

Objetivos

Ayudar a los jóvenes a

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

Contenido

1. Juego de seguir al líder para romper el hielo
2. Ronda de cumplidos y repaso de las prácticas en el hogar
3. Comprender el estrés
 - ♦ Introducción al estrés
 - ♦ Situaciones que pueden causar estrés
 - ♦ Cómo sabe usted que está sintiendo estrés
4. Juego activo: ¿Qué tenemos en común?
5. Hacer frente al estrés
 - ♦ Encontrar maneras sanas de controlar el estrés
 - ♦ Encontrar técnicas para combatirlo que me den buenos resultados
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Hojas de papel
5. Cinta adhesiva
6. Papel de periódico o papel para envolver
7. Rotafolios y marcador
8. Papel de desecho
9. Marcadores (1 por joven)
10. Botella de refresco vacía
11. Hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” (1 por joven)
12. Cartel del lema de los jóvenes (véase la muestra en la sesión con los jóvenes 1)

Cuando llegan los jóvenes. 1 minuto

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 jóvenes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1).

Romper el hielo con el juego de seguir al líder.

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 líder, 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 líder. El líder cambiará los movimientos cada 10 ó 15 segundos.
3. Cuando la persona que es el “adivinator” acierta al identificar al líder, este se convierte en “adivinator” y sigue el juego.

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

1. Indique a los jóvenes y líderes del grupo que se sienten en un círculo en el piso y digan cumplidos a la persona que sienta a su lado. Si un joven no puede pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los líderes del grupo debe ofrecer un cumplido.
2. Pida a los jóvenes que hablen acerca de un momento en la semana cuando notaron que el padre, la madre o el tutor estaba molesto.
3. Pregunte qué pensaron que podía estar causando el estrés de su padre, madre o tutor, qué hizo este y cómo respondieron los jóvenes.

Comprender el estrés Introducción al tema del estrés. 2 minutos

1. Diga a los jóvenes que practicarán un juego semejante a la “Rueda de la Fortuna”, donde tienen que decir letras de una palabra hasta que puedan adivinar la palabra del tema. (La palabra del tema es “estrés,” pero, desde luego, no se lo diga al grupo.)
2. Coloque 6 hojas de papel en blanco sobre una pared.
3. Cada vez que dicen una letra que está en la palabra “estrés,” escriba la letra (grande) en el recuadro apropiado. Pídales que adivinen la palabra tan pronto como puedan.

Situaciones que pueden causar estrés. **9 minutos**

1. Díales al grupo que van a hablar de situaciones que pueden causar estrés a los jóvenes.
2. Pida a un joven voluntario que dibuje un esbozo (o una figura esquemática) de un adolescente típico, 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. Divida al grupo en grupos más pequeños de dos o tres jóvenes y reparta de 3 a 5 hojas adhesivas a cada grupo pequeño.
5. Pídales que escriban en caracteres grandes la descripción de varias situaciones que podrían causar estrés a un joven. (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 acerca de ir a una nueva escuela
 - ◆ presión de los compañeros
 - ◆ preocupación acerca de no caerle bien a los demás
 - ◆ problemas de dinero
 - ◆ problemas con amigos
 - ◆ preocupación acerca 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

1. Diga a los jóvenes que hay al menos cuatro maneras de determinar si están sufriendo estrés:
 - ♦ síntomas en su cuerpo
 - ♦ sentimientos o emociones
 - ♦ formas de comportarse
 - ♦ cómo se lleva con los demás
2. Escriba estos signos de estrés en el rotafolios.
3. Divida a los jóvenes en grupos pequeños nuevamente y asigne uno de los cuatro signos de estrés a cada grupo. Pídales que hagan una lista en papel de desecho 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:
5. ♦ Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, palmas sudorosas, rubor)
6. ♦ Síntomas emocionales (ira, frustración, temor, nerviosismo, tristeza)
7. ♦ Comportamiento (decir alguna maldad, perder la paciencia con alguien)
8. ♦ Relaciones (querer estar solo, pensar que a nadie le gusta su persona)
9. 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

Nota para el facilitador: Si los jóvenes están tranquilos, mantenga la fluidez de las actividades sobre el estrés y continúa con Actividad 3.3 y 3.4, realizando el juego activo a seguir.

1. Pida a los jóvenes que creen 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 jóvenes 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

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 en qué problemas podría meterse “Jorge” si hiciera esas cosas. Registre las respuestas en el rotafolios.
3. Introduzca la idea de que hay diversas maneras de hacer frente al estrés. Haga que los jóvenes piensen en formas de calmarse cuando están molestos. Dígales que algunas cosas se pueden hacer en el momento mientras otras cosas pueden ayudar a la larga. Haga listas en el rotafolios.

Control general del estrés

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

Cosas para hacer en el momento

- ◆ respirar profundamente
- ◆ contar hasta 10
- ◆ pasar un tiempo solo o irse
- ◆ decir “Yo puedo manejar esto”
- ◆ rezar

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”. También puede mezclarlas.)

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 joven no son adecuadas para la situación.

Nota para el facilitador: Lea sólo la descripción de tantas situaciones como tengan tiempo de representar y deje 10 minutos para el resto de la sesión. Situaciones que causan estrés:

- ♦ Sacas una calificación reprobatoria en una prueba.
- ♦ Tu papá te grita porque dejaste afuera tu bicicleta.
- ♦ Tu mejor amigo no te toma en cuenta.
- ♦ Tu hermana desarregla tu habitación.
- ♦ 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 chico (la chica) 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 dinero para regalos.
- ◆ Pierdes el autobús de la escuela

Encontrar técnicas para combatir el estrés que me den buenos resultados

Actividad 3.4

5 minutos

1. Pida al grupo que mire el dibujo de “Jorge” y note las situaciones que podrían causar problemas o estrés a “Jorge”.
2. Reparta la hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” y pídale a los jóvenes 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 expliquen 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.

Cierre.

Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Instruya a los jóvenes para que tomen nota de dos ocasiones en la semana cuando se preocuparon por algo que sucedió en casa o en la

escuela.

2. Pídeles que piensen en cómo se sintieron y elijan una forma de controlar su estrés.

Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

- ♦ Díales a los jóvenes que en la sesión con la familia hablarán de las reuniones familiares. Las reuniones familiares son especialmente útiles para ayudar a los jóvenes a decidir sobre las reglas y tomar las decisiones de la familia.

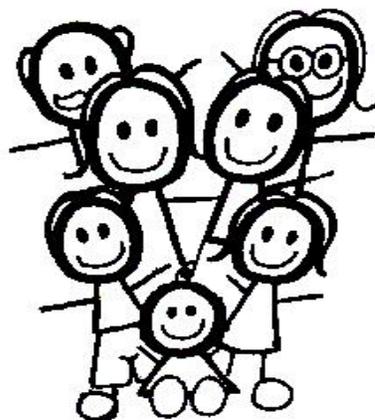
Conclusión

1. Muestre el cartel con el lema de los jóvenes
2. Practiquen repetir el lema de los jóvenes juntos como un grupo.

Lema de los jóvenes
Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.

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. Romper el hielo con el juego de los Granjeros Alegres
2. Hacer un árbol de familia
3. Círculo de cierre

Materiales necesarios

1. Sombrero o caja
2. Rotafolios y marcadores
3. Cartel de diferentes árboles de familias (de la sesión con los padres 2)
4. Árbol de familia completado, hecho por el líder (véase la muestra)
5. Hoja de trabajo “Puntos fuertes de la familia” (1 por familia)
6. Rectángulos de puntos fuertes (copiados sobre papel de color canela, una hoja de papel por familia)
7. Hojas de puntos fuertes (copiadas sobre papel verde, una hoja de papel por familia)
8. Marcadores (1 caja de diferentes colores por familia)
9. Pegamento o lápices adhesivos (uno por familia)
10. Tijeras (una por familia)
11. Cartel de la frase para cerrar el círculo (véase el modelo)
12. Cartel del lema de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
13. Cartel del lema de los padres (de la sesión con los padres 1)
14. Cartel del lema de las familias (de la sesión con las familias 1)

Hacer un árbol de familia

Actividad 3.1.

45 minutos

Nota 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 tienen sus puntos fuertes.

1. Pida a los jóvenes y padres o tutores que se sienten juntos en un grupo por familia.
2. Muestre el cartel de diferentes árboles de familias y un árbol de familia completado.
3. Explique que las ramas son los jóvenes y sus padres o tutores y las raíces son los abuelos.

Observaciones: Si otro adulto o joven 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 es para los puntos fuertes de toda la familia y se usan los rectángulos.
 - ◆ Las raíces son para los abuelos y cada una tiene rectángulos para los puntos fuertes de los abuelos.
4. 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
 - ◆ Tablero para carteles

- ◆ Tijeras, marcadores y lápices adhesivos

5. 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.
6. Inste a las familias a decorar sus árboles con aves, luz solar, etc.

Cerrar el círculo. 5 minutos

1. Pídales a las familias que traigan su árbol de la familia y se reúnan en un círculo, con los jóvenes parados junto a sus padres o tutores.
2. Levante el cartel de la frase de cerrar el círculo y haga que cada padre o tutor responda.

Frase para cerrar el círculo:

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

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

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

3. Pídales a los jóvenes que digan el lema de los jóvenes al unísono.
4. Pídales a los padres o tutores que digan el lema de los padres al unísono.
5. Pídales al grupo completo que digan el lema de la familia al unísono.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

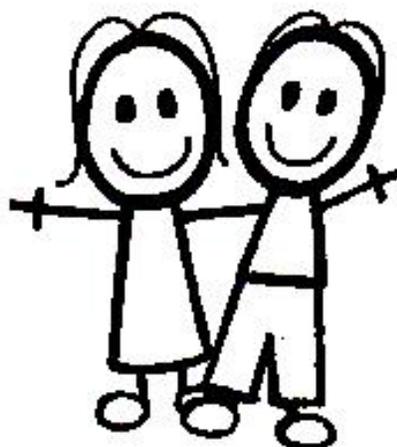
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de las familias

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

4

Sesión con los padres



Utilización de las consecuencias

Objetivos

Los padres

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

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Aplicar sanciones pequeñas y conservar la calma
3. Sanciones grandes para los problemas grandes
4. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres o tutores (de la sesión con los padres 1)
3. Televisión y lector DVD
4. Video de los padres sesión 4
5. Rotafolios
6. Marcadores
7. Cartel del credo de los padres (de la sesión con los padres 1)

Cuando llegan los padres o tutores

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 o tutores.

VIDEO

En pantalla:

Revisando la práctica en casa

¿Qué cumplidos le dio a sus hijos en casa?

¿Cómo respondieron ellos a los cumplidos?

¿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 o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
 - ◆ ¿Qué elogios hicieron a sus hijos en casa?
 - ◆ ¿Cómo respondieron a los cumplidos que ustedes escribieron y dejaron escondidos en casa?
 - ◆ ¿De qué maneras promovieron su independencia?

Preguntas adicionales de reflexión:

1. Pídele a los padres o tutores que piensen sobre las consecuencias o castigos que recibieron por una mala conducta o quebrantar las reglas cuando tenían 10 a 14 años.
2. Pregunta lo siguiente
 - ◆ ¿Qué fueron las consecuencias de no cumplir con las reglas en su hogar? ¿Qué tipo de castigos recibieron?
 - ◆ ¿Para que conductas fueron castigados?
 - ◆ ¿Fueron los mismos consecuencias y castigos para los niños y las niñas?
 - ◆ ¿Estas consecuencias o castigos funcionaron?

Aplicar sanciones leves y permanecer tranquilo



Narrador 1: Sabemos que los adolescentes y jóvenes se desenvuelven mejor tanto en casa como en la escuela cuando sus padres muestran amor y también establecen límites. Haciéndoles saber a los hijos cuando ellos hacen lo correcto, el llamado refuerzo positivo o estímulo les ayudará a hacer lo que deben y a saber que usted se preocupa. Pero a veces los padres necesitan dar un refuerzo negativo—sanciones y castigos—como consecuencia de no obedecer las reglas. Por ejemplo, cuando se olvidan de hacer su parte en las faenas del hogar, cuando no finalizan sus tareas, cuando contestan de mala manera, o cuando no llegan a casa a la hora acordada.

Narrador 2: Si bien cuando sus hijos eran pequeños sus sonrisas y estímulo les ayudaron a aprender a hablar (refuerzo positivo) 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 jóvenes una y otra vez por la forma en que actuamos - y también por las sanciones o castigos que les damos- cuáles son los límites.

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 o castigos sin perder los estribos, sin criticar ni culpar. Recuerde que los jóvenes necesitan tanto amor como límites. Cuando perdemos el control y nos enojamos mientras estamos dando el refuerzo negativo, los adolescentes piensan con demasiada frecuencia que sólo estamos siendo “malos” y acaban tratando de vengarse o de seguir las reglas sólo cuando los estamos mirando. La consecuencia de enojarse al momento de dar el refuerzo negativo 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 hija no siguiera las reglas en lo concerniente a lavar los platos.

Diálogo 1: Una madre (Consuelo) pierde el control cuando su hija (Emilia) no se ha ocupado de los platos. La madre y la niña acaban gritándose entre ellas. Tanto la madre como la hija están enojadas y nada bueno se deriva de esta interacción. Consuelo: Oye Emilia ¿no habíamos quedado en que ibas a lavar los platos? yo regreso del trabajo y no has hecho nada. Por ti te la pasarías tirada en el sofá

viendo televisión.

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

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

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

Consuelo: No te pongas insolente, que soy tu madre. ¡Aquí mando yo y tú obedeces!

Narrador 1: ¿En qué cree usted que acabará esta situación? ¿Cómo pasará la mamá la noche?, ¿o la niña? Esto suena como que un gran conflicto de poder ha estallado. La madre le dio un refuerzo negativo a su hija al gritarle, pero probablemente la hija 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 niños no asumen sus responsabilidades o cuando son irrespetuosos. Teresa le dice a María que es necesario aplicar una sanción o castigo leve cuando los niños no cumplen con su deber o desobedecen las reglas. Sostiene que debemos dejar que nuestros niños sepan que somos serios acerca de obedecer las reglas. Ella sugiere que en caso de falta se asigne al joven una pequeña faena 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 chica.”

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

Narrador 1: Note que una de las madres dijo que había encontrado un castigo adecuado para los tipos de falta. Usted necesita tener un castigo adecuado en mente para que la sepa y la tenga a mano cuando su niño no haya escuchado su recordatorio o cuando le conteste de mala manera. El refuerzo, ya sea negativo o positivo, 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 cumplir con la sanción. Y después de concluida la tarea extra o el castigo el joven, desde luego, deberá hacer lo que usted le pidió hacer en primer lugar.

Narrador 2: Cuando los jóvenes hacen algo equivocado, necesitan recibir una

sanción como consecuencia negativa de su falta cuanto antes. Piense en un 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 sino, en el niño pequeño 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 nuestros adolescentes y preadolescentes. Ellos aprenden mejor cuando reciben una sanción inmediatamente después que haber recibido un sólo recordatorio o advertencia. Mientras más tiempo esperamos para aplicar la sanción, o el refuerzo negativo, menor será su eficacia para enseñar al niño. Entonces, una sanción consistente en una tarea de cinco minutos es una manera de hacer que su niño sepa de inmediato que usted esta hablando en serio. Los jóvenes aprenden a ser más responsables cuando saben que sus acciones tienen consecuencias. Esto es lo que ayuda a que los jóvenes se mantengan alejados de problemas durante los años de adolescencia.

Narrador 2: Usted quizá esté pensando que su niño en realidad no se porta muy mal. Si su niño cumple con las reglas y no causa problemas, usted no necesita darle tareas extras. Pero puede llegar un tiempo cuando él o ella se van haciendo mayores y los problemas empiezan. Si llega ese momento, una sanción consistente en una pequeña 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 perdida de un privilegio. Entonces, primero dé un recordatorio, advirtiéndole, quizás con una afirmación en primera persona, el mensaje— “me siento frustrado cuando estás viendo televisión (jugando) sin haber terminado tus tareas. Por favor empieza a hacer tus tareas de inmediato”. Si el niño no hace lo que usted le pide en unos pocos minutos, usted le da una sanción leve en forma de una faena corta y fácil, y si rechaza esto, usted le quita un privilegio pequeño.

En pantalla:

Tener una lista de tareas cortas

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

6 minutos

Lista de pequeñas tareas domésticas

Actividad 4.1

6 minutos

Dígale al grupo lo siguiente:

1. Las pequeñas tareas domésticas que usamos cuando un joven hace algo mal son tareas que se suman a las tareas que ya hace el joven.
2. Si el joven ya tiene muchas tareas asignadas, probablemente no dará buenos resultados usarlas como una sanción por su falta.
3. Primero, pida a los padres o tutores que hagan una lista de tareas domésticas por cuales sus hijos e hijas ya tienen responsabilidades. Pídanle que hagan esto individualmente (o en casal). Pídele que compartan algunos con el grupo.
4. Segundo, pida a los padres o tutores que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de tareas cortas y fáciles para usarlas como sanción y regístrelas en un rotafolios. Si los participantes tienen dudas acerca de los resultados que dará esto, dígalos que tendrán algunas ideas más 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
4. 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: Si señalan problemas más graves, pídeles que los reserven para un momento posterior en la discusión.

Nota para el facilitador: No hay narración en el video entre actividad 4.1 y 4.2.

En pantalla:

Haciendo una lista de privilegios que pueden perder
4 minutos

Enumeración de pequeños privilegios que se pueden quitar

Actividad 4.2

4 minutos

1. Primero, pida a los padres o tutores que hagan una lista de los privilegios que tienen sus hijos e hijas actualmente. Piden que hagan esto individualmente (o en casal). Pide que compartan algunos con el grupo.
2. Segundo, pida a los padres o tutores que hagan una lluvia de ideas sobre una lista una lista de pequeños privilegios que se pueden quitar y regístrelas en un rotafolios. Si los participantes tienen dudas acerca de los resultados que dará esto, dígalos que tendrán algunas ideas más cuando finalice esta actividad.

Ejemplos:

- ◆ nada de música
 - ◆ no practicar ningún deporte durante un día
 - ◆ ninguna conversación por teléfono
 - ◆ no ver televisión durante una hora
 - ◆ no salir a jugar después de la cena
3. Recuerde al grupo que cuando por primera vez comiencen a usar pequeñas tareas domésticas como castigo, sus hijos probablemente no creerán que es algo serio y no cambiarán su comportamiento. Al principio, los padres deben apoyar la pequeña sanción eliminando un privilegio.
 4. Dígalos que los mejores privilegios para eliminar son CORTOS y no exigen que

el padre o madre se convierta en un policía para hacer cumplir la prohibición.

5. Pregunte qué podría suceder si usted aplica una sanción muy grande por una falta poco importante.

Ejemplos:

- ◆ Podría generar resentimiento
- ◆ Podrían hacer las cosas a sus espaldas
- ◆ Podrían tratar de vengarse



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 se cobra una falta en su contra. Es el mismo concepto que usamos para controlar a nuestros hijos en casa. No cumplir con hacer la faena que corresponde en la casa o con las tareas de la escuela o contestar de manera desagradable deben tener como consecuencia sanciones pequeñas.

Narrador 2: Usted puede imaginarse que a los jóvenes no les va a gustar que usted les imponga faenas extra o que les quite privilegios, aunque estos sean pequeños. Ellos pueden reaccionar enfureciéndose o contestándole de mala manera y eso 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 hija, no has puesto la ropa limpia en su sitio. Se va a volver a ensuciar. Hazlo de una vez, por favor.

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

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

Amanda: ¡¿Estás loca?!

Gina: Entonces no saldrás con tus amigos

La escena concluye con la hija, todavía frustrada, doblando la ropa. La madre se aleja para evitar seguir argumentando

Narrador 1: La madre no cayó en una lucha de poder ni levantó la voz. Ella se

limitó a decirle a su hija 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 hija. 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 hacer lo que se supone que deben hacer. Mario es algo renuente a aplicar sanciones consistentes en faenas extras y quitar pequeños privilegios, pero Francisco lo convence de que las sanciones son necesarias si queremos que nuestros niños 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 castigarla. La otra vez nos contestó feo y aunque Consuelo quería que ella limpiara el baño como tarea de castigo, 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 de mala manera.”

Francisco: “Mire Mario, usted sabe que yo tengo hijos ya mayores y también en la edad de su hija. La experiencia me ha enseñado que los chicos aprenden mejor cuando sus actos, buenos o malos, 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 aprendan a ser responsables.”

Narrador 2: Algunos padres no sancionan a sus hijos dándoles faenas pequeñas. Estos padres se limitan a quitar privilegios cuando el joven se comporta mal 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, la 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 van a ver (o podría ser una discusión sobre el juego 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 (Gina) 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.

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

Amanda: Pero mamá...

Gina: Lo siento hija.

Narrador 1: En las últimas escenas, los padres no sancionaron a sus hijos con faenas extra 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 niño hace y que realmente le molestan. Planee por adelantado las sanciones que usted va a aplicar—tenga preparada una lista de faenas cortas o pequeños privilegios para tener a mano.

En Pantalla:

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

Utilización de pequeñas tareas y la eliminación de privilegios

Actividad 4.3

8 minutos

1. Pida al grupo que nombre algunos problemas cotidianos pequeños que tienen con sus hijos. Regístrelos en el rotafolios.
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 o tutor 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 o tutores que hagan una lista de qué 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 harán en casa.
9. Examinen las listas como grupo grande; asegúrese de que los padres han elegido faltas poco 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 faena corta realmente apropiada, si usted grita o pierde el control, la advertencia y la sanción no funcionarán. Su niño probablemente se enfurezca y las cosas sólo empeorarán. En las siguientes escenas, los padres dan a sus hijos faenas caseras pequeñas como sanción pero no consiguen conservar la calma.

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

Consuelo: “Oye flojonazo, 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 que esta hecha un lío.

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

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

1. Pregunte a los padres o tutores cuándo es más difícil conservar la calma.
1. 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 qué podrían hacer para calmarse para que así las sanciones que apliquen tengan más probabilidades de dar buenos resultados.
3. Preguntas optativas cuando hay tiempo:
 - ◆ ¿Puede recordar una vez cuando usted “perdió la cabeza” porque estaba molesto? ¿Cuál fue la situación?
 - ◆ Puede recordar una vez cuando usted conservó la calma a pesar de sentirse frustrado?

Sanciones grandes para problemas grandes

VIDEO

Narrador 1: Recuerde que probablemente se requerirá de unas cuantas veces antes de que sus hijos aprendan a escucharlo y hacer lo que usted les pide. Y 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 una faena corta o un privilegio perdido.

Mario: “Tu lo sabías muy bien Roberto, 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 jóvenes consideran que las cosas pequeñas relacionadas con el hogar no son importantes. Pero sabemos, a través de estudios especializados, que los jóvenes 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 comportamiento, como “olvidarse” de hacer una faena del hogar, ignorar lo que usted les pide o responderle de mala manera. 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 faena grande o una pérdida importante de privilegios, el tipo de castigo 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 va a tener que hacer un gran trabajo de limpieza en la casa que le tomará varias horas. 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 niña). “Jessica, casi me has matado 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 castigo 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 castigo es así.”

Narrador 1: Esta joven se molestó al recibir una sanción tan grande pero si la madre no le hubiera sancionado, la lección hubiera sido que ella no tenía que llegar a casa a tiempo. El detalle importante fue que la madre permaneció calmada y le explicó a la hija el porqué la estaba sancionando.

Narrador 2: Casi todos los jóvenes cometen errores y a menudo no cumplen con lo que deben en lo concerniente a las pequeñas tareas diarias del hogar. Pero la mayoría de los jóvenes cometen, ocasionalmente, equivocaciones más graves porque se enfrentan a una gran presión de sus compañeros y porque carecen de buen juicio y experiencia. Aquí no estamos hablando de jóvenes 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 jóvenes se necesitará de ayuda individual para hacerles recuperar la senda perdida.

Narrador 1: Para al típico jovencito o adolescente que se mete en problemas serios de vez en cuando, usted necesita enseñarle que sus faltas traerán consecuencias graves. Usted desea asegurarse de que este joven no volverá a cometer el mismo error nuevamente. Si usted recuerda que para los niños y adolescentes es normal cometer errores y si usted aplica las sanciones como consecuencia de no cumplir con las reglas, usted será conciente de la verdadera magnitud del problema y así evitará inflar los problemas fuera de proporción.

Narrador 2: Algunos padres piensan que el mejor castigo para su hijos es

prohibirles salir de casa no dejando que el o ella estén con sus amigos. Sin embargo, hay un par de problemas en conexión al castigo de reclusión en casa. En primer lugar, cuando usted los castiga con la reclusión en casa, usted, debe estar preparado pues tiene que asegurarse que no saldrán. O que no se escaparán de la casa cuando usted no los está vigilando.

En pantalla:

Para faltas graves, castigos graves
6 minutos

Sanciones grandes para problemas grandes

Actividad 4.5

6 minutos

1. Pida a los padres o tutores 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 hicieron. ¿Hubo alguna sanción? ¿Qué aprendieron?
2. Indique a los padres o tutores que hagan una lista de faltas más graves que podrían cometer sus hijos. 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 muy 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)
 - ◆ Meterse en una pelea encarnizada
 - ◆ 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 rotafolios y asegúrese de que sean razonables.

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

4. Si usted decide castigar a sus hijos prohibiéndoles salir, hágalo por un periodo corto de tiempo, no más de una o dos semanas. Cuando nuestros niños y adolescentes se equivocan, deseamos que ellos puedan hacer una especie de reparación, algo para compensar su mala conducta. Cuando están reclusos, no hay nada que ellos pueden hacer para mejorar la situación. Pregúnteles cuáles son los problemas que genera no permitirles a los hijos que salgan 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 enderezar las cosas.

5. Pregunte al grupo:

- ◆ ¿Cuál sería una sanción demasiado grande aun para una falta grave? (Observación: No dejarlos salir durante 3 meses es probablemente demasiado riguroso para casi cualquier falta).
- ◆ Teniendo en cuenta que cada joven 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

- ◆ Pida a los padres que asignen una tarea o sanción pequeña en casa para castigar una falta.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dígale al grupo 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.

Conclusión

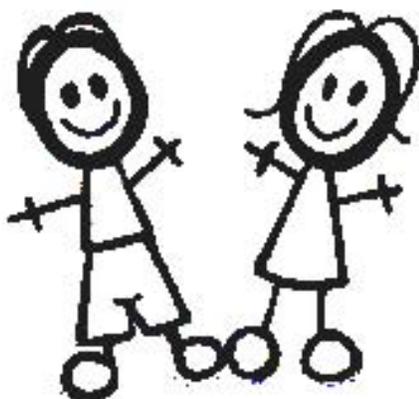
- ◆ Practiquen repetir el lema de los padres juntos como grupo.

Lema de los padres

Con amor y límites seremos una familia mejor

4

Sesión con los jóvenes



Obedecer las reglas

Objetivos

Ayudar a los jóvenes a aprender que

1. Todos tienen reglas y responsabilidades que cumplir, los adultos al igual que los jóvenes, tanto las niñas como los muchachos.
2. Las cosas son mejores para ellos cuando siguen las reglas

Contenido

1. Ronda de cumpleaños
2. Repaso de las prácticas en el hogar
3. Romper el hielo con el juego del atasco en el tránsito
4. Actividades
 - ♦ Juego de conducir
 - ♦ Análisis del juego
 - ♦ Juego activo: formar figuras con los ojos vendados
 - ♦ Reglas y responsabilidades de los adultos
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Tarjetas para el juego del atasco (1 tarjeta por persona)
5. Tarjetas de los sitios
6. Tarjetas para el juego de conducir (copias con dos caras)
7. Premio para el juego de conducir (optativo)
8. Rotafolios
9. Marcadores
10. 7.50 metros de soga, cuerda de tendadero o cordel grueso
11. Vendas para cubrir los ojos (una por persona)
12. Tarjetas de las reglas y responsabilidades de los adultos
13. Ejemplo del escudo protector de la familia hecho por el facilitador (véase la muestra)
14. Cartel con el lema de los jóvenes

Cuando llegan los jóvenes

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 jóvenes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (sesión con los jóvenes 1).

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

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

Romper el hielo con el juego del atasco en el tránsito. 5 minutos

1. Reparta diversas de tarjetas del juego del atasco a los jóvenes (una por joven y sólo una tarjeta de “zas” en el grupo).
2. Díales a los participantes que no revelen la identidad de sus tarjetas.
3. Indique a los jóvenes que se distribuyan por todas partes en la habitación.
4. Seleccione a un joven para que sea el primer “conductor” que se moverá a través del “atasco”. Dé instrucciones al joven para que se dirija hacia cualquier individuo en la habitación, recitando los sonidos escritos en su tarjeta (“pip pip” o “ta ta” o “ruum”). El joven que seleccione ahora podrá avanzar con el primer joven (haciendo el sonido mencionado en su propia tarjeta). Se mueven juntos (con las manos colocadas en la posición para conducir y con los hombros que se tocan conforme avanzan), repitiendo sus sonidos, y tratan de encontrar a la persona que tiene la tarjeta con el sonido de la motocicleta (“zas”).
5. La motocicleta puede “liberar” el atasco en el tránsito.
6. Ningún otro automóvil puede moverse si no lo tocan.
7. Una vez que se encuentra la motocicleta, esta puede salir disparada por toda la habitación, tocando a los restantes vehículos y liberando el atasco.

Nota para el facilitador: Tan pronto como el atasco es deshecho por la persona de la motocicleta, cada conductor se une de inmediato con otra persona y se produce un nuevo atasco.

Juego de conducir

Actividad 4.1

15 minutos

1. Pida a los jóvenes que se numeren diciendo “1, 2, 1, 2 ...” para crear dos grupos. Dígales que practicarán un juego acerca de las reglas y las responsabilidades de los conductores. Las personas “1” serán los directores del juego. Las personas “2” serán los conductores.
2. Pida a los directores del juego que coloquen las tarjetas de los sitios en diferentes lugares de la habitación, esparzan las tarjetas para conducir apropiadas y se ubiquen junto a los sitios.
3. Dígale al grupo que el objeto del juego es comenzar en la oficina de licencias de conducir (sitio 1) y llegar a la pizzería (ubicación 6) siguiendo las reglas para conducir de manera segura. Sin embargo, primero deben detenerse en otros sitios, en el siguiente orden: (2) la casa de un amigo, (3) la casa de los padres, (4) la cancha de fútbol, (5) el cine.
4. Reúna a los conductores junto a la oficina de licencias de conducir e indíqueles que decidan el orden que seguirán.
5. Apunte los nombres “en orden” en un rotafolios.
6. Haga que cada conductor elija una tarjeta con el nombre del automóvil que desea conducir por el resto del juego. Escriba el nombre del automóvil elegido junto al nombre del conductor en el rotafolios.
7. Diga a los directores del juego que su misión será asegurarse de que cada conductor obtenga la tarjeta correcta en su sitio. Por ejemplo, si el primer conductor eligiera el automóvil Jaguar al comienzo del juego, debe obtener una tarjeta para el Jaguar en cada uno de los sitios siguientes.
8. A partir de la oficina de licencias de conducir, el primer conductor leerá en voz alta lo que dice la tarjeta apropiada para él, es decir, la tarjeta con el nombre del automóvil elegido originalmente por el conductor. Este seguirá las instrucciones indicadas en la tarjeta.
9. Si la tarjeta del conductor 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 director del juego. El conductor leerá en voz alta lo que dice la tarjeta y seguirá las instrucciones.
10. 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.

11. Gana el primer conductor que llega a la pizzería. El juego continúa hasta que todos los jugadores han finalizado.
12. 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 jóvenes 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 aprendió acerca de las reglas con esta actividad?

Juego activo: formar figuras con los ojos vendados. 5 minutos

1. Cree un espacio libre grande en la habitación desplazando las sillas o use el espacio de un pasillo.
2. Tome una sogá o cuerda de tendedero de unos 7.50 metros de largo y ate juntos los extremos. Colóquela en el piso formando un círculo.
3. Pida a todos los jóvenes que se paren fuera el círculo, distribuidos a intervalos iguales.
4. Vende los ojos de cada persona, usando pañuelos, tiras de tela o tiras de papel crepé de color blanco.
5. Pida a todos que se inclinen y recojan la sogá, 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 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

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 jóvenes en parejas y reparta una tarjeta de reglas y responsabilidades de los adultos a cada pareja.
3. Pida a las parejas que piensen en lo que podría suceder al quebrantar cada una de las reglas y conciben una manera de representarlo ante el resto del grupo para que adivinen lo que sucedería.
4. Desplácese en el grupo 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 jóvenes qué aprendieron acerca de los adultos y las reglas y responsabilidades.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Pida a los jóvenes que tomen nota de alguna vez en la semana cuando siguieron una regla que era difícil de cumplir.
2. Pida a los jóvenes que tomen nota de alguna vez en que alguien quebrantó una regla durante la semana y cuál fue la sanción.

Preparación para la sesión con las familias. 3 minutos

1. Diga al grupo que esta semana la sesión con las familias girará alrededor de los principios de la familia.
2. Celebrarán un reunión familiar como la que tuvieron la semana anterior, que comenzará con cumplidos.

Conclusión

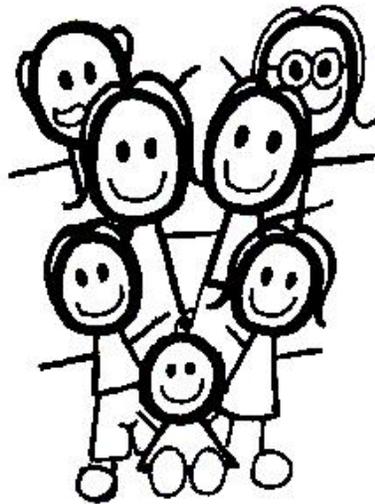
- ♦ Practiquen repitiendo juntos el lema de los jóvenes como grupo.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

4

Sesión con la familia



Empleo de las reuniones familiares

Objetivos

Las familias

1. Comprenderán el valor de las reuniones familiares
2. Aprenderán cómo llevar a cabo una reunión familiar
3. Considerarán el uso de un sistema de puntos para otorgar privilegios y recompensas
4. Realizarán una actividad para diversión de la familia

Contenido

1. Juego activo: juego con globos en el aire
2. Introducción a las reuniones familiares
3. Práctica de las reuniones familiares
4. Juegos de naipes para la familia
5. Círculo de cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas con las normas de procedimiento para las reuniones familiares (1 por familia)
2. 12 globos redondos grandes (inflados)
3. Barajas (1 baraja por familia)
4. Cartel con la frase del círculo de cierre (véase el modelo)
5. Cartel con el lema de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
6. Cartel con el lema de los padres (de la sesión con los padres 1)
7. Cartel con el lema de la familia (de la sesión con la familia 1)

Juego activo: globos en el aire. 8 minutos

1. Divida al grupo en equipos de 5 ó 6 personas cada uno y haga que cada grupo pequeño forme un círculo, tomados de la mano. Un líder está a cargo de cada grupo.
2. Arroje un globo a cada grupo y dígales a los jóvenes 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 solo 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 jóvenes 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 jóvenes, estos pueden hacer sugerencias para mejorar las reglas y las sanciones que se usarán en la familia.
4. Pregunte al grupo quienes 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 los chicos. Con Sebastián y Ana teníamos más tiempo. Pero estos chicos 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 vamos a decirles a los chicos que nos juntamos el domingo a las 3.

Narrador 1: Parece que la mayoría de familias andan escasas de tiempo en estos días. Con padres que trabajan y que además tienen que hacer las faenas de la casa, las compras y los trámites burocráticos. 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 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 ayuda a reducir los líos y 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 jóvenes tienen la oportunidad de aprender a resolver los problemas junto con los otros miembros de la familia. Cuando los chicos 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 cumplidos entre los participantes. El comenzar diciendo algo positivo el uno al otro, como los cumplidos o agradecimientos, ayuda a crear un estado de ánimo favorable para la reunión. Los jóvenes de edades similares que muchas veces se la pasan peleando entre sí pueden aprender a dar cumplidos y reconocer mutuamente sus virtudes.

En pantalla:

Practicando las reuniones familiares
3 minutos

Comienzo de la práctica de una reunión familiar

Actividad 4.1

3 minutos

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

VIDEO

Dialogo 2: Una familia con dos niños (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 cumplidos para sí mismos y el adolescente lee las normas de la reunión:

Carlos: - Empezar la reunión con cumplidos. - 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 vienen 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 los platos y Carlos de sacar la basura y reciclar los periódicos viejos”.

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 (al unísono): 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 cumplidos 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 cuando usted está aprendiendo. A continuación, un niño leyó los acuerdos a los que llegaron en la reunión anterior. Esta es una parte importante. No ayuda mucho el hecho 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 siempre se ocupe de los platos? Marcos sólo saca la basura una vez al día.”

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

Amanda: “Claro pero eso es más divertido que estar lavando platos.”

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

Amanda: “Pues yo lo prefiero a tener que lavar los platos todos los días.”

Gina: “Acuérdense chicos 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 los platos 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 hacer 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 jóvenes no han dejado de pelear después de los recordatorios, el padre/madre debe seguir adelante con otro tema o, si los jóvenes todavía estuvieran alterados, detener la reunión familiar y ponerle una nueva fecha.

Narrador 2: Algunos problemas simplemente no funcionan en las reuniones familiares. Si los padres o los jóvenes se enojan demasiado no se gana nada. De hecho, algunos problemas no deberían tocarse en una reunión familiar ‘ordinaria’—como el caso de un adolescente a quien se descubre robando en tiendas o problemas matrimoniales. Ambos ejemplos muestran situaciones dónde 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 atascan

Actividad 4.2.

2 minutos

1. Pregúntele al grupo lo siguiente:

- ♦ ¿Por qué tenía la madre que recordar al joven 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 naipes para la familia

Actividad 4.3

20 minutos

1. Pida que 2 o 3 familias se juntan para esta actividad.
2. Entregue una baraja o un mazo a cada grupo.
3. Explique las reglas del juego:

“Memoria”- Baraja las tarjetas y coloca las sobre la mesa con boca abajo. Tomando turnos cada jugador da vuelta a dos tarjetas con el fin de encontrar una pareja (mismo número o letra). El objetivo de este juego es de 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” – Baraja las tarjetas y reparta 5 por cada jugador, dejando las que sobren boca abajo en el medio de la mesa. El objetivo de este juego es de tener el mayor número de parejas de tarjetas. Tomando turnos cada jugador selecciona a otro jugador a quien va a solicitar una tarjeta que tiene en su mano para completar la pareja (por ejemplo si el jugador que esta pidiendo una tarjeta tiene el numero 2, debe pedir el numero 2 al otro jugador). Si tiene la tarjeta la tiene que entregar al jugador que lo pedio, pero si no la tiene dice “Vete a Pescar” y el jugador recoja una tarjeta del medio. Si el jugador completa una pareja, tiene derecho a tomar otro turno. Si no completa una pareja, pasa al siguiente jugador.

4. Pídale a los grupos a elegir uno juego y jugarlo.
5. Desplácese para ayudar a las familias que tengan dificultades para comenzar un

juego.

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

Nota para el facilitador: El propósito de esta actividad es enseñar a las familias juegos divertidos que pueden jugar juntos en la casa.

Cerrar el Círculo. 5 minutos

1. Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los jóvenes de pie junto a sus padres o tutores.
2. Levante el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que todos los padres o tutores y los jóvenes repitan la frase.

Frase para cerrar el círculo.

Un problema que podríamos solucionar juntos es...

3. Pídale a cada familia que practique una breve reunión familiar en casa durante la semana.
4. Indique a los jóvenes que digan el lema de los jóvenes al unísono.
5. Pida a los padres o tutores que digan el lema de los padres al unísono.
6. Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

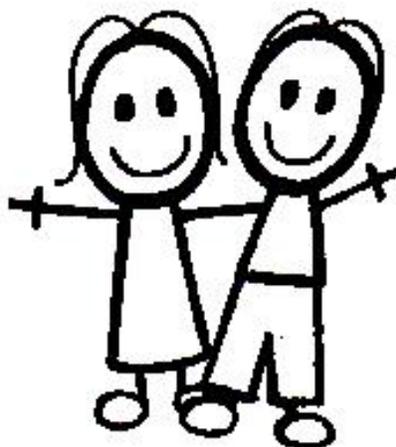
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntas

5

Sesión con los padres



Establecer vínculos

Objetivos

Los padres

1. Comprenderán el valor de saber escuchar
2. Aprenderán a prestar atención a los sentimientos
3. Comprenderán el origen de la mala conducta

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Aprender a escuchar los problemas
3. Prestar atención a los sentimientos
4. ¿Cómo eran las cosas cuando usted era joven?
5. Satisfacer las necesidades básicas
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres o tutores (de la sesión con los padres 1)
3. Televisión y lector DVD
4. Video sesión con los padres 5
5. Rotafolios
6. Marcador
7. Muestra del escudo protector de la familia (hecho por el líder del grupo)
8. Cartel del credo de los padres (de la sesión con los padres 1)

Cuando llegan los padres o tutores

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 o tutores

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 o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
 - ♦ ¿Qué muestras de mala conducta notó en su niño o adolescente esta semana?
 - ♦ ¿Qué clase de sanción o reprimenda 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 le ayuda a establecer límites usando “afirmaciones en primera persona”, aplicando sanciones como consecuencia de desobedecer las reglas y también mostrando amor y respeto, cuando usted hace el esfuerzo de escuchar y ver las cosas desde el punto de vista de su hijo. 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 niños y adolescentes y con otros miembros de su familia también.

Narrador 2: Aprendiendo a escuchar realmente cuando otro miembro de la familia le confía a usted un problema es una de las mejores maneras para hacerle saber a él o ella que esa persona le importa. Pero la dificultad es que la mayoría de nosotros nunca aprendimos a escuchar de verdad. Veamos a una pareja de esposos 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 el esposo (Ernesto) le comenta a su esposa sobre la inquietud que tiene acerca de perder su trabajo. La esposa (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: Un 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. No sé, está como que muy misteriosa últimamente.

Consuelo: Sólo tú te puedes preocupar por esas cosas, dale su píldora y se acabó. Los tiempos han cambiado Teresa.

Teresa: ¡Pero si es sólo una niña!

Consuelo: ¡Qué melodramática habías resultado!

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 a su capacidad de comunicación?

VIDEO

Narrador 1: Es realmente importante que nuestros niños mayores y adolescentes se acerquen 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 niño se va de la habitación, enojado porque sus padres no escucharon su versión de la historia.

Roberto (medio nervioso): “Mamá, papá, quiero contarles una cosa”

Mario: ¿Qué pasa hijo?

Roberto: No se exalten...pero hace un rato Miguel trato de robarse unas galletas de la tienda.

Consuelo: ¿Qué?...Ya sabía yo que ese Miguel era un sinvergüenza ¿Qué andas haciendo tú con ese delincuente? Vas a ir a parar a la cárcel si sigues así...

Roberto se va cabizbajo y decepcionado porque no le escucharon.

Narrador 1: Es muy probable que este joven 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 la hija piensa que el enamorado quizá quiera 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 (eso es un pecado, te puede contagiar el sida, puedes quedar embarazada). Cuando su hija trata de hablar, la madre la interrumpe y la joven se rinde y mira derrotada.

Amanda: “Mamá, ¿tienes tiempo? Hay algo que quiero conversar contigo.”

Gina: “Sí hija dime, ¿qué pasa?”

Amanda: “¡No es nada grave! Lo que pasa es que parece que Alvaro quiere que tengamos relaciones...tú sabes.”

Gina: “¡A tu edad! ¡Estás loca! ¡Ni hablar!...Hija, las relaciones antes del matrimonio son un pecado, y eso tú lo sabes muy bien. Además, con todas las enfermedades que hay, hasta te puede contagiar el sida...”

Amanda: “Pero mamá...”

Gina: “...ya sospechaba yo que ese Alvaro era un degenerado...”

Amanda: “¡Mamá!!!...”

Gina: “...Yo no sé lo que les enseñan a ustedes en el colegio...en mi época...”
Amanda se da por vencida y se va.

En Pantalla:

¿Escucharon los padres las preocupaciones de sus hijos?

¿Por qué cree que los padres reaccionaron así?

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

2 minutos

Robar en las tiendas, hablar sobre el sexo, no saber escuchar

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 niños y adolescentes se acerquen a nosotros para conversar sobre las cosas que les preocupan y las cosas sobre las que tienen preguntas — sexo, drogas, problemas con sus amigos, dificultad escolar—u otro tema que les preocupe. Veamos esta vez cómo los mismos padres realmente escuchan a sus hijos.

Diálogo 5: Igual que en el diálogo 3 sólo que esta vez los padres realmente escuchan y muestran interés. Mario y Consuelo: “cuéntanos lo que pasó”

Roberto: “Teníamos hambre y no teníamos dinero y Miguel me dijo que distrajera al encargado mientras él se robaba unas galletas”.

Hacen las preguntas apropiadas y el hijo puede hablar de la situación y de sus temores

Mario: “¿Y que 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 (al unísono) “¿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”.

El intercambio ayuda a construir una relación positiva entre el joven y sus padres.

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, me parece que Alvaro me está presionando demasiado para tener relaciones”.

Gina: “Yo sé que esto es muy duro a tu edad, cuando yo estaba en el colegio 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 consciente de que muchas de mis amigas no se conformaban con besitos y arrumacos, tú me entiendes. Y que Manuel, el muchacho este, siempre estaba probando mis límites” .

Amanda: “¿Y qué hiciste?”

Gina: “Bueno me acuerdo que una vez, a la salida del cine, él intento que nos fuéramos a un parque oscuro, pero 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 dejó de presionarme. Con el tiempo me di cuenta de que había hecho algo bueno esa noche, que luego me iba a servir para decir no cuando yo no quería que otros muchachos me presionaran para tener sexo cuando yo no lo deseaba”.

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

Gina: “Algunos lo hacen. Muchos chicos, por la presión de los amigos, creen que siempre deben hacer la prueba, que no pierden nada probando. Lo importante es que respetan 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 chicos volverán a contarles sus problemas a sus padres?

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

3 minutos

Robar en las tiendas, hablar sobre el sexo, saber escuchar

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 los niños nos confían un problema o están alterados por algún motivo. Una de las mejores maneras de conseguir que los niños 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 niño 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 Sr. Gonzáles, es horrible cuando a uno lo 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 niño sigue conversando.

Narrador 2: El padre podría haber tomado el lado del entrenador y diciéndole a su hijo que prestara atención a sus consejos. Eso habría hecho que el niño que se sintiera aun peor. En cambio el padre le dijo: “Pareces muy molesto con el Sr. Gonzáles...”. Esto le dio oportunidad al niño para poder contarle más a su padre”.

Diálogo 8: La hija (Rita) mirándose en el espejo se queja con su madre de que no le gusta como se ve (demasiado gorda, o tiene problemas de acné). Su madre reconoce que uno se frustra cuando a uno no le gusta la manera en que se ve. La hija se siente alentada a compartir más sus sentimientos. Rita (mirándose al espejo): Ay mamá estoy horrible, gordísima. No me puedo poner nada.

María: Hija, nadie es perfecto. Todos tenemos algo con lo que no estamos conformes. Hasta las modelos. Pero entiendo que uno se frustra cuando no se ve como quisiera.

Rita: Bueno, supongo que si me pongo la falda negra me veré más delgada ¿tú qué crees?

Narrador 1: En esta escena la madre podría haber argumentado con su hija acerca de cómo se ve. En cambio, le dijo podía ser frustrante no verse como uno quiere. Esta observación abrió la conversación y la hija siguió hablando con su madre. Ahora hay más probabilidades de que ella se acerque a su madre la próxima vez que esté frustrada.

En pantalla:

Escuchando los sentimientos
“Suena como si te sintieras...”
“Debes estar sintiéndote...”
5 minutos

Prestar atención a los sentimientos

Actividad 5.4

5 minutos

1. Dígales a los padres o tutores que usted leerá algunas afirmaciones características de los jóvenes y ellos responderán diciendo “Parece que estás ...” o “Debes sentirte ...”
2. Diga a los padres o tutores que se refieran a posibles palabras en la pantalla. Acérquese a cada padre, madre o tutor y pídale una respuesta. Si ese padre o tutor no puede dar una respuesta, pida a otros que le ayuden. Use tantas situaciones como el tiempo disponible 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, madre o tutor 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, madre o tutor 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, madre o tutor 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 porristas para el próximo año. No pensé que tendría una oportunidad”.
- ♦ El padre, madre o tutor 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 al partido de fútbol el viernes en la noche”.
- ♦ El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte ...”

Situación 6

- ♦ Susana acaba de llegar a casa después de ir a comprar ropa escolar. Dice: “No hay remedio. Soy tan gorda que nada me queda bien. No es extraño que a nadie le guste”.
- ♦ El padre, madre o tutor 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, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

Situación 8

- ◆ Silvia vuelve a casa después de pasar las últimas horas ayudando a los niños del vecino con su tarea y dice: “Apuesto a que no me darán trabajo nunca más. Todo lo que hizo la Sra. Morales fue quejarse de la lentitud con que trabajamos y decir que los niños necesitan más disciplina, pero están muy cansados después de pasar todo el día en la escuela”
- ◆ El padre, madre o tutor 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 chicos”.
- ◆ El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

Situación 10

- ◆ Ángela cuelga el teléfono y dice: “A que no sabes quién llamó. Era la Sra. Martínez y quiere que yo cuide a los gemelos los sábados en la tarde. ¡Son tan lindos que me muero por empezar”!
- ◆ El padre, madre o tutor 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, madre o tutor 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 mis casetes y no puedo encontrar mis tarjetas de fútbol”.
- ◆ El padre, madre o tutor 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 joven?

¿Cómo eran las cosas cuando usted fue joven?

VIDEO

Narrador 1: Es más fácil escuchar a nuestros niños y 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? Piense durante un minuto acerca de cuando usted tenía la edad de su hijo.

¿Alguna vez trató de contarle a sus padres algo que fuera importante para usted, o algún problema que usted estuviera teniendo?

Narrador 2: ¿Qué hicieron sus padres cuando usted estuvo en dificultades? ¿Le sermonearon, le gritaron o amenazaron, le castigaron? ¿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 niños?

Diálogo 9: Dos madres (Gina y Teresa) conversan acerca de cómo fueron las cosas para ellas cuando eran jóvenes. Una de ellas (Gina) describe a sus padres mostrando amor y límites, y que sus padres la escucharon y apoyaron cuando estuvo en problemas. La otra madre (Teresa) dice que cuando fue joven 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 chica. 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: Está en ti romper ese círculo Teresa. Tú no puedes cambiar lo 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 tuvo en ellos la actitud de sus propios padres?

6 minutos

¿Quiere ser igual a sus padres o distinto de ellos?

Actividad 5.5

6 minutos

1. Forme grupos pequeños de 3 ó 4 padres y pida a los participantes que recuerden alguna vez en que tuvieron problemas cuando tenían más o menos la misma edad que tienen ahora sus hijos.
2. Diga a los padres o tutores que sólo relaten lo que pueden contar sin sentirse incómodos.
3. Haga las siguientes preguntas:
 - ♦ ¿Cómo actuaron sus padres o tutores? ¿Fue útil o no?
 - ♦ ¿Qué efectos produjo en ellos el comportamiento de sus padres o tutores?
4. Pregunte al grupo si hay cosas que quisieran hacer de manera diferente de la de sus padres o tutores. 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, tener algo que decir acerca de lo que nos sucede en vez de ser simples sujetos que sólo obedecen ordenes.

Narrador 2: Alrededor de los 11 ó 12 años comienza a expresarse, en la mayoría de los jóvenes el deseo de ser más independientes, de tomar más a menudo sus propias decisiones. El hecho de que los jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes pueden estar tratando de satisfacer.

En pantalla:

Jóvenes 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

Jóvenes que satisfacen sus necesidades de manera negativa

Actividad 5.6

7 minutos

1. Diga a los padres o tutores 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 o tutores.
- ◆ 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 o tutores. Sabemos que, si deseamos que los jóvenes 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 o tutores 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 niños rudos de la escuela han estado prestando atención a Rubén y les gustaría que se convirtiera en miembro de su pandilla.
- ◆ El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podrían estar tratando de satisfacer son...”

Situación 2

- ◆ La mamá le pide a Luisa que la ayude a lavar los platos y Luisa dice: “Estoy muy ocupada”.
- ◆ El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 3

- ◆ Vicente está en la casa de un amigo y este le propone probar una de las cervezas de su papá.
- ◆ El padre, madre o tutor 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, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

Situación 5

- ♦ Samuel quiere gastar todo su dinero en los videojuegos con sus amigos.
- ♦ El padre, madre o tutor 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, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

3. Optativo, si hay tiempo: Haga a los padres o tutores las siguientes preguntas: ♦
¡En 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 niño 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 jóvenes, 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 que 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 podrá ayudarle a poner las cosas en la 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 comportamiento 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 positivamente el buen comportamiento dando cumplidos, otorgando estímulos, recompensando y privilegiando el esfuerzo de los hijos por hacer las cosas bien. Lamentablemente, los hijos también necesitan un refuerzo negativo para sancionar sus conductas negativas. Cuando las necesidades de las personas están satisfechas, éstas se refuerzan por el comportamiento 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 jóvenes a encontrar formas de satisfacer sus necesidades de libertad e independencia de manera positiva. Recuerde que los jóvenes 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 hijo (Carlos) le interesan mucho los automóviles.

Francisco: Oye Carlos, ven un momento.

Carlos: ¿Qué pasa papá?

Francisco: Voy a cambiar el aceite al carro ¿me das una mano?

Carlos: Claro, voy a ponerme otra camiseta y enseguida voy.

Diálogo 11: La madre (María) sabe que a su hija (Rita) le gusta cocinar por lo que le sugiere que la ayude a planificar el menú y a preparar un postre para celebrar el cumpleaños del padre (Ernesto).

María: Rita, hija, se viene el cumpleaños de tu padre ¿Qué le preparamos para la cena?

Rita: Bueno, a él le encantan los frijoles con carne. La otra vez que cociné para él me dijo que le habían encantado.

María: Pues dime qué ingredientes necesitamos, yo te doy la plata y te encargas de preparar el menú.

Rita: Pero voy a necesitar ayuda.

María: Claro hija, yo te ayudo.

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 qué 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 preadolescentes y adolescentes quieren tener más tiempo para ellos mismos, y que la mayoría de los jóvenes comparte menos con sus padres en la medida en que se van haciendo mayores.

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 de nosotros.

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 triston.”

Marcos: “Nada mamá, no pasa nada...”.

Gina: “Yo soy tu madre y te conozco, algo te pasa, cuéntame.”

Marcos: “Ya te he dicho que nada.” Marcos se va tratar de iniciar la conversación más tarde.

En pantalla:
Hablando con sus hijos adolescentes o preadolescentes
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 apremiar al hijo para que hablara?
 - ♦ ¿Qué otra cosa pudo hacer el padre en vez de apremiarlo?

Ejemplos de respuestas:

- ♦ Decir al hijo que su padre estaría allí para hablar más tarde si lo desea.
- ♦ Dejar de presionarlo después de que el joven dice o muestra que no quiere hablar.

2. Pida 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

- ♦ Pida a los padres o tutores que 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

1. Dígame al grupo que hablarán con sus hijos acerca de los principios que tienen como familia.
2. Muestre a los padres o tutores un ejemplo de un escudo protector de la familia.

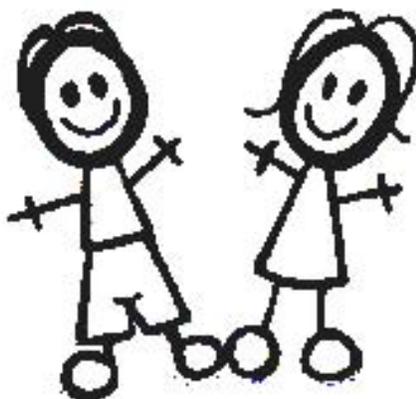
Conclusión

- ♦ Practiquen repetir el lema de los padres juntos como un grupo.

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

5

Sesión con los jóvenes



Hacer frente a la presión de los compañeros

Objetivos

Los jóvenes

1. Aprenderán que las drogas, alcohol y sexo a una edad temprana les causarán daño
2. Practicarán habilidades para resistir la presión de los compañeros

Contenido

1. Romper el hielo con la “Rueda de la Fortuna”
2. Ronda de cumplidos y repaso de las prácticas en el hogar
3. Mantenerse lejos de problemas con sus amigos
4. Efectos especiales (actividad)
5. ¿Qué piensan los jóvenes que necesitan hacer para agradar a los demás? (actividad)
6. Juego activo: Pasar el plátano
7. Mantenerse lejos de problemas con los amigos (continuación)
8. Situaciones que pueden meternos en problemas (actividad)
9. Hacer preguntas (actividad)
10. Decir lo que podría suceder (actividad)
11. Practicar todos los pasos (actividad)
12. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (véase la sesión con los jóvenes 1)
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Papel en blanco (12 hojas)
5. Rotafolios
6. Marcadores (1 por joven)
7. Figura esquemática de un joven, dibujada en papel para el rotafolios
8. Papelitos adhesivos
9. Tarjetas con situaciones
10. Cartel de establecimiento de situaciones
11. Cartel con el lema de los jóvenes

Cuando llegan los jóvenes

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 jóvenes (véase el modelo en la sesión con los jóvenes 1).
3. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1).

Romper el hielo con la “Rueda de la fortuna”

3 minutos

1. Coloque 14 hojas de papel en fila donde los jóvenes puedan verlas fácilmente. Deje un espacio después de las siete primeras hojas (presión) y otro después de dos (de).
2. Diga a los jóvenes 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 grupo).
3. Cada vez que dicen letras que están en las palabras “presión de grupo” escriba la letra en tamaño grande en la celda apropiada (En un papel, sujeto a la pared o la pizarra.)
4. Pídales que adivinen las palabras tan pronto como puedan.
5. Diga al grupo que verán segmentos cortos en un video, “Mantenerse lejos de problemas y conservar los amigos”, y que tendrán la oportunidad de practicar algunos de los pasos en su grupo.

Ronda de cumplidos y repaso de las prácticas en el hogar. 3 minutos

1. Pida a los jóvenes y los líderes 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 joven no puede pensar en un cumplido en 5 a 10 segundos, uno de los líderes debe ofrecer un cumplido.
3. Pregunte a los jóvenes qué reglas quebrantaron esta semana en casa o en la escuela.
4. Pregúnteles qué reglas se acordaron de seguir
5. Pregunte si alguien notó alguna sanción que alguien recibió cuando quebrantó una regla.

Lo que a veces hacen los jóvenes para agradar

Actividad 5.1

4 minutos

1. Dibuja dos figuras esquemáticas de un y una típico adolescente. Pida al grupo que dé nombres a las figuras, que aquí se llamaran “Juan” y “Juanita”.
2. Reparta los papelitos adhesivos para notas (dos por persona) y dígame al grupo lo siguiente: A veces Juan y Juanita se preocupan por lo que las personas piensan de él y ella. Por ejemplo, a menudo Juan se preocupa por ser demasiado bajo.
3. Haga que cada joven escriba (en los papelitos adhesivos y con letras grandes, usando un marcador) otras cosas por las que podría preocuparse que piensen de él las personas.
4. Después de 1 a 2 minutos, pida a cada persona que ponga su nota dentro del dibujo de Juan y Juanita (pueden ser cosas comunes para Juan y Juanita o diferentes) y diga al grupo lo que escribió.
5. Dígame al grupo lo siguiente:
6. “Juan y Juanita quieren agradar a los chicos y a veces hace cosas para impresionar a los demás”.
7. Pida a cada persona que escriba algo que podría hacer Jorge para impresionar a sus amigos, usando más notas adhesivas. Después de unos minutos, haga que cada persona ponga su nota fuera de la figura y diga al grupo lo que escribió.

Nota para el facilitador: Describe cómo las drogas y el alcohol causan daño a las personas aunque les hagan sentirse bien. Describe la analogía de hacer algo físico que dañaría a una persona, como saltar desde la parte superior de un edificio alto, acto que, si no la lesiona, la persona puede seguir haciendo a pesar de que le perjudique. Dice que generalmente, cuando las personas se lastiman, sienten dolor y esto los disuade de herirse a ellos mismos. Sin embargo, las drogas y el alcohol nos causan daño cada vez que se consumen, no sentimos el dolor y eso las hace ser realmente peligrosas. El monólogo concluye con la declaración del narrador de que las drogas y el alcohol no pueden causarnos un daño a menos que tomemos la decisión de probarlos. Depende de nosotros tomar esa decisión.

Juego activo

Actividad 5.2

5 minutos

Pasar la pelota

1. Divida al grupo en dos equipos, cada uno en fila en los extremos opuestos de una hilera de sillas (algunas sillas más que el número de miembros del grupo. Si no hay sillas, los jóvenes pueden permanecer de pie en una fila).
2. Se le da una pelota (u otro objeto) a la primera persona de cada equipo
3. Al oír la palabra “ya”, la persona que tiene el objeto correr alrededor de la hilera de sillas y regresa a donde está su equipo para entregar el objeto al próximo jugador de la fila, que a su vez corre alrededor de la hilera de las sillas, y así sucesivamente.
4. Un equipo gana cuando cada jugador ha terminado de correr alrededor de las sillas y ha regresado a su equipo.

Nota para el facilitador: Presenta a un grupo de unos 6 jóvenes (de 15 a 17 años de edad) que harán una demostración de los pasos para afrontar la presión de los compañeros. A continuación, habla de la importancia de tomar buenas decisiones para que los jóvenes puedan seguir adelante y alcanzar sus objetivos. Dice que a veces una persona que conocemos nos convence de hacer algo que sabemos que está mal, pero puede ser difícil decir “no” a un amigo o a alguien que admiramos y con quien deseamos tener amistad. Luego pregunta al grupo de jóvenes cuáles son algunas de las cosas que otro joven puede pedirles que hagan y que podrían meterlos en problemas. Los adolescentes mencionan cosas tales como un amigo que los invita a robar en una tienda, beber alcohol, tener relaciones sexuales o consumir drogas. Insta luego a los jóvenes del lugar a nombrar cosas que podrían hacer y que probablemente los meterían en problemas.

Situaciones que pueden meternos en problemas

Actividad 5.3

2 minutos

1. Pida al grupo que mencione cosas que los amigos podrían pedirles que hicieran, que tal vez parezcan divertidas o novedosas, pero que podrían

meterlos en problemas.

2. Registre sus respuestas en el rotafolios.

Lea al grupo: A veces hacer preguntas antes de entrar en una situación difícil ayuda a las personas a mantenerse lejos de problemas. Por ejemplo, si un amigo los invita a ir a su casa porque sus padres no están, podría ser útil preguntar: “¿Para qué? ¿Qué quieres hacer?” Luego dice que el grupo de adolescentes demostrará cómo hacer preguntas para evitar meterse en problemas. Los adolescentes dan tres ejemplos de un amigo que trata de conseguir que ellos hagan algo malo. Después de la invitación inicial, el adolescente que está resistiendo a la presión de los compañeros hace preguntas como: “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”

Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas: Practica de los pasos 1, 2 y 3

Paso 1: Hacer Preguntas

Actividad 5.4

5 minutos

1. Desparrame las tarjetas de situación con la cara hacia arriba sobre la mesa. Haga que los jóvenes, uno por vez, elijan una tarjeta con una situación donde quisieran controlar la presión de los compañeros.
2. (Si un joven no puede encontrar una situación donde desee afrontar la presión de los compañeros, puede imaginar otra situación o puede ser la persona que intenta meter al otro en problemas.)
3. Haga que un joven desempeñe el papel de “instigador” y trate de que se meta en problemas el joven que extrajo la tarjeta de “renuente”.
4. Haga que el “instigador” lea en el cartel de establecimiento de situaciones el enunciado que coincide con la tarjeta que recogió el “renuente”. (Los enunciados mostrados en el cartel permiten al “renuente” hacer preguntas.)
5. Pida a otro joven que sostenga la señal de tránsito “Hacer preguntas” como indicador.
6. El “renuente” hace preguntas como: “¿Por qué haríamos eso?”, “¿Qué vamos a hacer?”, “Por qué quieres ir allí?”

7. Tan pronto como el “renuente” haya hecho una pregunta y determinado que hay problemas, se detiene la representación de papeles.
8. Para dar más tiempo para la práctica, cada líder del grupo debe trabajar con un grupo pequeño.
9. Asegúrese de que cada persona tenga la oportunidad de intentar resistirse a la presión de los compañeros haciendo preguntas.

Lea al grupo: Una vez que han determinado que sus amigos quieren que ustedes hagan algo malo, es útil señalar lo que podría suceder. Por ejemplo, si nuestro amigo dice “Oye, vamos a robar algo en la tienda”, ustedes dicen “Eso es un delito”. Recordamos a nuestro amigo que lo que está sugiriendo está mal. Y 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. Podríamos ir a la cárcel por un tiempo; no deseamos eso”. Esta es una manera en que usted puede ayudar, como si fuera una señal de tránsito para detenerse. Cuando ustedes dicen lo que podría suceder, indican a sus amigos cuáles son las consecuencias exactamente y evitan que tanto ellos como ustedes se metan en problemas.

10. Introduce luego las próximas tres representaciones de papeles.

Paso 2: Decir lo que podría suceder y Paso 3: Sugerir otro camino

Actividad 5.5

5 minutos

1. Pida al grupo que enumere algunas cosas malas que podrían suceder. Escríbalas en un rotafolios 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 jóvenes sigan representando papeles por turno y agreguen el nuevo paso. Pida a los jóvenes que usen las afirmaciones mostradas en el rotafolios.

3. Asegúrese de que cada joven tenga la oportunidad de resistirse a la presión usando los pasos 1 y 2.

Lea al grupo: Después de que usted haya 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”, usted podría responder “Oye, por qué mejor no jugamos un partido de fútbol”. O si tu amigo te dice “Vamos a fumar un cigarrillo” usted podría decir a “Oye, mejor nos vamos a comer algo”.

4. Concluye introduciendo las próximas representaciones de papeles. Los adolescentes siguen con las mismas representaciones de papeles de antes, comenzando desde el inicio (hacer preguntas), siguiendo con el paso de decir lo que podría suceder y agregando el tercer paso de sugerir otra cosa que hacer.

Practicar todos los pasos (1-3)

Actividad 5.6

10 minutos

1. Haga que el grupo prepare una lista de las cosas que podrían sugerir para seguir otro camino. Escríbalas en un rotafolios, titulado “Sugerir otro camino”.

Por ejemplo:

- ♦ practicar un juego de video
- ♦ jugar fútbol
- ♦ ver un video
- ♦ ir a comer algo

2. Diga a los jóvenes que sigan representando papeles por turno, usando las sugerencias del rotafolios.
3. Asegúrese de que cada joven tiene la oportunidad de practicar los pasos. Cada líder del grupo trabaja con la mitad de los jóvenes.

Cierre

- ♦ Resumir los tres pasos discutidos en esta sesión para afrontar/resistir la presión de los compañeros

Práctica en el hogar. 1/2 minuto

Dícales a los jóvenes lo siguiente:

- ♦ Tome nota de una vez durante la semana en la que ustedes u otra persona experimentaron la presión de sus compañeros.
- ♦ Si alguien los presiona para hacer algo malo, usen los tres pasos que aprendieron.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dícales a los jóvenes lo siguiente:

- ♦ 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.
- ♦ Muestre un ejemplo de un escudo protector de la familia completado (véase la muestra). Muestre cómo plegar el papel por la mitad para hacer un modelo.

Conclusión

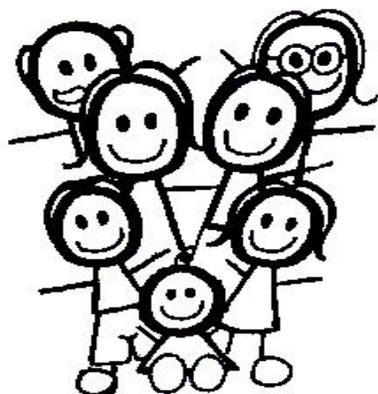
- ♦ Practiquen decir el lema de los jóvenes juntos, como un grupo.

Lema de los jóvenes

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
2. Acertijo sobre los principios (actividad)
3. Armonizar los principios con la acción (actividad)
4. Hacer un escudo protector de los principios de la familia
5. Cerrar el círculo

Materiales necesarios

1. Cartel de principios de la familia (vea el modelo)
2. Tarjetas de escenarios de los principios de la familia (1 conjunto para los jóvenes)
3. Tarjetas de los principios de la familia (1 conjunto para los padres)
4. Muestra del escudo protector de la familia hecho por el líder
5. Varios modelos de escudos protectores, hechos por el líder del grupo
6. Tablero para rótulos (uno por familia)
7. Marcadores (1 caja por familia)
8. Recortes de revistas cortados previamente por el líder, clasificados en pilas separadas según el valor
9. Tapas de cajas de poca profundidad para poner los recortes, rotuladas con el nombre de cada valor
10. Pegamento o lápiz adhesivo (1 por familia)
11. Hoja de papel para crear el modelo del escudo protector de la familia
12. Cartel de la frase del círculo de cierre (ver modelo)
13. Cartel con el lema de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
14. Cartel con el lema de los padres (de la sesión con los padres 1)
15. Cartel con el lema de las familias (de la sesión con las familias 1)

Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios

Actividad 5.1

7 minutos

1. 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.
2. Coloque el cartel de los principios de la familia.
3. Haga que los jóvenes formen parejas y pida 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 o tutores vean cuáles fueron los principios elegidos.
4. Dé a cada pareja 2 ó 3 minutos para imaginar cómo harán una representación concerniente al principio que eligieron. Los líderes del grupo se trasladan para ofrecer ayuda.
5. Las parejas de jóvenes harán representaciones relacionadas con cada principio para que los padres adivinen cuál es este (con ayuda de los líderes del grupo de jóvenes).

Por ejemplo:

- ♦ **Honestidad**

Acciones posibles: alguien deja caer una billetera y otra persona la recoge y la devuelve

- ♦ **Trabajar duro:**

Acciones posibles: aserruchar, martillar, llevar algo pesado

- ♦ **Cuidar el medio ambiente**

Acción posible: recoger la basura

- ♦ **Ser generoso con otros**

Acciones posibles: ayudar a un niño a atarse un zapato o ayudar a una persona anciana a cruzar la calle

◆ **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**

Acciones posibles: colorear huevos de pascua o decorar un árbol de navidad.

◆ **Creer en Dios**

Acciones posibles: una escena en la iglesia, rezar o cantar

Armonizar los principios con la acción

Actividad 5.2

5 minutos

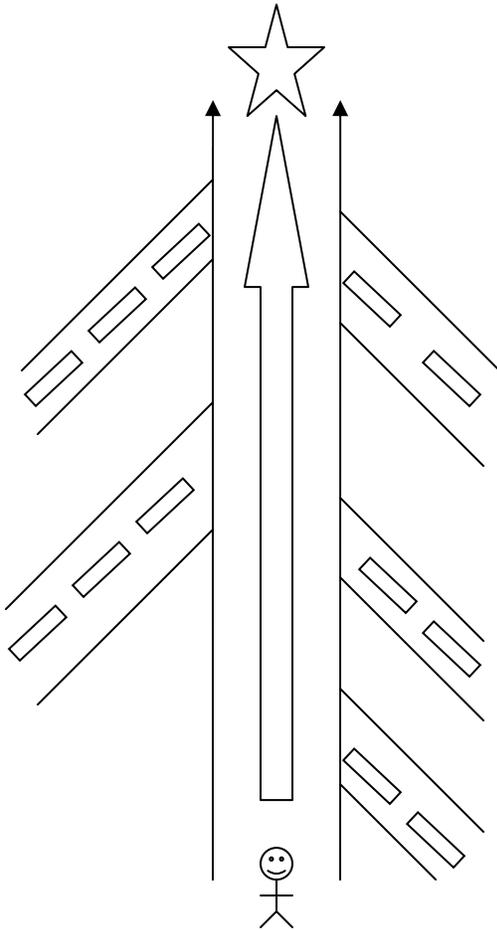
1. Repartir una tarjeta de escenarios de los principios de la familia a cada joven y una tarjeta de los principios de la familia a cada padre, madre o tutor.
2. Formar dos filas, una con el grupo de jóvenes y la otra con el grupo de padres o tutores. Haga que los grupos se pongan frente a frente.
3. Comience en un extremo de la fila. Haga que el primer padre, madre o tutor lea el principio mencionado en su tarjeta. El joven que tiene el escenario apropiado se ubica junto al padre, madre o tutor que leyó el principio.
4. Puede haber más de un joven junto a un valor.
5. Una vez que cada joven está junto a un valor, haga que los jóvenes lean por turno el principio y la aplicación que eligieron.
6. Si algún padre, madre o tutor tiene un principio que nadie eligió, pida a los jóvenes que vean si su aplicación también puede adaptarse a ese principio y pídale que se ubiquen junto a ese principio.

Actividad de Valores

Actividad 5.3

10 minutos

1. Haga que su hijo/hija dibuje (en un papel) el dibujo que se encuentra mas abajo.
2. La estrella representa el premio al final del viaje. Este premio son los sueños y objetivos de su hijo/hija. Además, es el tipo de persona que ellos quieren ser y como quieren ser recordados en esta vida. Haga que su hijo/hija defina esta estrella en su papel.
3. Hagan una lista juntos de cosas o personas que puedan desviarles en su camino y que valores pueden utilizar para afrontar estas situaciones antes que pasen.



Hacer un escudo protector de los principios de la familia

Actividad 5.4

45 minutos

1. Exhiba una muestra de un escudo protector de la familia.
2. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ♦ Se usa un escudo como protección y los principios de una familia ayudan a la familia a superar momentos difíciles y crecer juntos.
 - ♦ Cada sección tiene un principio diferente ilustrado usando recortes de revistas, palabras y dibujos.
 - ♦ Si una familia tiene más de un apellido, ponga ambos apellidos en la base del escudo.
3. Muestre a las familias el modelo de los escudos protectores.
4. Haga que los miembros de cada familia se sienten juntos y pida 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.

Cerrar el Círculo. 3 minutos

1. Pida a las familias que traigan sus escudos protectores y se reúnan en círculo, con los jóvenes junto a sus padres o tutores.
2. Sostenga el cartel de la frase de cierre del círculo y haga que cada persona repita la frase.

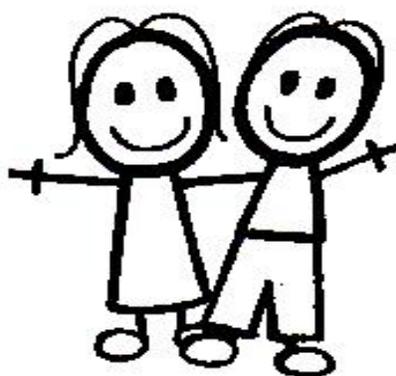
Frase para cerrar el círculo.
Un principio que nuestra familia tiene es...

3. Pida a los jóvenes que digan al unísono el lema de los jóvenes.
4. Pida a los padres o tutores que digan al unísono el lema de los padres.
5. Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

Lema de los jóvenes
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 contra los comportamientos de riesgo

Objetivos

Los padres

1. Ayudarán a proteger a sus hijos contra el abuso de tabaco, drogas, alcohol y conductas sexuales de riesgo.
2. Aprenderán a vigilar a sus hijos

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Protección contra el abuso del tabaco, alcohol, drogas y conductas sexuales de riesgo entre los jóvenes
3. Riesgos y factores protectores
4. Vigilancia de sus hijos
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres o tutores (de la sesión con los padres 1)
3. Televisión y lector DVD
4. Video de la sesión con los padres 6
5. Rotafolios y marcadores
6. Hoja de trabajo: Te amo y deseo lo mejor para ti
7. Lápices

Cuando llegan los padres o tutores

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 o tutores.
3. asistencia de los padres o tutores.

VIDEO

En pantalla:

Revisión de la práctica en casa

¿Hubo situaciones en las que usted pudo escuchar los sentimientos de sus hijos?

¿Cómo hizo para notar el punto de vista de sus hijos durante la semana?

¿Qué cosas están funcionando bien en su casa?

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Haga a los padres o tutores las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué situaciones se presentaron en las que usted prestó atención a los sentimientos de su hijo?
- ◆ ¿En qué forma tomó nota del punto de vista de su hijo durante la semana?

Si hay tiempo:

- ◆ ¿Qué cosas están funcionando bien en casa?

Protección contra el alcohol, el tabaco, el abuso de drogas y otros comportamientos de riesgo en la juventud

VIDEO

Narrador 1: Una de las cosas que más preocupa a la mayoría de padres es que nuestros hijos empiecen a consumir alcohol, tabaco o drogas, o que tengan relaciones sexuales demasiado temprano o sin realmente desearlo. Pero los padres pueden marcar la diferencia con respecto a lo que hacen sus hijos. Todo lo que hacemos para marcar límites claros--teniendo reglas específicas, haciéndolas cumplir a través de recompensas y sanciones, y usando afirmaciones en primera persona para dejar que sus hijos sepan cómo se siente—así como para demostrar amor y respeto-- escuchando realmente el punto de vista de sus hijos, alentándolos a tener un buen comportamiento y pasar el tiempo haciendo actividades divertidas con ellos – ayudará a que su hijo se mantenga fuera de dificultades y consiga salir adelante.

Narrador 2: Así, mientras mejor sea usted para poner límites firmes en su entorno y para mostrar amor y consideración, más probabilidades habrá de que su hijo pasé su periodo de adolescente sin grandes dificultades. Pero para ayudar a que su hijo o hija no caiga en el abuso de drogas, o que llevado por la presión acepte tener relaciones sexuales sin protección de ningún tipo, es importante que usted tenga muy claro lo que considera aceptable para sus hijos. Los padres tienen ideas diferentes acerca de si sus hijos preadolescentes y adolescentes deben beber o fumar, a qué edad, cuánto y dónde, o si ellos pueden tener relaciones con sus novios o si usted debe hablar con ellos acerca de la abstinencia o de usar algún tipo de protección. Converse en su grupo acerca de sus ideas sobre el hecho de que los jóvenes deban beber o consumir drogas y tener sexo. ¿Piensa usted que los jóvenes nunca deben beber, usar drogas o tener relaciones sexuales? ¿O piensa que esto es aceptable a partir de una cierta edad? ¿Piensa que está bien que los jóvenes prueben alcohol en casa con la familia o que ésta le dé condones? Vea cuántos criterios diferentes están representados en su grupo.

En pantalla:

Diferentes valores sobre alcohol, tabaco, drogas y sexo.
15 minutos

Diferentes principios en relación con el alcohol, el tabaco, las drogas y las relaciones sexuales

Actividad 6.1

15 minutos

1. Explique al grupo que usted va a trazar una línea imaginaria en el piso, en la cual un extremo representa a los padres que creen en la abstinencia total de la conducta que usted señalara 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 o tutores en parejas (sin permitir que estén juntos cónyuges) y pídale que por cada conducta que usted leerá analicen dónde se ubicarían en la línea.
3. Después de 1 minutos, indique a los padres o tutores que ocupen la posición en la línea que representa sus creencias acerca de la conducta de sus hijos adolescentes.

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 otras drogas, por ejemplo marihuana
- ◆ La actividad sexual responsable con uso de preservativos

Preguntas de discusión:

- ◆ ¿A que edad consideran que los jóvenes 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?

Nota para el facilitador: Haga hincapié en la responsabilidad tanto de los chicos como de las chicas en protegerse de las prácticas sexuales de riesgo.

Actividad alternativa:

1. Explique al grupo que usted va a trazar una línea imaginaria en el piso, en la cual un extremo representa a los padres o tutores que están en “acuerdo” con la afirmación que usted leerá y en el otro extremo corresponde a los padres o tutores que están en “desacuerdo”.
2. Lee una afirmación a la vez, pida a los padres se ubican en la línea, permitiendo tiempo para que expliquen por qué se ubicaron donde lo hicieron en la línea.

Afirmaciones:

- ◆ Es normal para los y las adolescentes querer a experimentar con el alcohol.
- ◆ Es normal para los y las adolescentes querer a experimentar con el tabaco.
- ◆ Es normal para los y las adolescentes querer a 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 y las jóvenes de 13 años deben tener el derecho de acceder a los servicios de salud, incluyendo a la planificación familiar, sin consentimiento de sus padres.
- ◆ Hablo con mis hijos/hijas sobre el sexo, previéndoles información sobre métodos de prevención de ITS, VIH y embarazo (o si no cuenta con esta información, he llevado/llevaré a mi hijo o hija donde alguien un proveedor de salud o otra persona que tienen la información requisita para recibir esta información).
- ◆ Me sentiría cómodo/a responder a las inquietudes de mi hijo o hija sobre relaciones íntimas con parejas del mismo sexo.

Nota para el facilitador: Se puede modificar o agregar afirmaciones. Para cada afirmación se puede explorar si los padres o tutores tienen las mismas creencias para adolescentes varones y mujeres. Por motivo de tiempo, trata de no entrar en debates sobre creencias personales muy profundos en este momento. Si no enfoques la discusión sobre una exploración de valores personales y familiares para mejor responder a sus hijos e hijas sobre estos temas.

VIDEO

Narrador 1: Los padres tienen muchas ideas diferentes acerca del alcohol, el tabaco y otras drogas, así como de la sexualidad. 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 meterse en 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 jóvenes 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 jóvenes beban ocasionalmente en fiestas, mientras otros ignoran el problema y afirman que los "los jóvenes" siempre "serán los jóvenes". En el extremo derecho tenemos a los padres que no quieren tener control y piensan que tanto beber como consumir

drogas es aceptable.

Riesgo y factores protectores

Narrador 1: Como padre usted debe saber que si usted permite beber a sus hijos antes de que cumplan 15 años, ellos corren el riesgo de meterse en graves problemas. Lo mismo sucede con el uso de drogas. Los estudios sobre jóvenes 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, en su adolescencia. Estos estudios revelan también que los adolescentes que beben demasiado o abusan de las drogas tienen mayor probabilidad de pertenecer a pandillas, de meterse en dificultades con la ley y de estar inmiscuidos en embarazos no deseados durante la adolescencia.

Es por ello que 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 puede hacer nada para cambiar el pasado de su familia, es positivo que le demuestre a su hijo que desapruueba el consumo de drogas y alcohol, y que usted mismo no bebe demasiado ni usa drogas ilegales. 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 meterse en dificultades. Los adolescentes que pueden intercambiar pensamientos y sentimientos con al menos un miembro de la familia corren menos riesgo.

En pantalla:

Peligros para los jóvenes que usan alcohol, tabaco o drogas, o que tienen sexo a edad muy temprana.

5 minutos

Riesgos para los jóvenes que consumen alcohol, drogas o tabaco, o tienen relaciones sexuales a una edad muy temprana

Actividad 6.2

5 minutos

1. Pídeles a los padres que enumeren las cosas que podrían ser graves problemas para sus hijos si beben y usan drogas y/o tienen sexo a una edad temprana.
2. Escriba sus ideas en un rotafolios.
3. Asegúrese de incluir lo siguiente:
 - ◆ Consecuencias emocionales
 - ◆ Abandono de los estudios
 - ◆ Embarazo en la adolescencia
 - ◆ Delincuencia y actividades delictivas
 - ◆ Participación en una pandilla
 - ◆ Adicción

VIDEO

Narrador 2: Como ya hemos mencionado, el abuso de alcohol y drogas no sólo puede conducir a la adicción, sino que también pone a los jóvenes en riesgo de todo tipo de comportamiento peligroso durante la adolescencia. En el caso de relaciones sexuales en edad precoz, es necesario pensar que este es un tema del que se habla muy poco pues se le considera un tema difícil. Recuerde que hablar sobre sexualidad con sus hijos disminuirá los riesgos en su conducta sexual y que lo mejor es encarar el tema de manera positiva sin recurrir a la vergüenza o el miedo. Escuchemos a algunos padres hablar sobre los temores que ellos tienen acerca del consumo de alcohol y drogas, así como 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. Un padre (Ernesto) dice que se preocupa por sus hijos ya que su propio padre era alcohólico y sabe que los antecedentes de alcoholismo en la familia son un factor de riesgo para sus hijos. Adriana le responde que una persona no puede hacer nada acerca de los antecedentes de su familia, pero que hay muchas cosas que los padres pueden hacer para poder mantener a sus hijos fuera de dificultades, teniendo reglas claras cuyo incumplimiento debe acarrear una sanción, y construyendo una relación positiva y cariñosa.

Francisco: Nosotros tuvimos suerte que nuestros hijos no se metieran en problemas con alcohol o drogas. Ellos apenas si probaron el cigarro y el alcohol recién cuando se hicieron mayores. Pero me da la impresión que Cecilia y Carlos tienen más presión de los amigos para empezar a tomar.

María: No sé, yo que ya tengo mis años, siento que cuando era chiquilla había mucha presión también. Los chicos tienen que aprender a tomar buenas decisiones.

Francisco: Sí, esa es la clave. Que sepan los límites. Ellos saben que los queremos y que esos límites son para su propio bien.

Ernesto: Yo me preocupo porque mi papá era alcohólico, y dicen que eso se hereda.

Adriana: Usted lo que tiene que hacer es mantenerse firme en sus reglas. Más sabiendo que en su familia hubo antecedentes de alcoholismo. Usted tiene que cortar es historia.

Diálogo 2: María y Consuelo hablan sobre la enorme presión que hay sobre los jóvenes para ser sexualmente activos. María dice que antes no era tan frecuente, pero Consuelo le dice que ella sintió mucha presión de niña

Consuelo: “Yo de jovencita sentí mucha presión para tener relaciones. Tanto es así que tuve a Roberto a los 15. Mis padres nunca me hablaron de sexo, y en el colegio los profesores usaban palabras que yo no entendía”

María: “Yo aprendí sobre todo de mis amigas, en mi colegio tampoco se hablaba mucho de sexo. Mis padres tampoco hablaban del tema. Aunque claro, mi mamá siempre hablaba de que una debía llegar virgen al matrimonio”

Consuelo: “Creo que si hubieran sido más abiertos conmigo habría sabido como reaccionar, pero tampoco me quejo. Mario resultó ser un buen hombre y se quedó conmigo. Y pensar que hay tantas madres solteras en estos días”

María: “Yo pienso hablar con mi hija abiertamente, sin asustarla o hacerla sentir culpable”

Consuelo: “Yo también. Pero, eso sí, le diré lo que pienso y lo que espero de ella. Ella quiere ser profesional y con un bebé antes de tiempo sus sueños podrían terminarse”.

Narrador 2: Según afirmaron estos padres, teniendo reglas claras y haciéndolas cumplir a la vez que se demuestra amor y respeto, protege a nuestros hijos contra toda clase de dificultades. Pero también necesitamos conversar específicamente con nuestros hijos acerca del tabaco, las drogas y el alcohol, así como de su sexualidad, dejando muy en claro qué es lo que esperamos de ellos. A veces pensamos que nuestros hijos adolescentes ya saben lo que se supone deben hacer. Pero quizás ellos no lo sepan realmente. Ellos pueden pensar que el licor fuerte es malo pero que la cerveza o los "vinos refrescantes" están bien. Antes de que podamos conversar con ellos, necesitamos tener claros nuestros propios valores.

Narrador 1: Necesitamos pensar acerca de cuáles son nuestras normas específicas y

asegurarnos de que nuestros hijos las entiendan. Durante la próxima pausa, su líder de 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 o hija
30 segundos

Nota para el facilitador: Solamente hay una pausa en el video de 30 segundos para repartir el formulario de la carta.

VIDEO

Narrador 1: Aquí tenemos una actividad que realmente llamará la atención de su hijo. Vamos a ayudarlo a completar los espacios en blanco de una carta que usted le va a leer a él o ella en la sesión familiar. Usted tendrá la oportunidad de hablarle a su hijo o hija sobre las esperanzas y sueños que tiene para ellos, haciéndoles saber también lo que usted espera de ellos. Si sus hijos son como la mayoría de los jóvenes que han oído a sus padres leer estas cartas, ellos escucharán con mucha atención.

Empezaremos la carta hablando de las esperanzas y sueños que usted tuvo en relación a su hijo, cuando él o ella fueron pequeños. La carta dice, "Cuando naciste (o viniste a vivir con nosotros, si su niño fue adoptado) fui muy feliz y trataba de imaginar cómo serías cuando tuvieras 5 años, 12 años y cuando ya hubieras crecido. Algunos de los sueños que tenía para ti fueron - y aquí usted completa el espacio en blanco.

Deténgase a pensar en las cualidades de las que usted habló en nuestra primera sesión. ¿Esperaba usted que su hijo resultará fuerte y saludable, o considerado y responsable, o capaz de divertirse o de conseguir un buen trabajo? Piense durante un minuto acerca de lo que usted ha deseado para su hijo y escríbalo en el espacio en blanco de las líneas 3 y 4.

Narrador 2: En las siguientes dos líneas usted le dirá a sus hijos las cosas de las que usted está orgulloso de ellos en este momento. Sabiendo que usted se siente orgulloso de ellos los ayudará a presten atención y muestren respeto por lo que usted les va a decir en el resto de su carta. Primero, escriba las edades de sus hijos y luego enumere cosas como: bueno en la escuela, cariñoso, enérgico, inteligente, fuerte, bueno para el deporte (o música o arte). Piense en las cosas que puso en el árbol familiar acerca de su niño.

Narrador 1: En líneas 7 y 8 usted escribirá algunas de las cosas que usted desea para sus hijos durante sus años de adolescentes. En esta parte es bueno poner cosas que los jóvenes mismos deseen para sí, como: divertirse con amigos, mantenerse fuera de dificultades, practicar deporte (o hacer música), o tener un trabajo a tiempo parcial.

Narrador 1: En la siguiente parte de la carta usted le escribe a su hijo: “Porque te amo y porque deseo lo mejor para ti, me preocupa la posible presencia del alcohol, el tabaco y otras drogas durante tus años de adolescente. Tengo miedo que si empiezas a beber alcohol y usar drogas las esperanzas que tengo en ti y las esperanzas que tienes para ti mismo no puedan hacerse realidad. También me preocupa que puedas hacer cosas riesgosas o que no sean propias para tu edad y puedan traerte problemas en el futuro. Estas son algunas de las maneras en que el alcohol, las drogas y otros comportamientos impropios de tu edad podrían evitar que sus esperanzas y sueños se hagan realidad”. Aquí usted enumera algunas de las formas en que el consumo de alcohol o drogas podrían afectar a su hijo, como por ejemplo afectando su capacidad intelectual, lo que disminuiría su rendimiento en la escuela, haciéndole perder la forma física, pasando el tiempo con amigos que sólo desean meterlo en dificultades, ser sacado del equipo de la escuela, sufriendo un accidente de tránsito, y así sucesivamente. Cómo un ejercicio precoz de la sexualidad puede conducir a embarazos indeseados, enfermedades de transmisión sexual e incluso el sida. Escriba aquí respecto a lo que usted más le preocupa.

Narrador 2: Y finalmente, llegamos al aspecto más moralista y regañón de la carta. Usted le dice a su hijo exactamente qué es lo que usted espera de él o de ella con respecto al alcohol, el tabaco, las drogas, el sexo y otros comportamientos de riesgo, 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. Usted podría escribir algo como no beber o consumir drogas ni en casa ni con sus amigos. Incluyendo cerveza, “vinos refrescantes” u otro licor. No usar drogas jamás. No beber en las fiestas. Y prohibido fumar.

Carta a su hijo

Actividad 6.3

9 minutos

Nota para el facilitador: Hace una pausa en el video para dar tiempo para que los padres terminen su propia carta.

1. Reparta la hoja de trabajo: Te quiero y deseo cosas buenas para ti durante la pausa de 30 segundos en el video.
2. Desplácese para ayudar a los padres o tutores durante la siguiente narración.

3. Las parejas deben analizar las respuestas y completar en forma conjunta una carta para sus hijos. Si un padre, madre o tutor tiene problemas para redactar, ayúdele a encontrar una o dos palabras.

El seguimiento de los jóvenes

VIDEO

Narrador 1: Dejando que su hijo conozca sus reglas específicas acerca del consumo de alcohol, tabaco y drogas es una manera importante de mantenerlos alejados de los problemas. Pero hay otra cosa importante que usted puede hacer para prevenir el abuso de sustancias y otros problemas graves durante los años de adolescencia. Las personas que han estudiado a las familias donde los hijos no se meten en dificultades han encontrado que realmente se logra un cambio cuando los padres están enterados de dónde están sus hijos, saben lo que están haciendo y quiénes son sus amigos. 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 jóvenes 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 controlar que ellos estén donde dijeron 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 jóvenes. 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 seguirle la pista a sus hijos. Si alguna de las madres nota cualquier problema en el comportamiento de los niños, 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 chicos. 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 infomada”.

Narrador 1: Esas madres nos dieron un buen consejo. Ser padre de jóvenes adolescentes es un trabajo difícil y nuestros amigos y vecinos pueden ayudarnos a seguirles la pista a nuestros hijos. Ahora, necesita practicar las preguntas que hará a sus hijos: quién, qué, dónde y cuándo. Recuerde que preguntarle a su hijo "cuándo" llegará a casa 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 hijos llegarán a casa a tiempo.

En pantalla:

Practicando las preguntas: ¿Quién, qué, dónde, cuándo?
5 minutos

Práctica para preguntar quién, qué, dónde, cuándo

Actividad 6.4

5 minutos

1. En un rotafolios o pizarra escriba en caracteres grandes las palabras:

- ◆ Quién
- ◆ Qué
- ◆ Dónde
- ◆ Cuándo

2. Lea la descripción de las siguientes escenas y pida a los padres o tutores que, uno por vez, traten de hacer preguntas con “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 domésticas. ¿Puedo salir ahora?"
- ◆ El padre, madre o tutor 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, madre o tutor 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, madre o tutor debe decir: ¿Con quién estarás? ¿Qué harán? ¿Dónde estarán? ¿Cuándo regresarán?

VIDEO

Narrador 1: La idea es averiguar quién, qué, dónde, y cuándo, sin estar regañar o enojarse. Observe cómo estos padres obtienen la información necesaria sin parecer detectives.

Diálogo 5: La niña (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 Mauricio, en Miraflores.”

Teresa: “¿Y qué van a celebrar?”

Jessica: “Es su cumpleaños”

Teresa: “Entonces ¿A qué hora regresas?”

Jessica: “A más tardar a la una.”

Teresa: “Está bien hija, cuídate.”

Diálogo 6: El hijo (Roberto) dice que va a salir con algunos amigos. El padre (Mario) consigue la información apropiada.

Roberto: “Papá nos vamos a la playa con unos amigos.”

Mario: “¿Qué amigos y a que playa se van?”

Roberto: “Nos vamos a la Herradura con Alfonso y Jimmy.”

Mario: “La Herradura es una playa linda, ¿a qué hora piensan regresar?”

Roberto: “No sé, a las 5 más o menos.”

Mario: “Muy bien, pero acuérdate que a partir de las 4 todo el mundo se regresa de la playa y el camino se hace largo.”

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.

Cierre

Práctica en el hogar. 1 minuto

Diga a los padres lo siguiente:

1. Usen las preguntas con quién, qué, dónde y cuándo si tienen la oportunidad.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

1. Dígalas a los padres que, después de un juego, la sesión con las familias empezará con un video corto acerca de cómo ayudar a los jóvenes a afrontar

la presión de los compañeros.

2. Dígales que oirán a su hijo o hija practicar algunas habilidades que aprendieron para afrontar la presión de sus compañeros. Los padres representarán el papel de un joven que trata de meter a sus hijos en problemas.
3. Diga a los padres que mostrarán a los demás la carta que acaban de escribir.

Conclusión

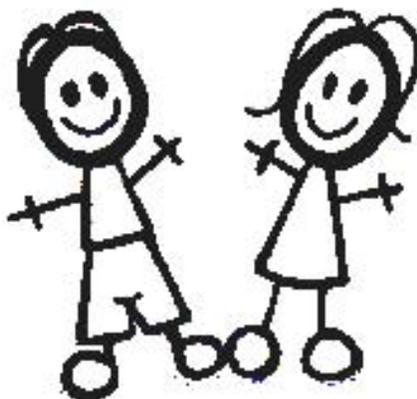
- ◆ Practiquen diciendo el lema de los padres juntos, como un grupo.

Lema de los padres

Con amor y límites seremos una familia mejor

6

Sesión con los jóvenes



La presión del grupo y los buenos amigos

Objetivos

Los jóvenes

1. Aprenderán habilidades adicionales para resistir la presión de los compañeros
2. Comprenderán cuáles son los buenos amigos

Contenido

3. Ronda de cumpleaños y repaso de las prácticas en el hogar
4. Hacer frente a la presión de los compañeros, parte II
 - ◆ El alcohol y las drogas nos impiden alcanzar nuestros objetivos (actividad)
 - ◆ Práctica de los cinco primeros pasos (actividad)
 - ◆ Decir el nombre de su amigo y “Escúchame” (actividad)
5. Juego activo: Moléculas
6. Características de los buenos amigos
7. “Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo?
8. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Rotafolios y marcador
5. Carteles de establecimiento de situaciones (de la sesión con los jóvenes 5)
6. Tarjetas con situaciones (de la sesión con los jóvenes 5)
7. Tarjetas (de cartulina) con peces, 1 conjunto por grupo
8. Manta larga
9. 25 pinzas para colgar ropa (se atan 3 pinzas, cada una por separado, a trozos de 3 a 3,5 metros de hilo o cordel para hacer sedales; el resto de las pinzas se usan para el “ensartador”)
10. 3 metros de cuerda de tendedero o soga gruesa para el “ensartador”
11. Balde
12. Caramelos gomosos en forma de lombrices (optativo)
13. Cartel del lema de los jóvenes

Cuando llegan los jóvenes

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 jóvenes (véase el modelo en la sesión con los jóvenes 1).
3. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1).

Ronda de cumpleaños y repaso de las prácticas

en el hogar. 3 minutos

1. Pida a los jóvenes y los líderes 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 joven no puede pensar en un cumplido en 5 a 10 segundos, uno de los líderes debe ofrecer un cumplido.
3. Pregúnteles a los jóvenes lo siguiente:
 1. ¿Qué situaciones vio en la semana donde había presión de grupo?
 2. ¿Usó alguien durante la semana los pasos para afrontar la presión de grupo?

Hacer frente a la presión de los compañeros.
Parte II: Practica de los pasos 4, 5, 6 y 7.

1. Dígale al grupo lo siguiente:
 - ◆ La semana pasada aprendieron tres pasos para afrontar la presión de los compañeros.
 - ◆ Esta semana aprenderán qué hacer cuando su amigo no quiere escuchar los consejos.

Nota para el facilitador: Recuerda a los jóvenes que las drogas y el alcohol llenan su mente de fantasías y que cuando las fantasías dominan nuestro pensamiento no se percibe la realidad. Como una opción, el facilitador podría contar la historia de un amigo o pariente que se metió en problemas a causa de las drogas o el alcohol, y subrayar que las drogas o la bebida nos impiden alcanzar nuestros objetivos.

Paso 4: Seguir otra ruta

Actividad 6.1

4 minutos

1. Pídale al grupo que voluntariamente señale algunos objetivos que serían difíciles de alcanzar si la persona consume drogas y alcohol.
2. Registre en un rotafolios ideas como:
 - ◆ ser bueno en los deportes

- ◆ ir a la universidad
 - ◆ ser un buen padre
 - ◆ ser maestro o enfermera
3. Pide dos adolescentes voluntario que harán una demostración de los pasos 1 a 3 aprendieron en la sesión con los jóvenes 5.
 4. Repasa los tres primeros pasos: 1) hacer preguntas, 2) mencionar el problema, 3) revelar lo que podría suceder.
 5. Señala que a veces el amigo no querrá hacer lo que el joven renuente sugiere. En este caso, el renuente sencillamente debe tomar su camino y decir al amigo que se una a él posteriormente. Este es el paso numero 4: seguir otra ruta.
 6. Solicita a dos voluntarios a hacer una demostración de los cuatro pasos. Usa las mismas tarjetas de situación de riesgo y cartel de situaciones de riesgo que usaron en la sesión para los jóvenes 5.

Revisión de Paso 5: Permanecer sereno y tranquilo, Paso 6: Llamar al amigo por su nombre y Paso: 7: Decir "Escúchame".

Actividad 6.2

7 minutos

1. Desparrame las tarjetas con situaciones de riesgo con la cara hacia arriba sobre la mesa. Haga que los jóvenes, uno por vez, elijan una tarjeta con una situación donde quisieran controlar la presión de los compañeros.
2. Coloque los carteles de establecimiento de situaciones de riesgo de la sesión con los jóvenes 5 para que las use el "instigador" al comenzar la representación de papeles.
3. Haga que un joven represente el papel de "instigador" y trate que se meta en problemas el joven que sacó la tarjeta de "renuente".
4. Reparta un conjunto de señales de tránsito 1 a 4, (Hacer preguntas, Mencionar el problema, Decir lo que podría suceder, Sugerir otra ruta) a los jóvenes que no están representando papeles. Las sugerencias en el dorso de las señales inspirarán a los jóvenes.
5. Muestre el rotafolios con los resultados de la lluvia de ideas sobre "Sugerir otra ruta", de la sesión con los jóvenes 5.

6. Haga que las parejas por turno practiquen los cuatro pasos cuya demostración acaban de ver, mientras los miembros del equipo ayudan sosteniendo las señales.
7. Dígale al grupo: A veces la persona que quiere que hagamos algo malo no nos deja usar los pasos 1 a 4. Continúa presionándonos y no nos escucha. En ese caso, debemos seguir algunos pasos más. Lo más importante es permanecer serenos y tranquilos y luego llamar a nuestro amigo por su nombre y decir: “Escúchame”. Una vez que conseguimos que nos preste atención, volvemos a repetir los primeros pasos.
8. Tres parejas de adolescentes siguen con las mismas representaciones, agregando ahora los últimos pasos: (5) permanecer serenos y tranquilos, (6) llamar al amigo por su nombre y (7) decir “Escúchame”.
9. Dígale al grupo: A veces los jóvenes 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.

Nota para el facilitador: Insta luego a los jóvenes del lugar 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 grupo.

Revisión de todos los Pasos (1-7)

Actividad 6.3

10 minutos

1. Para los mismos equipos de antes, escriba en el rotafolio los nuevos pasos (Permanecer serenos y tranquilos, Llamar al amigo por su nombre, y Decir: “Escúchame”) y nuevamente pida a las parejas que ensayen los pasos.
2. Mantenga el cartel con las situaciones que podrían causar problemas donde los jóvenes puedan consultarlo.
3. Asegúrese de que cada persona tiene la oportunidad de ensayar todos los pasos.
4. Cerca del final de la actividad, trate de que los jóvenes practiquen la habilidad sin la ayuda de las señales.

5. Dígale a cada equipo que mostrarán a sus padres o tutores cómo pueden usar los pasos en la sesión con las familias, sin la ayuda de las señales.

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.
2. Diga a los jóvenes que ahora ellos son moléculas de agua en una cacerola. Usted les indicará cuán caliente está el agua.
3. Comience con una temperatura cercana a la temperatura ambiente. Haga que ellos deduzcan cómo moverse.
4. A continuación dígalos 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 de la llama la cacerola y el agua se enfría a 40 grados (pausa), luego a 35 grados (pausa) y después a 25 grados.

Nota 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.

Nota para el facilitador: Los jóvenes 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

1. Haga que los jóvenes se sienten en el piso, formando dos grupos que miran en direcciones opuestas, mientras dos líderes sostienen una frazada entre los dos grupos para impedirles ver qué están pescando.
2. Pida a los jóvenes que están en un lado de la frazada que arrojen por turno su “sedal” (pinzas para colgar la ropa con un hilo) por encima de la frazada (no permita que lo hagan a la vez más de dos jóvenes).
3. Los jóvenes que están en el otro lado de la frazada sujetan las tarjetas con “peces” (descripciones del comportamiento de los jóvenes) en las pinzas arrojadas por encima de la frazada. No permita a otros jugadores “pescar” hasta después del paso 4.
4. Después de que el jugador que ha pescado saca su “pez”, lee en voz alta la tarjeta y decide si el comportamiento merece ser conservado y, si es así, con otra pinza sujeta la tarjeta al “ensartador”. Si el comportamiento describe a un amigo no muy bueno, tira el “pez” dentro de un balde.
5. Haga que los jóvenes se alternen arrojando la línea por encima de la frazada hasta que se han acabado todos los “peces”. Asegúrese de que los jóvenes que están detrás de la frazada también se turnan para jugar.
6. Una vez que se han acabado los peces, indique a cada joven que vaya al “ensartador” y elija una tarjeta que represente una forma en la cual él mismo es un buen amigo.
7. Hágalas a los jóvenes la siguiente pregunta: ¿Qué aprendió acerca de las cualidades de un buen amigo?
8. Optativo: El facilitador puede agasajar al grupo con caramelos gomosos en forma de lombriz al final de la actividad.

Cierre

Práctica en el hogar. 1/2 minuto

Dígale al grupo lo siguiente:

- ◆ Identifiquen algo que hace un amigo, que demuestra que es un buen amigo.
- ◆ Encuentren una manera de ser ellos mismos buenos amigos durante la semana.

- ◆ Practiquen los pasos para afrontar la presión de los compañeros.

Preparación para la sesión con las familias. 1/2 minuto

Dígale al grupo 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 o tutores.
- ◆ Practicarán la habilidad de resistirse a la presión de los compañeros ante sus propios padres o tutores.
- ◆ También practicarán un juego sobre cómo alcanzar sus objetivos con sus padres o tutores.

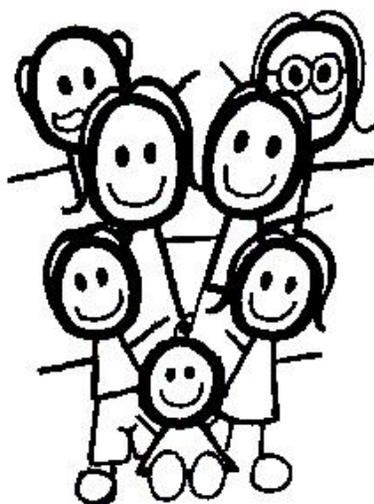
Conclusión

- ◆ Practiquen decir el credo de los jóvenes juntos como un grupo.

Lema de los jóvenes
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 abuso de drogas y de alcohol
2. Hablar juntos acerca de otros problemas de conducta
3. Establecer expectativas claras para los jóvenes

Contenido

1. Juego de “Alcanzar nuestros objetivos”
2. Los padres o tutores ayudan a los jóvenes que sufren la presión de sus compañeros
3. Compartir las habilidades de rechazo
4. Compartir los sueños y expectativas de los padres
5. Círculo de cierre

Materiales necesarios

1. Cinta adhesiva
2. Tarjetas para los padres o tutores (1 conjunto, ver el modelo)
3. Tarjetas con los objetivos de los jóvenes (1 conjunto, ver el modelo)
4. Tarjetas “Te salvaré” (1 conjunto, ver el modelo)* Copie cada conjunto de tarjetas (para los padres o tutores, con los objetivos de los jóvenes y “Te salvaré”) en tarjetas de diferentes colores.
5. Tiras de tela de 10 cm (1 por joven)
6. Televisión y lector DVD
7. Video de padres que ayudan a afrontar la presión de los compañeros
8. Lista del rotafolios con las situaciones que revelan la presión de los compañeros (de las sesiones con los jóvenes 5 y 6)
9. Tarjeta de cómo afrontar la presión de los compañeros (ver el modelo)
10. Hoja de trabajo “Te quiero y deseo cosas buenas para ti” (de la sesión con los padres 6)
11. Cartel con la frase del círculo de cierre hecho por el líder (ver el modelo)
12. Lema de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
13. Lema de los padres (de la sesión con los padres)
14. Lema de la familia (de la sesión con las familias)

Juego de “Alcanzar nuestros objetivos”

Actividad 6.1

25 minutos

1. Antes de comenzar el juego, use cinta adhesiva para crear en el piso para dibujar el área de juego en forma de una curva formada por 4 cuadrados (aproximadamente 60 x 60 cms).
2. Forme grupos de 4 a 5 parejas de jóvenes con sus padres o tutores. Los no participantes constituirán el público. Luego de 8 minutos ponga nuevas parejas de padres e hijos.
3. Diga al grupo lo siguiente:
 - ◆ Recuerden que en la sesión 1 los jóvenes hicieron mapas del tesoro que mostraban sus objetivos y sueños para el futuro.
 - ◆ El propósito de este juego es que los padres, los tutores y los jóvenes hagan cada uno su parte para ayudar a los jóvenes a alcanzar esos objetivos.
 - ◆ Los padres o tutores trabajarán juntos para alcanzar los objetivos extrayendo tarjetas para los jóvenes o tarjetas para los padres o tutores y siguiendo las instrucciones.
8. Haga que tres parejas de padres y jóvenes se paren juntos al comienzo de los cuadrados y ate el tobillo de cada persona con el de su pareja.
9. Dígalas a las otras familias lo siguiente:
 - ◆ Si una pareja se separa demasiado, uno de los espectadores puede darle a la persona de la pareja que quedó atrás una tarjeta “Te salvaré”, que le permitirá a esa persona avanzar hasta donde está el otro integrante de la pareja. Esta última persona gritará “Te salvaré” y leerá la tarjeta. La persona que está atrasada avanzará para unirse al miembro de su familia.
10. Los jóvenes y los padres o tutores extraen cada uno una tarjeta de la pila apropiada (para padres o tutores o para jóvenes) simultáneamente y se turnan para leer en voz alta lo que está escrito y seguir las instrucciones. Cada persona debe tener sólo un pie tocando el cuadrado apropiado.
11. Use las tarjetas “+” o “-” para hacer avanzar el juego. Las tarjetas “+” son positivas y hacen que la persona se adelante, mientras las tarjetas “-” son negativas y detienen o hacen retroceder a las personas. Asegúrese de que cada grupo finaliza el juego en 6 a 8 minutos.
12. Después de que las tres primeras familias finalizan el juego, pida a otras tres

parejas más que jueguen.

13. Deje que jueguen tantas parejas como lo permita el tiempo disponible.
14. Cuando ha concluido el juego, analice con el grupo las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ◆ ¿Qué aprendieron acerca de cómo alcanzar los objetivos?
 - ◆ ¿Qué les sorprendió en el juego?
 - ◆ ¿Qué cosa quisieran hacer más a menudo para trabajar bien juntos?

Los padres o tutores ayudan a los jóvenes que sufren la presión de los compañeros

Actividad 6.2

Introduzca el video diciendo al grupo lo siguiente:

- ◆ En el juego que acabamos de jugar, los padres y los jóvenes trabajaron juntos para alcanzar los objetivos.
- ◆ Los padres y los jóvenes también pueden trabajar juntos para ayudar a los jóvenes a afrontar la presión de los compañeros.
- ◆ En el video que vamos a ver, observen cómo los padres ayudan a sus hijos.

VIDEO

Narrador 1: Es difícil ser un adolescente en estos días. Hay presión de la escuela y del hogar, presión de los compañeros. A veces parece que todo el mundo quiere que uno haga o pruebe algo que uno realmente no desea.

Narrador 2: Es por ello que es difícil ser padre. Los padres quieren que sus hijos adolescentes crezcan sanos y que salgan adelante en la vida. Pero los padres saben que muchas de las presiones a las que se enfrentan los jóvenes lo hacen difícil. Los padres se preocupan de que sus hijos vayan a tener dificultades o se involucren en algo que realmente les haga daño.

Narrador 1: Pero cuando los padres y los jóvenes pueden conversar juntos, cuando los preadolescentes y adolescentes sienten que pueden confiar sus

problemas a sus padres y cuando sus padres los escuchan y ayudan a resolver las situaciones difíciles, todos ganan. Escuchemos a una joven:

Dialogo 1: Una hija (Cecilia) le cuenta a su madre (Adriana) acerca de una situación en la cual una amiga estaba tratando de convencerla de robar algo de una tienda. La hija está molesta y no sabe qué hacer, pero la madre la apoya y le ayuda a recordar las maneras de confrontar la presión de los compañeros. La madre ensaya un juego de rol con la hija para que pueda practicar la manera adecuada de responder. La hija usa las técnicas para enfrentar la presión de los compañeros aprendida en las sesiones de jóvenes. La madre se mantiene positiva y ayuda a su hija.

Adriana (en el rol de la amiga Nicole): ¿Vamos a la tienda de ropa?

Cecilia: ¿Qué vamos a hacer?

Nicole: Quiero robarme un vestido precioso que vi la otra vez y necesito que me ayudes para distraer a la vendedora.

Cecilia: Pero tú sabes que eso es un delito, si nos atrapan no vamos a meter en un tremendo lío ¿por qué mejor no vamos a tomar un helado?

Nicole: Yo quiero llevar ese vestido a la fiesta del sábado.

Cecilia: Yo me voy a tomar ese helado.

Nicole: ¡Qué cobarde eres!.

Cecilia: Oye Nicole, escúchame, de verdad no quieres venir, yo sé que te encanta el helado de chocolate.

Nicole: Vamos a tomar ese helado pues.

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 facilitará las cosas la próxima vez que la hija se enfrente a una situación similar.

Narrador 2: Si los jóvenes no saben cómo responder a la presión del grupo, pueden acabar en dificultades aunque esta no haya sido la idea. Además es difícil de recordar que uno tiene razón en el momento. Así mientras más jóvenes practican las aptitudes y más padres puedan ayudarlos, es más probable que ellos sepan qué hacer en una situación difícil.

Narrador 1: Otro problema que los jóvenes podrán tener que enfrentar es cuando sus amigos los traten de convencer de tomar alcohol o probar alguna droga. Veamos a un joven y sus padres conversar acerca de lo que podría hacer.

Dialogo 2: Un joven (Roberto) está preocupado acerca de qué debe hacer cuando sus amigos tratan de hacerlo beber alcohol. Sus padres (Mario y Consuelo) están preocupados pero no reaccionan exageradamente. En cambio, lo ayudan a deducir qué hacer y decir para no meterse en dificultades y a 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 consigue la tarjeta de los pasos a seguir para confrontar la presión de los compañeros y el adolescente ensaya la técnica con sus padres.

Mario y Consuelo (en el rol de amigos de Roberto): Vamos a la cocina que tenemos una sorpresa.

Roberto: Pero si la fiesta está bien, aquí esta todo el mundo bailando ¿Para qué ir a la cocina?

Amigos: Nos hemos traído algunas cervezas.

Roberto: Ni hablar, yo no bebo. Mis padres me matarían.

Amigos: Vamos hombre no seas quedado, unas cervecitas no hacen nada.

Roberto: No ¿por qué mejor no nos vamos a bailar, nadie ha sacado a bailar a las chicas del ballet que están guapísimas?

Amigos: Yo quiero tomarme una cerveza para seguir gozando.

Roberto: Yo voy a sacar a bailar a Patricia.

Amigos: Eres un aguafiestas Roberto.

Roberto: Lucho y Manolo, escuchen, la vamos a pasar mejor sin cervezas, cuando huelan su aliento alcohólico las chicas no van a querer bailar.

Amigos: Ya nos vemos Roberto.

Narrador 1: En ambas situaciones los padres podrían haber terminado por dar un sermón a sus hijos acerca de los peligros de robar en tiendas o consumir drogas. En cambio, escucharon y luego colaboraron como un equipo.

Narrador 2: Cuando los jóvenes y los padres colaboran, en vez de convertirse en enemigos, todo funciona mejor. 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 escucharon y ayudaron, hay más probabilidades de que los jóvenes se acerquen a ellos la próxima vez que quieran discutir un problema. Y mientras los padres comprendan mejor las cosas específicas que sus hijos pueden decir para enfrentar a la presión de los compañeros, mejor podrán ayudarlos.

En pantalla:
Compartiendo la capacidad de decir “No”

Compartir las habilidades de resistencia

Actividad 6.3

10 minutos

1. Esta actividad puede hacerse en una de estas dos maneras

Opción 1: Las parejas de padres y jóvenes hacen una demostración frente a todo el grupo.

Opción 2: Los padres o tutores y sus propios hijos trabajan por separado dentro de su propio grupo familiar.

2. En cualquiera de las opciones, los padres o tutores representan el papel de un joven que trata de meter a su hijo o hija en problemas. Los padres o tutores pueden consultar las situaciones que revelan la presión de los compañeros que usaron los jóvenes en las sesiones de los jóvenes 5 y 6. Los jóvenes practican cómo usar los pasos.

3. Los líderes del grupo adiestran a los jóvenes y les permiten hacer los pasos de manera más informal que en la sesión con los jóvenes.

Compartir los sueños y expectativas de los padres

Actividad 6.4

5 minutos

1. Esta actividad puede hacerse en una de estas dos maneras:

Opción 1: Cada padre o tutor puede leer la carta que escribió a su hijo o hija en la sesión de padres 6 frente a todo el grupo. Esto no es adecuado si algunos padres no saben leer.

Opción 2: La carta puede leerse en forma privada en grupos familiares pequeños.

2. Los padres o tutores comparten los sueños y esperanzas que tienen para sus hijos leyendo “Te quiero y deseo lo mejor para ti” (de la sesión con los padres 6).
3. Pida a los padres o tutores que se lleven a casa esta carta y la guarden.

Cerrar el Círculo. 3 minutos

1. Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los jóvenes junto a sus padres o tutores.
2. Muestre el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.

Frase para cerrar el círculo

“Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”

3. Pida a los jóvenes que digan el lema de los jóvenes.
4. Pida a los padres o tutores que digan el lema de los padres.
5. Pida a todo el grupo que diga el lema de las familias.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

Lema de los padres

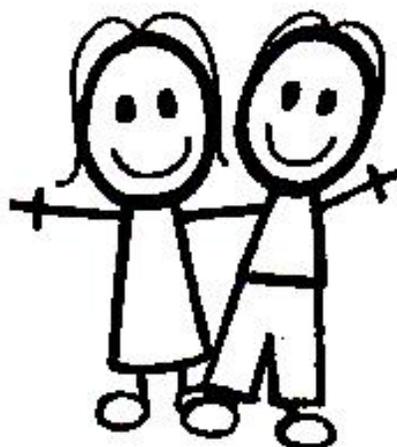
Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de las familias

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos

7

Sesión con los padres



**Conexiones con la
comunidad**

Objetivos

Los padres

1. Aprenderán a apoyar el interés de sus hijos por la escuela
2. Aprenderán las maneras de abogar por los jóvenes en la comunidad
3. Comprenderán el valor de buscar ayuda

Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Hacer que los jóvenes sigan interesados en la escuela
3. Convertirse en un defensor de los jóvenes en la comunidad
4. Buscar ayuda
5. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Video de la sesión con los padres 7
3. Televisión y lector DVD
4. Rotafolios y marcadores
5. Cartel con el lema de padres (de la sesión con los padres 1)

Cuando llegan los padres o tutores

1. Indique a cada padre, madre o tutor 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 o tutores.

VIDEO

En pantalla:

Revisando la práctica de la casa

¿Alguien usó las preguntas quién, qué, dónde, cuándo durante la semana?

¿Alguien continuó la discusión sobre las expectativas con respecto al alcohol, el tabaco, el uso de drogas o la sexualidad de los jóvenes.

10 minutos

Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos

1. Pregúnteles a los padres o tutores lo siguiente:

- ◆ ¿Alguien usó las preguntas con quién, qué, cuándo, durante la semana?
- ◆ ¿Siguió alguien la discusión acerca de las expectativas con respecto a las actividades sexuales, el consumo de alcohol, tabaco y drogas?
- ◆ ¿Qué está funcionando bien en su casa?

Manteniendo el interés de los jóvenes 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 sus hijos para que estos se conviertan en jóvenes considerados y responsables. Sabemos lo importante que es que los padres o responsables de la educación de los jóvenes establezcan límites firmes y que su incumplimiento por parte de nuestros adolescentes, al desobedecer las reglas u olvidarse de sus responsabilidades, debe ser 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, aunque estén 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 nosotros a sigamos siendo una influencia importante en sus vidas.

Narrador 1: Pero ser un padre o estar a cargo de la educación de jóvenes implica más que lo que hacemos en el hogar y entre los miembros de la familia. Tenemos la responsabilidad de ayudar a que nuestros hijos mantengan el interés en la escuela y la comunidad de una manera que les ayude a desarrollar las cualidades que deseamos para ellos y crezcan de manera positiva. Escuchemos a algunos padres hablar de por qué piensan que la escuela es importante.

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 jóvenes que quieren abandonar los estudios y señalan que el hecho de tener estudios ayuda a que los jóvenes tengan una vida mejor. También hablan de cuán importante es que los jóvenes continúen asistiendo a la escuela para mantenerlos alejados de las dificultades.

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

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 rotafolios.
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.
- ◆ Pasan algún tiempo con otros jóvenes 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 jóvenes en las actividades escolares.
- ◆ Visitar la escuela cuando sea posible.
- ◆ Hablar con el maestro cuando hay algún problema.
- ◆ Alentar a los niños 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. Estimulando al joven cuando este quiere abandonar los estudios puede marcar la diferencia y hacer que el joven cambie 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 que cómo quedarse y culminar sus estudios puede significar el paso positivo más importante que influirá en el resto de su vida. La madre la ayuda ver las aptitudes y los talentos que tiene y que pueden ayudarle a forjarse una buena vida.

Amanda: Mamá, ya me cansó esto de estudiar, yo quiero dejar esto y empezar a trabajar y ganar dinero.

Gina: Yo entiendo que quieras ganar tu propio dinero, es una tentación muy grande, pero tienes que ver que mientras más estudios tengas conseguirás un mejor trabajo. Antes las secretarias, como yo, éramos imprescindibles. Ahora con las computadoras ya no se nos necesita tanto.

Amanda: Sí, pero ¿qué voy a estudiar?

Gina: Eso depende de tu vocación, pero ten en cuenta que una buena profesional siempre conseguirá un buen trabajo.

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 poner obstáculos para que los jóvenes 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, Ernesto y María) hablan de un problema que afecta al vecindario y que incluye el hecho de que las tiendas locales venden licor a los jóvenes. Los padres discuten las maneras en que ellos podrían participar para 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 señalar qué tiendas específicas venden licor a los adolescentes y luego hacen planes para conversar con los dueños de los establecimientos y obtener su cooperación.

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

1. Pida al grupo que mencione los problemas existentes en su comunidad que podrían afectar a los jóvenes. Registre sus respuestas en el rotafolios.
2. Indique al grupo que elija uno de los problemas en los cuales ellos podrían lograr un cambio.
3. Haga que el grupo realice una lluvia de ideas sobre lo que en realidad pueden hacer en relación con un problema. Si no parece posible tomar ninguna medida, pídales 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 tantas responsabilidades al tratar de ayudar a que sus hijos aprendan a ser responsables y mantenerse lejos de las dificultades. No es difícil constatar que la paternidad es una tarea difícil.

Narrador 2: Y no es sólo estar vigilando a nuestros hijos. Tenemos hogares que llevar, dinero que ganar y toda clase de responsabilidades -como atender a los miembros de la familia enfermos o que tienen necesidades especiales- o no tener dinero suficiente, o incluso preocupaciones por perder el trabajo. Escuchemos a algunos padres conversar acerca de las maneras de solicitar la ayuda cuando las familias están pasando por un momento difícil.

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 su familia. Describe el hecho de que su hermana no quiere pedir la ayuda pero que realmente necesita asistencia. Los dos padres llegan a la conclusión de que hay ocasiones en que una familia necesita sí pedir ayuda, tanto de la propia familia como de amigos o de la comunidad. Ambos están de acuerdo en que es una demostración de fuerza cuando una familia tiene el coraje de solicitar ayuda.

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 hay suficiente dinero para pagar las deudas. Él no tiene dinero para transporte y esto 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 y 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

1. Agradezca a las familias por venir al Programa de Familias Fuertes.
2. Inste a los padres o cuidadores a adoptar las medidas que acordaron para abordar un tema de la comunidad.

3. Recuérdeles la fecha en que acordaron para comprobar el progreso.

Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

1. Diga al grupo que habrá un repaso del programa y algunos juegos

2. La sesión familiar terminará con una ceremonia de graduación.

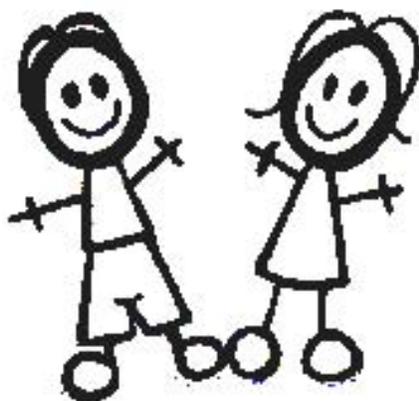
Conclusión

◆ Haga que los padres o tutores digan el lema de los padres.

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

7

Sesión con los jóvenes



Ayudar a otros

Objetivos

Los jóvenes aprenderán

1. Formas de prestar servicios a otras personas
2. A interactuar con modelos positivos de adolescentes de más edad que pueden imitar

Contenido

1. Cuando llegan los jóvenes
2. Ronda de cumpleaños
3. Ayudar a nuestros amigos
4. Aprender de los adolescentes mayores
5. Juegos en grupo
6. Cierre

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
3. Normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1)
4. Hoja de trabajo “¿Qué hago cuando...?” (véase el modelo)
5. Papel de desecho (2 hojas por joven)
6. Lema del credo de los jóvenes (de la sesión con los jóvenes 1)
7. Caja, tazón o sombrero para las tarjetas con preguntas

Nota para el facilitador: Dos a tres semanas antes de esta sesión, los líderes del grupo deben invitar a 4 a 6 adolescentes de más edad que sean buenos modelos para imitar y que los jóvenes admiren. Estos jóvenes mayores responderán a las preguntas que hagan los adolescentes de su grupo. También puede invitar a padres de los adolescentes a que respondan preguntas.

Cuando llegan los jóvenes. 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 jóvenes.
3. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con los jóvenes 1).

Ronda de cumplidos. 5 minutos

1. Pida a los jóvenes y los líderes que se sienten en el piso formando un círculo y elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un joven no puede pensar en un cumplido en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los líderes debe ofrecer un cumplido.

Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago cuándo...?

Actividad 7.1

8 minutos

1. Diga a los jóvenes 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 “Qué hago cuando...”, una por joven, 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 respuesta correcta única 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

1. Escribir preguntas para el panel.
2. Reparta fichas de 10 cm x 15 cm (o papelitos de desecho) y pida a cada joven que escriba una pregunta que quisieran que respondieran los adolescentes de más edad. Escriba los siguientes temas del programa sobre un rotafolios para ayudarlos a pensar en las preguntas que escribirán:
 - ◆ Objetivos para el futuro
 - ◆ Padres o tutores comprensivos
 - ◆ Cómo afrontar el estrés
 - ◆ Seguir las reglas

- ◆ Hacer frente a la presión de los compañeros
3. Si los jóvenes no pueden formular preguntas, organice una lluvia de ideas sobre buenas preguntas con el grupo e indique a los jóvenes que registren las preguntas en las fichas. Dígales que no pongan sus nombres en sus tarjetas. A continuación aparecen algunas preguntas ilustrativas:
 - ◆ ¿Qué harías si alguien quisiera que copiaras en una prueba?
 - ◆ ¿Cómo se puede decidir qué deseas hacer cuando crezcas?
 - ◆ ¿Qué haces para serenarte cuando estás realmente molesto?
 - ◆ ¿Cómo puedes evitar discutir con tus padres o tutores?
 - ◆ ¿Qué cosas les gustan a las chicas de un novio?
 - ◆ ¿Qué cosas les gustan a los muchachos de una novia?
 4. El líder del grupo debe escribir la siguiente pregunta para agregar a la caja si los jóvenes no la han sugerido: ¿Qué puedes hacer si tu amigo está en algún problema grave, como consumir drogas o sufrir depresión?
 5. Ponga las fichas en una caja, tazón o sombrero y mézclelas.

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. Dígales a los jóvenes 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. Haga que un líder del grupo extraiga una pregunta por vez y la lea al panel de adolescentes mayores. Si se extrae una pregunta inapropiada, dígame 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 jóvenes de menos edad a hacer otras preguntas y a participar en una discusión con los adolescentes mayores.
7. Si los jóvenes de menos edad se muestran aburridos o inquietos, concluya las preguntas y respuestas e invite a los adolescentes mayores a unirse a los jóvenes para los juegos.

Juegos en grupo (optativos). 10 minutos

1. Haga que cada joven elija un juego para practicarlo con los adolescentes de más edad.
2. Elija de los siguientes:
 - ◆ Expresión corporal (sesión con los jóvenes 2)
 - ◆ Seguir al líder (sesión con los jóvenes 3)
 - ◆ Pasar la pelota (sesión con los jóvenes 3)
 - ◆ Moléculas (sesión con los jóvenes 6)
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

1. Diga a los jóvenes que también habrá un repaso del programa y una ceremonia de graduación.
2. Dígales que en la sesión con las familias llenarán los espacios en blanco en una carta a sus padres o tutores. La carta será enviada por correo en unas pocas semanas. Sus padres o tutores también les escribirán una carta.

Conclusión

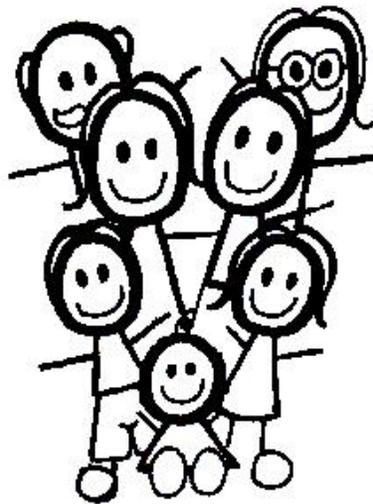
1. Agradezca a los jóvenes por venir al Programa Familias Fuertes y, si habrá sesiones de refuerzo en el futuro, menciónelas también.
2. Practiquen repetir el lema de los jóvenes juntos, como un grupo.

Lema de los jóvenes

Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende

7

Sesión con las familias



Recapitulación

Objetivos

Las familias

1. Repasarán el contenido del programa
2. Expresarán su agradecimiento

Contenido

1. Juegos para la familia
2. Resumen y repaso del programa
3. Evaluación del programa
4. Cartas a los jóvenes y los padres o tutores
5. Ceremonia de graduación
6. Fiesta con bocadillos
7. Cerrar el círculo

Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Hojas del rotafolios y proyectos de las sesiones anteriores:
3. Sesión con los padres 1: Rotafolios de las cualidades que desean ver en sus hijos (Actividad 1.1)
4. Sesión con los jóvenes 1: Muestra del mapa del tesoro
5. Sesión con los padres 2: Cartel de las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” (Actividades 2.2 a 2.5)
6. Sesión con los jóvenes 2: Lista de “Es difícil ser joven” y lista de “Es difícil ser padres” (Actividad 2.1)
7. Sesión con los padres 3: Lista del rotafolios “Establecer una relación positiva” (Actividad 3.5)
8. Sesión con los jóvenes 3: Lista del rotafolios “Cómo hacer frente al estrés” (Actividad 3.3)
9. Sesión con las familias 3: Muestra del árbol de la familia
10. Sesión con los padres 4: Lista del rotafolios de los privilegios que se pueden quitar (Actividad 4.2)
11. Sesión con los padres 5: Lista del rotafolios de formas de promover la independencia (Actividad 5.8)
12. Sesión con los jóvenes 5: Lista del rotafolios de qué hacen los jóvenes para agradar a los demás (Actividad 5.2)
13. Sesión con las familias 5: Muestra del escudo protector de la familia
14. Sesión con los padres 6: Lista del rotafolios de los riesgos que corren los jóvenes que usan sustancias psicotrópicas (actividad 6.2)
15. Sesión con los jóvenes 6: Señales 1 a 7 para afrontar la presión de los compañeros

16. Lapiceros (1 por persona)
17. Encuesta de los padres o tutores (1 por padre, madre o tutor)
18. Encuesta de los jóvenes (1 por joven)
19. Carta a los padres o tutores (1 por joven)
20. Carta a los jóvenes (1 por padre, madre o tutor)
21. Sobres previamente timbrados para las cartas (1 por persona)
22. Certificados de graduación de la familia firmados por el líder del grupo y el director
23. Bocaballos (proporcionados por los líderes del grupo)
24. Cartel de la frase del círculo de cierre hecho por el líder (ver la muestra)
25. Cartel del lema de los padres hecho por el líder (de la sesión con los jóvenes 1)
26. Cartel del lema de los jóvenes hecho por el líder (de la sesión con los padres 1)
27. Cartel del lema de las familias hecho por el líder (de la sesión con las familias)

Juegos para la familia

Actividad 7.1

10 minutos

1. Los padres o tutores y los jóvenes forman un círculo. El que es “adivinator” se vuelve de espaldas al círculo y los demás miembros del grupo eligen en silencio un líder mediante señales y gestos.
2. El líder empieza algún movimiento (aplaudir, saltar, darse golpecitos en la rodilla, etc.) y el grupo imita el movimiento. El líder 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 líder. Cuando acierta, el líder 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 líderes del grupo colaboran para mostrar páginas del rotafolios y proyectos que ayuden a las familias a recordar las sesiones y temas.
2. Los líderes del grupo repasan los temas de cada sesión, describiendo las actividades y mostrando páginas del rotafolios y proyectos.

3. El líder de los padres describe las sesiones con los padres.
4. Los líderes de los jóvenes describen las sesiones con los jóvenes.
5. Todos los líderes 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 o tutores aprendieron cómo pueden ayudar a sus hijos a tener buenas experiencias en los años de la adolescencia. Hablaron de las cualidades que deseamos ver en nuestros niños. (Muestre la lista del rotafolios 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 los objetivos y los sueños de sus hijos.

Jóvenes: Los jóvenes hablaron sobre los objetivos para el futuro y cómo avanzar poco a poco para alcanzar sus objetivos. Hicieron algunos magníficos mapas del tesoro que mostraban algunos de sus sueños y objetivos. (Exhiba la muestra del mapa del tesoro.)

Familias: Luego los padres o tutores tenían que deducir cuál mapa del tesoro pertenecía a sus hijos. Los jóvenes hablaron acerca de sus mapas a sus padres o tutores y estos les hicieron preguntas. Luego los jóvenes tuvieron que averiguar lo que sus padres o tutores deseaban ser cuando fueron jóvenes.

Sesión 2:

Padres: En la sesión dos, los padres o tutores aprendieron lo que es normal para los jóvenes y la importancia de establecer reglas específicas en la casa. También aprendieron a emplear las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” para hacer saber a los jóvenes cuáles son sus sentimientos sin gritarles o culparlos. (Muestre el cartel con las afirmaciones que comienzan con “Estoy...”, Actividades 2.2 a 2.5)

Jóvenes: Al mismo tiempo que los padres o tutores aprendían a comprender a sus hijos, estos aprendían a conocer a sus padres o tutores. Comprendieron que los padres o tutores también son personas, con sus propias preocupaciones y problemas. (Muestre las listas del rotafolios “Es difícil ser padres o tutores” y “Es difícil ser joven”.) Reflexionaron sobre los dones que reciben de sus padres o tutores, como los privilegios y hacer cosas especiales juntos.

Familias: En la sesión con las familias, los padres y los jóvenes analizaron las reglas de la casa y aprendieron a comprender los puntos de vista de unos y otros.

Sesión 3:

Padres: En la sesión tres, los padres o tutores comprendieron el valor de notar lo que hacen bien sus hijos. También aprendieron las maneras de establecer una relación positiva. (Muestre la lista del rotafolios “Establecer una relación positiva”, Actividad 3.5)

Jóvenes: Al mismo tiempo, los jóvenes aprendieron a identificar los signos de estrés y determinaron algunas maneras sanas de controlar su estrés. (Lista del rotafolios “Cómo hacer frente al estrés”, Actividad 3.3)

Familias: En la sesión con las familias, los jóvenes y los padres o tutores hablaron de las cualidades positivas —o puntos fuertes— que tienen los jóvenes y los padres o tutores, así como de los puntos fuertes de los abuelos y de toda la familia. Todos se mostraron creativos e hicieron magníficos árboles de las familias. (Exhiba la muestra del árbol de la familia.)

Sesión 4:

Padres: En la sesión cuatro, los padres o tutores hablaron de cómo usar sanciones respetuosas y razonables cuando los jóvenes tienen problemas. Aprendieron que es mejor dejar las sanciones grandes para las ocasiones en que los problemas son realmente graves. (Muestre la lista del rotafolios “Privilegios que se pueden quitar”, Actividad 4.2.)

Jóvenes: Los jóvenes 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. (O sustituir por la descripción del juego de fútbol.) Comprendieron que, cuando siguen las reglas y son respetuosos, todo va mejor para ellos. También aprendieron que los jóvenes no son los únicos que deben someterse a reglas. Los padres o tutores también tienen reglas y responsabilidades.

Familias: En la sesión con las familias aprendimos el valor de las reuniones familiares y todos practicamos celebrando una reunión. También aprendimos que es bueno que las familias se diviertan juntas y practicamos algunos juegos para la familia.

Sesión 5:

Padres: En la sesión cinco, los padres o tutores aprendieron cómo escuchar realmente a sus hijos cuando tienen problemas y reflexionaron acerca de cómo los trataron sus propios padres o tutores cuando eran jóvenes. Determinaron que todos los seres humanos tienen cuatro necesidades básicas: la pertenencia, la

diversión, el poder y la independencia, y que los jóvenes tratan de satisfacer esas necesidades como pueden. Los padres o tutores pueden ayudarles a satisfacer sus necesidades de manera sana. (Muestre lista del rotafolios “Promover la independencia”, Actividad 5.8.)

Jóvenes: Los jóvenes vieron un video y aprendieron algunos pasos para afrontar la presión de los compañeros. (Muestre la lista del rotafolios “Lo que hacen los jóvenes para agrandar 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 jóvenes y los padres o tutores 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 última sesión, los padres o tutores aprendieron formas en que pueden ayudar a proteger a sus hijos contra el abuso de drogas y alcohol. (Muestre la lista del rota-folios “Riesgos para los jóvenes que usan sustancias psicotrópicas”, Actividad 6.2.) Escribieron una carta a sus hijos para hacerles saber que desean lo mejor para ellos y decirles cuáles son sus reglas acerca del tabaco, el sexo, las drogas y el alcohol.

Jóvenes: Los jóvenes encontraron algunas cosas más que decir cuando sus amigos no los escuchan y practicaron nuevamente decir cosas que los mantendrán alejados de problemas, pero les permitirán conservar a sus amigos. (Muestre las 7 señales con los pasos para resistir a la presión de los compañeros de las sesiones con los jóvenes 5 y 6.) También practicaron un juego de ir a pescar para conocer las cualidades de un buen amigo.

Familias: En la sesión con las familias, estas practicaron un juego en el que los padres y los jóvenes trataron de alcanzar un objetivo. Los jóvenes mostraron a sus padres o tutores lo que habían aprendido sobre cómo resistir la presión de los compañeros y sus padres o tutores les leyeron la carta.

Conclusiones

Ha sido estupendo reunirnos con todos ustedes durante las últimas siete semanas. Esperamos que sigan divirtiéndose juntos como familia, hablándose 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 como resultado de su participación.

Evaluación del programa

Actividad 7.3

5 minutos

1. Separe a los jóvenes y los padres o tutores en grupos distintos para completar la encuesta de los padres o tutores y de los jóvenes.
2. Desplácese para ver si los jóvenes necesitan ayuda al completar las evaluaciones.

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 o tutores y los jóvenes pasan en fila frente a él para recibir un apretón de manos y el certificado (previamente firmado por el líder del grupo y el director).

Nota para el facilitador: Si nadie de la escuela o el organismo puede hacerlo, uno de los líderes del grupo o un miembro del personal puede entregar los certificados.

Fiesta con bocadillos

Actividad 7.5

15 minutos

1. Proporciona bocadillos y bebidas para el grupo.
2. Los jóvenes y los padres o tutores pueden sentarse donde gusten.
3. Los facilitadores del grupo deben desplazarse y, especialmente, tomar nota de las familias que estén sentadas sola y acompañarlas.

Cerrar el círculo. 5 minutos

1. Pida a las familias que se reúnan en círculo, con los jóvenes junto a sus padres o tutores.

2. 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...”

Nota para el facilitador: Vea si el grupo puede decir los credos sin mostrar el cartel.

4. Pida a los jóvenes que digan al unísono el lema de los jóvenes.

5. Pida a los padres o tutores que digan al unísono el lema de los padres.

6. Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

Lema de los jóvenes

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