



7
Aprender
juntos, crecer
en familia
Afrontamos los
retos cotidianos



7

Aprender
juntos, crecer
en familia

Afrontamos los
retos cotidianos



Obra Social "la Caixa"

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

EDICIÓN:

Fundación Bancaria "la Caixa"

AUTORES:

Universidad de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universidad de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universidad de Lleida

M.^a Àngels Balsells

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓN:

Esther Barnet y Joaquim Obrador

IMPRESIÓN:

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa"

3ª Edición, 2016

Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 13386-2016

Índice

Introducción 5

Sesiones para padres 8

Sesión 1: Cuando vienen las dificultades 10

Sesión 2: Explorando nuestros recursos
personales y sociales 18

Sesiones para hijos 27

Sesión 1: Aprendemos a sentirnos mejor 28

Sesión 2: Descubriendo mis poderes 38

Sesiones para familias 47

Sesión 1: La mejor receta familiar 48

Sesión 2: Juntos podemos 54

Módulo 7

Afrontamos los retos cotidianos

El estrés es algo que no sólo afecta a las personas de manera individual, sino que puede afectar también a todo un sistema, como el sistema familiar. El estrés percibido por los miembros de la familia se deriva principalmente de las dificultades que puede entrañar afrontar los retos cotidianos a los que se enfrentan cada día, que puede hacer que, en algunas ocasiones, se sientan desbordados por tantas responsabilidades.

Enfrentarse con éxito a estas situaciones pasa por ser capaces de regular las emociones negativas que generan, aunque estas estrategias de regulación se realizan principalmente de manera inconsciente. Por ello es necesario ser consciente de estas estrategias para poder modificarlas y mejorarlas, no sólo para lograr una mejor respuesta a los retos por parte de los padres, sino también para que sean capaces de ayudar, enseñar y apoyar a sus hijos en el aprendizaje de estrategias más satisfactorias y positivas de regulación emocional.

En este proceso, es fundamental la capacidad de resiliencia familiar y los apoyos con los que pueden contar los miembros de la familia, ya que se trata de cuestiones que favorecerán el desarrollo de mejores estrategias para afrontar las dificultades y ayudarán a todos los miembros de la familia en su proceso de desarrollo.



Módulo 7

Afrontamos los retos cotidianos

Objetivo

Fomentar la autoeficacia en los progenitores y en los hijos y el uso de estrategias adecuadas para gestionar el estrés parental y familiar asociado al desarrollo del menor y de las tareas familiares, con el fin de propiciar una percepción optimista y satisfactoria de la vida en familia

Competencias parentales

- *Locus* de control interno.
- Control de impulsos.
- Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés.
- Adaptabilidad a las características de los niños.
- Control y supervisión del comportamiento infantil a través de la comunicación.
- Estimulación y apoyo al aprendizaje de los menores.
- Implicación en la tarea educativa.

Competencias de los hijos

- Pensamiento alternativo.
- Autocontrol.
- Manejo de sentimientos.
- Conciencia social.
- Toma de decisiones responsable.

Sesiones:

- Padres.
 - Cuando vienen las dificultades.
 - Explorando nuestros recursos personales y sociales.
- Hijos.
 - Aprendemos a sentirnos mejor.
 - Descubriendo mis poderes.
- Familia.
 - La mejor receta familiar.
 - Juntos podemos.

Sesiones para padres

Las personas podemos sentirnos estresadas y agobiadas en algún momento de nuestra vida, y ésto se acentúa cuando no sólo tenemos que preocuparnos de nosotros mismos, sino también de nuestros hijos y de nuestra pareja, es decir, de nuestra familia. Se trata de situaciones en las que podemos llegar a tener la sensación de que lo que tenemos que hacer supera nuestras capacidades, y podemos sentirnos cohibidos ante la oleada de problemas que se nos vienen encima.

También ocurre muchas veces que no somos conscientes de que nuestra capacidad es mayor de lo que creemos, y de que podemos encontrar la manera de hacer frente a todas las dificultades no sólo con nuestros recursos, sino también con la ayuda de las personas que nos rodean.

Nuestra capacidad de afrontar las situaciones difíciles no es sólo importante para nosotros; también lo es para nuestros hijos, ya que nos convertimos en su primer modelo a imitar. Por ello, si sabemos afrontar los problemas y las dificultades de la forma adecuada, nuestros hijos aprenderán a hacerlo también; en cambio, si ven que nos rendimos ante los problemas y que los sentimientos negativos que aquellos nos producen se apoderan de nuestras

vidas, ellos también se sentirán agobiados ante las posibles dificultades.

Por ello, es importante enseñar a nuestros hijos no sólo cómo afrontar los problemas, sino también cómo controlar las emociones negativas que van asociadas a aquellos, para que sean capaces de luchar contra cualquier dificultad convirtiéndose en personas resilientes y autosuficientes.

Cuando la familia es capaz de desarrollar estas capacidades, puede superar las circunstancias difíciles y adversas que se presenten en el día a día, saliendo incluso fortalecida de esas situaciones como una familia unida y que se apoya entre sí.



Sesión 1

Cuando vienen las dificultades

Objetivos

Identificar las fuentes de estrés familiar y reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas para mejorar su autoeficacia.
 Conocer los estilos parentales de regulación de las emociones de los hijos, para que promuevan las más adecuadas y reflexionen acerca de las consecuencias en su desarrollo emocional.

Contenidos:

Sucesos vitales estresantes.
 Identificación de emociones.
 Estilos de regulación de emociones.

Actividades:

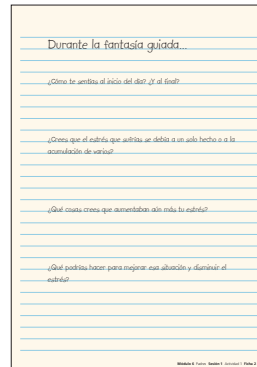
Actividad 1: La dificultad del día a día.
 Actividad 2: Mis hijos también sienten.

Materiales y recursos

Ficha 1: Fantasía guiada “Un día de mi vida”
 Ficha 2: Preguntas fantasía.
 USB: “Regulando las emociones”.



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 1: Fantasía guiada



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 2: Preguntas fantasía



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 1
 Actividad 2
 USB: "Regulando las emociones"



Desarrollo de la sesión

Las dificultades nos acechan a diario, unas veces son más grandes, otras más pequeñas, pero todos, padres e hijos, nos topamos con dificultades en nuestra vida. Estas dificultades pueden llegar a tener una gran influencia en el bienestar de la familia, generando estrés y sentimientos negativos que pueden llegar a perjudicar a todos los miembros de la familia. Nosotros, como padres, tenemos una gran responsabilidad en ello. Por eso vamos a dedicar esta sesión a identificar estos sentimientos y a aprender a regularlos, ya sean nuestros o de nuestros hijos.

Actividad 1 La dificultad del día a día

Fantasía guiada.
25 minutos.

a. Introducción

El estrés familiar puede surgir de una gran variedad de situaciones y circunstancias en las que se pueda encontrar la familia, pero lo más importante es aprender a afrontarlas de un modo adecuado, que permita a la familia superarlas y seguir adelante.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta a los participantes una fantasía guiada. En primer lugar, se les pide que se coloquen cómodamente en sus sitios; también pueden estirarse en el suelo o tumbarse en algún lugar y cerrar los ojos. Para poder realizar esta actividad, es necesario que se cree un clima de silencio y tranquilidad, para que los participantes se puedan relajar e interiorizar la historia.

La instrucción que se les da es la siguiente:

- Lo primero que tenemos que hacer es colocarnos cómodamente; a continuación cerrad los ojos y escuchad la historia que os voy a contar. Debéis poneros en el lugar de la protagonista de la historia; sois ahora la madre que habla.

La persona dinamizadora debe leer al grupo el relato “Un día de mi vida”, dándole la entonación adecuada para que puedan entenderse los sentimientos y el estado de ánimo del protagonista (el relato comienza con una persona que se encuentra animada y que se va estresando y agobiando a medida que pasa el día y termina muy estresada, Ficha 1):

FANTASÍA GUIADA. UN DÍA DE MI VIDA

Ring, ring.

¿Qué es eso? ¡No puede ser!, ¿ya es hora de levantarse?, es lunes otra vez y todavía no me he recuperado de la semana pasada. ¡Arriba, arriba!, que no me puedo retrasar, rápido a la ducha antes de que se levanten todos y la cosa se complique.

Bueno, todo listo, ahora a despertar a los niños, que en cinco minutos tienen que haber desayunado.

—¡Venga, a levantarse que ya es hora! ¡Ahora os cuesta, pero por la noche no hay quien os acueste!

Voy corriendo a preparar el desayuno mientras los niños se visten, zumo de naranja, leche, sándwich, galletas...., Ya están aquí, a desayunar mientras yo les preparo el bocadillo para la escuela.

Niño:

—Pero, mamá, ¿dónde están los cereales? ¡Yo quiero el sándwich de chorizo, no de jamón!

—Tranquilidad, ahora te lo cambio, pero vete tomándote el jugo mientras te lo preparo.

Y al cabo de un rato:

—Listos para salir, venga todos al coche que nos vamos al colegio. Carlitos, te has vuelto a olvidar la mochila, espera que voy a por ella, ir entrando en el coche. Vamos, deprisa que no llegamos.

Al llegar al colegio, veo a la profesora de Carlitos, me está mirando muy seria y se dirige a mí.

Profesora:

—Tiene que prestar más atención a su hijo y ayudarlo más en casa; necesita más dedicación porque si no es imposible que apruebe este año.

—Lo intentaré —le contesto yo—, pero no sé cómo voy a hacerlo; sabe Dios que me encantaría hacerlo, pero no tengo ni un minuto, ¡qué desesperación!

Ahora corriendo al trabajo y, como siempre, tarde, así que me voy a llevar otra reprimenda del jefe. No consigo aparcamiento, encima que llevo tarde tengo que luchar con el coche que no sé dónde dejarlo. Por fin llego al trabajo y como esperaba, caras largas y serias, pero yo me voy a trabajar que no tengo tiempo que perder.

Que si papeles por aquí, ayúdame por allá, repasa esto, te llama el jefe, coge el teléfono. Entre una cosa y otra ya es la hora de recoger a los niños y no he terminado el trabajo. Llamo a mi pareja a ver si me puede ayudar y me dice que puede recogerlos del colegio y dejarlos en las clases particulares, pero que no puede recogerlos más tarde. Pues a correr, pienso yo, y a terminar el trabajo lo antes posible porque tengo sólo una hora más, ¡qué agobio y qué angustia!

Llego a recoger a los niños en el último segundo; ya estaban esperando en la puerta a que yo llegara. Quieren ir al parque, pero no puedo llevarlos porque tengo que pasar por el supermercado. Los llevo de compras. Mientras intento coger los mínimos productos necesarios, ellos cogen todo lo que se les ocurre, que si cómprame una chocolatina, que si quiero helado, ¿por qué nunca comemos de esto? Ya no sé cómo decirles que este tipo de alimentos no son saludables.

Por fin llego a casa; está todo tirado y patas arriba, los niños habían dejado las habitaciones sin recoger y la sala parece que ha pasado una guerra; mientras ellos hacen la tarea, me pongo a limpiar y a recogerlo todo, a poner la lavadora, a preparar la cena, a planchar el uniforme para el día siguiente, a ayudarles con la tarea. ¡Dios mío!, no puedo más.

—Venga, todos a cenar y a la cama.

Ahora por fin un ratito para terminar el trabajo que tenía pendiente. Con lo cansada que

estoy, no soy capaz ni de pensar; será mejor que me acueste. Mañana será otro día.

Cuando ha terminado la historia, se pide a todos los participantes que se incorporen y reflexionen en grupos de tres personas sobre las siguientes cuestiones (Ficha 2):

Durante la fantasía guiada:

- ¿Cómo te sentías al comienzo del día? ¿Y al final?
- ¿Crees que el estrés que sufrías se debía a un solo hecho o a la acumulación de varios?
- ¿Qué cosas crees que aumentaban aún más tu estrés?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar esa situación y disminuir el estrés?

c. Conclusión

Los sucesos vitales estresantes por los que puede pasar una familia pueden elevar en gran medida el estrés percibido por ellos. Sin embargo, son sucesos que habitualmente no se suelen dar. En cambio, las situaciones cotidianas estresantes pueden afectarnos menos si las consideramos de forma separada; pero si tenemos en cuenta todas las situaciones estresantes a las que nos enfrentamos de manera cotidiana, nos damos cuenta de que generan un estrés tan grande o mayor que el de un suceso de mucha gravedad.

Además, cuando a las situaciones estresantes se unen emociones negativas, aumenta todavía más el estrés de la familia, provocando un efecto en cadena del que es difícil salir. Nos sentimos mal, estamos de mal humor, nos enfadamos con todos y, al hacerlo, empeoramos la situación. En cambio, si somos capaces de bloquear esos sentimientos negativos y transformarlos en otros positivos que nos den fuerza, podremos superar cualquier situación problemática que se presente. Para ello, es muy importante aprender a afrontar las situaciones estresantes para que no generen consecuencias tan negativas para la familia.



Actividad 2

Mis hijos también sienten

Vídeo-foro.
25 minutos.

a. Introducción

Como hemos visto en la actividad anterior, las emociones negativas disminuyen nuestro bienestar y estabilidad. Pero esto no sólo nos ocurre a nosotros como padres, sino que también les sucede a nuestros hijos. Más aún, para ellos es todavía más difícil controlar esa situación porque ni siquiera son conscientes de lo que están sintiendo o de por qué lo están sintiendo. Por ello, debemos ayudarles a ser conscientes de esas emociones y enseñarles para que aprendan a regularlas de un modo correcto.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta a los participantes una serie de vídeos en los que los padres regulan las emociones negativas de sus hijos de diferentes formas:

VÍDEO 1

Esta estrategia consiste en ignorar las emociones negativas y tratar de reemplazarlas por otras positivas. Con este método, la niña no es consciente de lo que ha sentido, sino que simplemente la madre la distrae del hecho. No es tan negativa como otras situaciones, pero sólo es correcta cuando el disgusto es muy grande y la madre siente que debe aligerar un poco la tensión antes de volver a considerar la emoción.

VÍDEO 2

Esta estrategia que consiste en que los progenitores rechazan las emociones negativas de los menores y las desapruaban. Esta estrategia no permite que los niños muestren sus emociones y aprendan a reconocerlas como primer paso para poder controlarlas.

VÍDEO 3

Esta estrategia se propone promover la expresión controlada de las emociones negativas, proporcionándole una guía al niño y siendo empático con él. Es una estrategia muy adecuada.

VÍDEO 4

La presente estrategia deja que el niño exprese sus emociones, pero sin proporcionarle guía ni control. Es un método muy inadecuado porque el niño se deja embargar por sus estados emocionales y no sabe controlarlos.

Los vídeos se presentan de uno en uno y se analizan con todo el grupo a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las emociones que tienen los menores en esta situación?
- ¿Creéis que los padres están percibiendo esas emociones de los niños?
- ¿Los padres han ayudado a sus hijos a identificar sus emociones?
- ¿Han ayudado los padres a sus hijos a comprender y analizar cómo se sienten ante la situación, de modo que puedan afrontarla de forma efectiva?

Una vez analizada cada situación por separado, se plantea una pregunta general para concluir la actividad:

- ¿Cuál creéis que ha sido la mejor manera de ayudar a los niños a descubrir sus emociones y a afrontarlas de una manera adecuada?

c. Conclusión

Existen muchas maneras de ayudar a nuestros hijos ante una emoción negativa, pero no todas son beneficiosas para ellos. Es importante que les ayudemos a darse cuenta de lo que están sintiendo, por qué lo están sintiendo y cuál sería la mejor manera de regular esas emociones.

Recuerda:

- Las pequeñas dificultades y complicaciones cotidianas pueden llegar a generar mucho estrés y malestar en la familia.
- Los sentimientos negativos que se generan ante las situaciones estresantes pueden aumentar aún más el nivel de estrés que sentimos.
- Si somos capaces de transformar los sentimientos negativos en otros positivos, podemos reducir la sensación de estrés que nos producen determinadas situaciones y afrontarlas de una manera más efectiva.
- Los padres debemos ayudar a nuestros hijos a identificar y analizar las emociones negativas que sienten en determinados momentos, ya que ésta es la mejor manera de afrontarlas.
- A través del análisis de las emociones negativas que sienten nuestros hijos, podemos ayudarles a encontrar la mejor manera de afrontarlas y superarlas.

Fantasía guiada: “Un día de mi vida”

Ring, ring.
¿Qué es eso? ¡No puede ser!, ¿ya es hora de levantarse?, es lunes otra vez y todavía no me he recuperado de la semana pasada. ¡Arriba, arriba!, que no me puedo retrasar, rápido a la ducha antes de que se levanten todos y la cosa se complique.

Bueno, todo listo, ahora a despertar a los niños, que en cinco minutos tienen que haber desayunado.

—¡Venga, a levantarse que ya es hora! ¡Ahora os cuesta, pero por la noche no hay quien os acueste!

Voy corriendo a preparar el desayuno mientras los niños se visten, zumo de naranja, leche, sándwich, galletas..., Ya están aquí, a desayunar mientras yo les preparo el bocadillo para la escuela.

Niño:

—Pero, mamá, ¿dónde están los cereales? ¡Yo quiero el sándwich de chorizo, no de jamón!

—Tranquilidad, ahora te lo cambio, pero vete tomándote el jugo mientras te lo preparo.

Y al cabo de un rato:

—Listos para salir, venga todos al coche que nos vamos al colegio. Carlitos, te has vuelto a olvidar la mochila, espera que voy a por ella, ir entrando en el coche. Vamos, deprisa que no llegamos.

Al llegar al colegio, veo a la profesora de Carlos, me está mirando muy seria y se dirige a mí.

Profesora:

—Tiene que prestar más atención a su hijo y ayudarlo más en casa; nece-

sita más dedicación porque si no es imposible que apruebe este año.

—Lo intentaré —le contesto yo—, pero no sé cómo voy a hacerlo; sabe Dios que me encantaría hacerlo, pero no tengo ni un minuto, ¡qué desesperación!

Ahora corriendo al trabajo y, como siempre, tarde, así que me voy a llevar otra reprimenda del jefe. No consigo aparcamiento, encima que llego tarde tengo que luchar con el coche que no sé dónde dejarlo. Por fin llego al trabajo y como esperaba, caras largas y serias, pero yo me voy a trabajar que no tengo tiempo que perder.

Que si papeles por aquí, ayúdame por allá, repasa esto, te llama el jefe, coge el teléfono. Entre una cosa y otra ya es la hora de recoger a los niños y no he terminado el trabajo. Llamo a mi pareja a ver si me puede ayudar y me dice que puede recogerlos del colegio y dejarlos en las clases particulares, pero que no puede recogerlos más tarde. Pues a correr, pienso yo, y a terminar el trabajo lo antes posible porque tengo sólo una hora más, ¡qué agobio y qué angustia!

Llego a recoger a los niños en el último segundo; ya estaban esperando en la puerta a que yo llegara. Quieren ir al parque, pero no puedo llevarlos porque tengo que pasar por el supermercado. Los llevo de compras. Mientras intento coger los mínimos productos necesarios, ellos cogen todo lo que se les ocurre, que si cómprame una chocolatina, que si quiero helado, ¿por qué nunca comemos de ésto? Ya no sé cómo decirles que este tipo de alimentos no son saludables.

Por fin llego a casa; está todo tirado y patas arriba, los niños habían dejado las habitaciones sin recoger y la sala parece que ha pasado una guerra; mientras ellos hacen la tarea, me pongo a limpiar y a recogerlo todo, a poner la lavadora, a preparar la cena, a planchar el uniforme para el día siguiente, a ayudarles con la tarea. ¡Dios mío!, no puedo más.

—Venga, todos a cenar y a la cama.

Ahora por fin un ratito para terminar el trabajo que tenía pendiente.

Con lo cansada que estoy, no soy capaz ni de pensar; será mejor que me acueste. Mañana será otro día.

Durante la fantasía guiada...

¿Cómo te sentías al comienzo del día? ¿Y al final?

¿Crees que el estrés que sufrías se debía a un solo hecho o a la acumulación de varios?

¿Qué cosas crees que aumentaban aún más tu estrés?

¿Qué podrías hacer para mejorar esa situación y disminuir el estrés?

Sesión 2

Explorando nuestros recursos personales y sociales

Objetivos

Analizar las capacidades de resiliencia de los progenitores y cómo reforzarlas.
 Analizar las capacidades de resiliencia de los hijos y cómo reforzarlas.

Contenidos

Factores de resiliencia parental.
 Factores de resiliencia en los menores.
 Modelado y aprendizaje del comportamiento resiliente.

Actividades

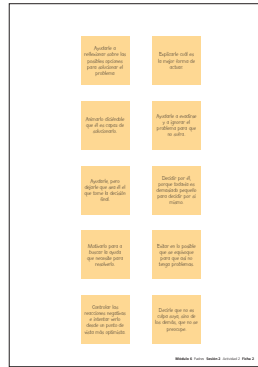
Actividad 1: El juego de los problemas.
 Actividad 2: El camino de la superación.

Materiales y recursos

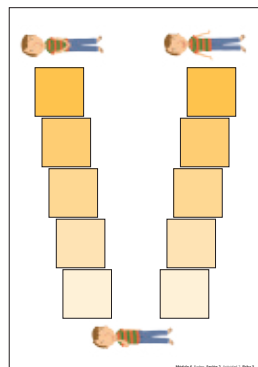
Ficha 1: El juego de los problemas.
 Ficha 2: Resiliencia.
 Ficha 3: Camino.



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 2
 Actividad 1
 Ficha 1: El juego de los problemas



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 2
 Actividad 2
 Ficha 2: Resiliencia



Módulo 7
 Sesiones para padres
 Sesión 2
 Actividad 2
 Ficha 3: Camino



Desarrollo de la sesión

Cuando nos enfrentamos a un problema, existen determinadas formas de pensar, sentir y actuar que dificultan la tarea de superarlo; en cambio, existe otra manera de hacerlo que nos hace sentir capaces: pensamos que podemos hacerlo y finalmente nos lleva a actuar de manera que superamos el problema. Esta forma de actuar es la que realmente nos ayuda, tanto a nosotros como a nuestros hijos, a afrontar las dificultades con las que nos encontramos en la vida. En esta sesión, analizaremos las características de esta forma positiva de reaccionar y la manera de enseñársela a nuestro hijos.

Actividad 1 El juego de los problemas

Rol-playing.

30 minutos.

a. Introducción

En la vida nos podemos encontrar con muchos problemas, pero para cada uno de ellos hay una solución, e incluso puede haber más de una solución que nos haga sentir bien y al mismo tiempo nos permita resolverlos sin dificultad. A continuación, analizaremos las opciones de las que disponemos, y que, en muchas ocasiones, no somos conscientes de tener.

b. Desarrollo

Para realizar esta actividad se divide a los participantes en parejas. A cada pareja se le entrega una tarjeta en la que se representa un episodio con una situación problemática con la que se pueden encontrar (ficha 1). El dinamizador habrá preparado previamente las 6 tarjetas que corresponden a los seis episodios.

Cada episodio se refleja en una viñeta que corresponde con cada uno de los números de las casillas:

— Casilla 1: En esta viñeta se ve a un padre que

va a buscar a su hijo de 9 años al colegio y se encuentra en la puerta del colegio a la profesora esperándolo junto a su hijo con aspecto de estar muy enfadada. El niño tiene la rodilla arañada y mira hacia el suelo. La profesora le dice al padre que su hijo no para de pelearse con otros niños en el recreo.

- Casilla 2: Se observa a una pareja discutiendo en la cocina de su casa. La mujer está haciendo la comida y limpiando los platos al mismo tiempo, mientras su marido lee el periódico. La mujer, muy enfadada le dice: —“¿No piensas ayudarme nunca?”
- Casilla 3: Se ve a dos mujeres en una oficina. Una de las mujeres está sentada en una mesa y la otra se le acerca. La que está de pie, (muy nerviosa y mirando hacia la puerta) le pregunta a la otra: “¿Dónde está el informe que te pedí para el jefe?”. La mujer que está sentada con cara de darle igual, le contesta. “Se me olvidó hacerlo; ¿era para hoy?”. Se ve que el jefe está entrando por la puerta.
- Casilla 4: La viñeta muestra a dos niños de 7 y 9 años peleándose y discutiendo en la habitación por el mando de la consola del videojuego. El padre acaba de entrar en la habitación para ver qué ocurre.
- Casilla 5: En esta viñeta se observa a una niña llorando en su casa junto a su madre y diciéndole que por qué nunca va a su colegio a verla cuando actúa en una fiesta, que quiere más a su trabajo que a ella.
- Casilla 6: Se ve a una pareja discutiendo en su habitación acaloradamente. Él dice: “Deja que el niño salga con los amigos; ya se está haciendo mayor”. La mujer le contesta: “Todavía es muy pequeño para salir hasta tan tarde”.

La actividad consiste en que cada pareja debe de reflexionar sobre la situación que le ha tocado y pensar en una posible solución. Una vez que se ha reflexionado por parejas sobre las posibles soluciones, cada una de ellas debe representar la

situación en rol-playing reflejando tanto la situación problemática como la solución que han propuesto. Una vez representada se plantean a todos los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es el problema que plantea esta situación?
- ¿La solución empleada es adecuada?
- ¿Existe alguna otra solución posible a este problema?

c. Conclusión

Ante un problema existen muchas opciones a las que aferrarse para superarlo y afrontarlo con éxito, lo importante es buscar dentro de cada uno de nosotros todas las opciones posibles y escuchar todo lo que las personas que nos rodean pueden aportar.

Actividad 2 El camino de la superación

Análisis de situaciones.

25 minutos.

a. Introducción

Los progenitores debemos ser capaces de afrontar de manera eficaz los problemas con los que nos encontramos, pero también tenemos que saber enseñar a nuestros hijos su mejor manera de hacerlo, ya que nosotros somos la primera fuente de aprendizaje y el mejor modelo a imitar.

b. Desarrollo

Para realizar esta actividad, se proporciona a los participantes una serie de tarjetas, en las que se presentan diversas formas de actuar con los hijos cuando éstos tienen que resolver un problema. Algunas de ellas refuerzan las capacidades de resiliencia y otras no. Se les entregan sin ordenar (Ficha 2).

Tarjetas que refuerzan las capacidades de resiliencia:

- Ayudarle a reflexionar sobre las posibles opciones para solucionar el problema.

- Animarlo diciéndole que él es capaz de solucionarlo.
- Ayudarle, pero dejarle que sea él el que tome la decisión final.
- Motivarle para que busque la ayuda que necesite para resolverlo.
- Controlar las reacciones negativas e intentar verlo desde un punto de vista más optimista.

Tarjetas que no refuerzan las capacidades de resiliencia:

- Explicarle cuál es la mejor forma de actuar.
- Ayudarle a evadirse y a ignorar el problema para que no sufra.
- Decidir por él, porque todavía es demasiado pequeño para decidir por sí mismo.
- Evitar en lo posible que se equivoque para que así no tenga problemas.
- Decirle que no es culpa suya, sino de los demás, para que no se preocupe.

Al mismo tiempo, se presenta a los participantes un dibujo que refleja a un niño con cara de preocupación ante dos caminos que tiene delante (Ficha 3). Por uno de los caminos el niño camina con cara de felicidad y satisfacción; y por el otro va con cara de tristeza. Se explica a los participantes que algunas de las tarjetas que tienen representan formas de actuar de los progenitores que ayudan a los niños a afrontar los problemas y las dificultades con éxito, pero que otras no contribuyen a ello. La actividad consiste en que primero decidan, debatiendo entre todos, cuáles creen que son los comportamientos que ayudan a sus hijos y cuáles no. Una vez que hayan hecho esto se les explica que las tarjetas son las baldosas que forman el camino que lleva a un niño feliz o a un niño triste, por lo que deben colocarlas en el camino correspondiente según lo que hayan decidido.

Cada uno de los caminos tiene cinco baldosas. Si en el debate se ha colocado alguna tarjeta en el lugar equivocado, al volverla a poner les sobrará o faltará una baldosa. Esto les obligará a

replantearse la situación hasta tener claros cuáles son los comportamientos que realmente refuerzan las capacidades de resiliencia de sus hijos.

c. Conclusión

Los niños están aprendiendo cómo relacionarse con los demás, cómo afrontar las situaciones y cómo resolver problemas. En ese aprendizaje, tienen un papel fundamental los padres, que deben ayudarles a desarrollar estrategias que les permitan afrontar las dificultades de la mejor manera posible.

Recuerda:

- No existe una forma única de resolver los problemas, sino que siempre hay un abanico de posibilidades.
- Si no somos capaces de pensar en diferentes alternativas para solucionar un problema, podemos apoyarnos en las personas que nos rodean y pedirles su opinión.
- Es necesario analizar todas las opciones antes de decidir cuál es la mejor solución a un problema.
- Ayudar a nuestros hijos a resolver un problema no significa que lo hagamos por ellos.
- Para ayudar a nuestros hijos, debemos motivarles y animarles a buscar soluciones y ponerlas en práctica, pero sin dejar de apoyarles y ayudarles en todo momento.
- Cuando los miembros de una familia se comprenden y se apoyan, se crea un gran sentimiento de satisfacción y bienestar.



¡No para de pelearse con otros niños en el recreo!



¿Es que no piensas ayudarme?

¿Crees que soy tu esclava?



¿Dónde está el informe que te pedí para el jefe?

Se me olvidó hacerlo, ¿era para hoy?



¿Qué ocurre aquí?



¿Porqué nunca vienes al colegio a verme cuando actúo en una fiesta?
¡Quieres más a tu trabajo que a mí!



Deja que el niño salga con los amigos; ya se está haciendo mayor

Aún es muy pequeño para salir hasta tan tarde.

Ayudarle a reflexionar sobre las posibles opciones para solucionar el problema

Explicarle cuál es la mejor forma de actuar.

Animarle diciéndole que él es capaz de solucionarlo.

Ayudarle a evadirse y a ignorar el problema para que no sufra.

Ayudarle, pero dejar que sea él el que tome la decisión final.

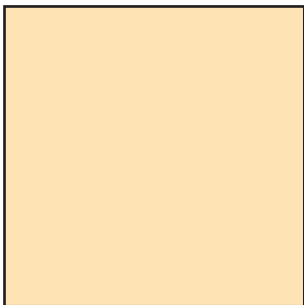
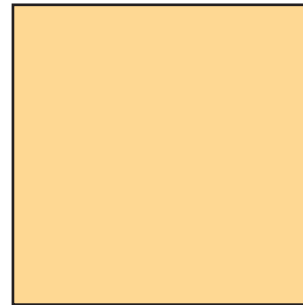
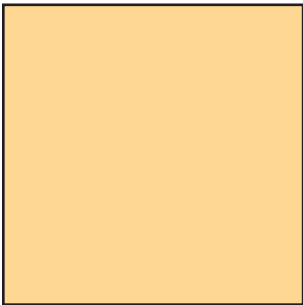
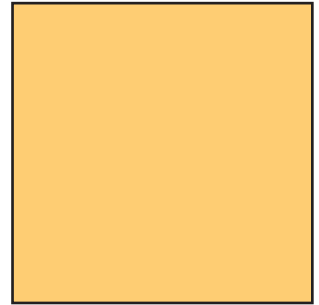
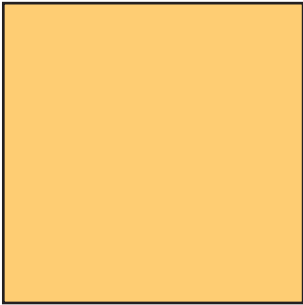
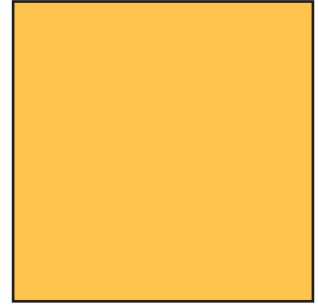
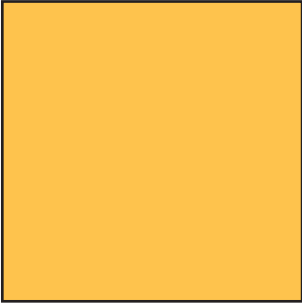
Decidir por él, porque todavía es demasiado pequeño para decidir por sí mismo.

Motivarle para que busque la ayuda que necesite para resolverlo.

Evitar en lo posible que se equivoque para que así no tenga problemas.

Controlar las reacciones negativas e intentar verlo desde un punto de vista más optimista.

Decirle que no es culpa suya, sino de los demás, para que no se preocupe.







Sesiones para hijos

Cuando tenemos un problema no nos sentimos bien. A veces, esos sentimientos negativos son más fuertes y otras más débiles, pero pueden hacernos sentir tristes, nerviosos y angustiados. Aunque sabemos que nos sentimos mal, quizás no sepamos exactamente qué estamos sintiendo, o por qué nos sentimos así.

Es importante que aprendamos a identificar esos sentimientos para poder actuar y hacer algo para lograr aliviar esas malas sensaciones. Pero no siempre podremos hacer lo mismo para sentirnos mejor, sino que, según cómo nos sintamos y el motivo de que nos sintamos así, tendremos que hacer cosas distintas para mejorar esa situación. Porque no existe una fórmula mágica que nos sirva para librarnos de todos los sentimientos.

Encontrar la fórmula adecuada para cada situación o problema nos obliga a pensar en lo que nosotros mismos somos capaces de hacer para arreglar la situación, pero también podemos recurrir a las personas que nos rodean y que nos pueden ayudar ante una dificultad.

No debemos olvidar que no estamos solos en el mundo, que tenemos a nuestra familia, a nuestros amigos, a los profesores, etc. Muchas personas a nuestro alrededor se preocupan por nosotros y están dispuestas a ayudarnos ante cualquier problema si se lo pedimos.

Sesión 1

Aprendemos a sentirnos mejor

Objetivos

Identificar las emociones propias y de los otros, y asociarlas a situaciones concretas.
 Desarrollar estrategias positivas que permitan afrontar las emociones negativas.

Contenidos

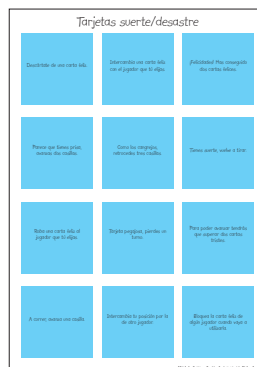
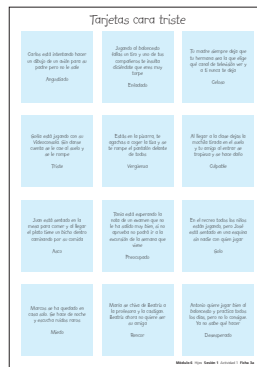
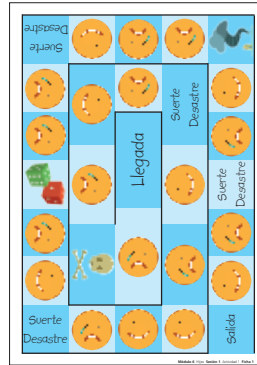
Identificación de emociones negativas propias.
 Identificación de emociones negativas ajenas.
 Estrategias positivas de afrontamiento de las emociones.

Actividades

Actividad 1: El juego de las emociones.

Materiales y recursos

- Ficha 1: Tablero de juego.
- Ficha 2: Tarjetas cara feliz.
- Ficha 3: Tarjetas cara triste.
- Ficha 4: Tarjetas suerte/desastre.



Módulo 7
 Sesiones para hijos
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 1: Tablero de juego

Módulo 7
 Sesiones para hijos
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 2: Tarjetas cara feliz

Módulo 7
 Sesiones para hijos
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 3: Tarjetas cara triste

Módulo 7
 Sesiones para hijos
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 4: Tarjetas suerte/desastre

Desarrollo de la sesión

En ocasiones, nos encontramos en situaciones que nos hacen sentir mal y tenemos dificultades para sentirnos mejor. En esta sesión vamos a aprender a reconocer qué es exactamente lo que sentimos nosotros u otras personas en esas situaciones y las diferentes formas de expresar esas emociones. También veremos qué podemos hacer o de qué forma podemos actuar para afrontarlas y sentirnos mejor.

Actividad 1 El juego de las emociones

Juego de reglas.
60 minutos.

a. Introducción

Muchas veces no sabemos por qué hacemos las cosas o qué es lo que nos está haciendo sentir mal. Por ello el juego de las emociones nos va a ayudar a comprender qué es lo que sentimos cuando tenemos un problema y las diferentes formas que tenemos de afrontarlo con éxito.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta a todo el grupo de participantes un juego de mesa, en el que el objetivo es llegar a la meta "llegada" lo antes posible, pero para ello deben superar una serie de dificultades. A la "llegada" es necesario entrar con un número exacto, si sacas un número mayor rebotas y vuelves hacia atrás.

Para jugar a este juego no se dispone de fichas de juego prefijadas, sino que en función de la disponibilidad de material en cada grupo se utilizarán unos elementos u otros que hagan la función de fichas de juego.

En el tablero de juego se presentan diferentes casillas que indican diferentes acciones que se deben realizar (ficha 1):

— **Carta feliz.** Al caer en esta casilla hay que coger una tarjeta de carta feliz. Cada una de estas tar-

jetas indica formas o estrategias para afrontar un problema o dificultad, superando la emoción negativa que te genera, así como las emociones negativas a las que se puede hacer frente

Una vez que el participante haya cogido su tarjeta "carta feliz" la guarda para que los demás participantes no la vean y acaba su turno.

— **Carta triste.** Al caer en esta casilla hay que coger una tarjeta "carta triste". Cada una de estas tarjetas presenta una situación problemática o una dificultad que genera un tipo de emoción negativa en quién la sufre.

Una vez que el participante ha cogido su tarjeta "carta triste", debe leerla en voz alta a sus compañeros.

A continuación, mirará en las tarjetas "carta feliz" de las que disponga si tiene alguna estrategia que le permita superar esa emoción negativa.

Si no muestra ninguna estrategia que supere esa situación acaba su turno.

Si muestra una estrategia que le permita superar esa situación la pone sobre la mesa, leyendo la estrategia en voz alta. Al demostrar que esa tarjeta consigue solucionar la situación, se vuelve a colocar en el montón de las tarjetas carta feliz y continúa tirando.

— **Suerte/desastre.** Al caer en esta casilla hay que coger una tarjeta "suerte/desastre". Estas tarjetas indican una acción que se debe realizar, unas serán buenas y otras te dificultarán el camino.

— **Dados.** Al caer en esta casilla, el jugador vuelve a tirar.

— **Tornado.** Al caer en esta casilla has sido atrapado por el tornado de las emociones y estás dos turnos sin jugar.

— **Calavera.** Al caer en esta casilla debes volver a la casilla de salida y el turno ha terminado.

Las tarjetas "carta feliz" representan una serie de estrategias de afrontamiento que permiten

eliminar las emociones negativas, estas emociones aparecen en color rojo en la parte superior de la tarjeta y debajo de ellas la estrategia a través de la cual pueden superarla (estas tarjetas deben estar repetidas dos veces cada una, ficha 2):

1. Emoción: Enfadado, miedo, preocupado, nervioso y agobiado.
Estrategia: Respirar hondo y tranquilizarme.
2. Emoción: Angustiado, desesperado.
Estrategia: Pensar que si no lo consigo esta vez ya lo conseguiré.
3. Emoción: Triste, culpable.
Estrategia: Pensar qué puedo hacer para arreglar esa situación.
4. Emoción: Celoso, rencor, decepcionado.
Estrategia: Preguntar por qué se están portando así conmigo.
5. Emoción: Vergüenza.
Estrategia: Pensar que esas cosas le pasan a todo el mundo y que ya se olvidará.
6. Emoción: Solo.
Estrategia: Pensar en alguna cosa que tenga en común con algún compañero e intentar acercarme a él de esa manera.
7. Emoción: Asco, decepcionado, enfadado.
Estrategia: Quejarme a la persona responsable de esa situación.
8. Emoción: Solo, angustiado, desesperado.
Estrategia: Buscar a alguien que me pueda ayudar con mi problema.
9. Emoción: Celoso, culpable, rencor.
Estrategia: Pensar si realmente tengo motivos para sentirme de esa manera.
10. Emoción: Enfadado, decepcionado, agobiado
Estrategia: Hablar con la otra persona para solucionar la situación.
11. Emoción: Vergüenza.
Estrategia: Me río de la situación y continúo con lo que estaba haciendo.
12. Emoción: Indefenso.
Estrategia: Hablo con algún adulto que me pueda ayudar a resolver el problema.

Las tarjetas "carta triste" representan de forma escrita las siguientes situaciones problemáticas o dificultades y las emociones negativas asociadas a ellas (ficha 3):

1. Situación: Carlos está intentando hacer un dibujo de un avión para su padre pero no le sale.
Emoción negativa: Angustiado.
2. Situación: Jugando al baloncesto fallas un tiro y uno de tus compañeros te insulta diciéndote que eres muy torpe.
Emoción negativa: Enfadado.
3. Situación: Tu madre siempre deja que tu hermana sea la que elige qué canal de televisión ver y a ti nunca te deja.
Emoción negativa: Celoso.
4. Situación: Sofía está jugando con su Videoconsola. Sin darse cuenta se le cae al suelo y se le rompe.
Emoción negativa: Triste.
5. Situación: Estás en la pizarra, te agachas a coger la tiza y se te rompe el pantalón delante de todos.
Emoción negativa: Vergüenza.
6. Situación: Al llegar a la clase dejas la mochila tirada en el suelo y tu amigo al entrar se tropieza y se hace daño.
Emoción negativa: Culpable.
7. Situación: Juan está sentado en la mesa para comer y al llegar el plato tiene un bicho dentro caminando por su comida.
Emoción negativa: Asco.
8. Situación: Tania está esperando la nota de un examen que no le ha salido muy bien, si no aprueba no podrá ir a la excursión de la semana que viene.
Emoción negativa: Preocupada.
9. Situación: En el recreo todos los niños están jugando, pero José está sentado en una esquina sin nadie con quien jugar.
Emoción negativa: Solo.
10. Situación: Marcos se ha quedado en casa solo. Se hace de noche y escucha ruidos raros.
Emoción negativa: Miedo.

11. Situación: María se chiva de Beatriz a la profesora y la castigan. Beatriz ahora no quiere ser su amiga.
Emoción negativa: Rencor.
12. Situación: Antonio quiere jugar bien al baloncesto y practica todos los días, pero no lo consigue. Ya no sabe qué hacer.
Emoción negativa: Desesperado.
13. Situación: Llevas toda la tarde esperando a Leticia que te va a prestar su videojuego, pero al final no aparece.
Emoción negativa: Decepcionado.
14. Situación: Cuando la profesora te manda a leer en clase. Tienes dificultades y te equivocas. Toda la clase se ríe de ti.
Emoción negativa: Enfadado.
15. Situación: Sergio lleva todos los días al colegio un bocadillo, pero hay un niño mayor que se lo quita.
Emoción negativa: Indefenso.
16. Situación: Ha habido una pelea en tu clase. Te culpan a ti te castigan sin recreo.
Emoción negativa: Rencor.
17. Situación: Daniel está en casa y al mirar por la ventana ve a todos sus compañeros jugando en la calle y pasándose bien.
Emoción negativa: Solo.
18. Situación: David y sus padres han hecho un trato. Ellos le han comprado una bici y él tendría que aprobar el curso. Pero David ha suspendido.
Emoción negativa: Culpable.
19. Situación: Estas en el patio del colegio y ves que Pedro se ha sacado un moco de la nariz y lo ha pegado en tu libreta.
Emoción negativa: Asco.
20. Situación: Tus padres te prometieron ir a la playa y al final cambiaron de planes y te quedaste en casa.
Emoción negativa: Decepcionado.
21. Situación: Tus amigos siempre prefieren estar con Juan antes que contigo, lo eligen a él antes para todo.
Emoción negativa: Celoso.

22. Situación: Te estás vistiendo para salir y tus padres no paran de gritarte que acabes ya, pero tú todavía no estás preparado.
Emoción negativa: Agobiado.
23. Situación: Tu padre se enfada contigo porque tienes la habitación sin recoger y todas las cosas tiradas por el suelo.
Emoción negativa: Culpable.
24. Situación: Vas de camino al cine a ver tu película favorita. Pero hay un atasco y parece que llegareis tarde.
Emoción negativa: Nervioso.

Las tarjetas suerte/desastre presentan las siguientes indicaciones a los participantes (ficha 4):

- Descártate de una carta feliz.
- Intercambia una carta feliz con el jugador que tú elijas.
- ¡Felicidades! Has conseguido dos cartas felices.
- Parece que tienes prisa, avanzas dos casillas.
- Como los cangrejos, retrocedes tres casillas.
- Tienes suerte, vuelve a tirar.
- Roba una carta feliz al jugador que tú elijas.
- Tarjeta pegajosa, pierdes un turno.
- Para poder avanzar tendrás que superar dos cartas tristes.
- A correr, avanza una casilla.
- Intercambia tu posición por la de otro jugador.
- Bloquea la carta feliz de algún jugador cuando vaya a utilizarla.

El primero que llegue a la meta es el ganador del juego de las emociones y se proclama el lector oficial de emociones del grupo.


















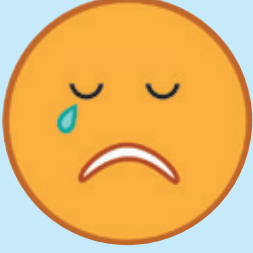



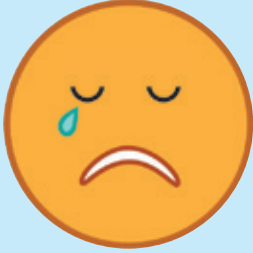



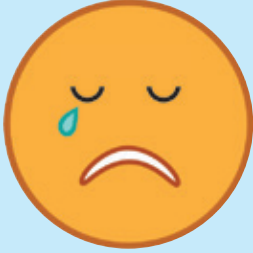


Si el número de participantes es muy grande se puede subdividir en grupos de cuatro niños, proporcionando a cada grupo una copia del juego, de manera que al jugar de forma simultánea y ser grupos menores, no se demoraría demasiado en el tiempo.

c. Conclusión

Las situaciones que vivimos cada día pueden hacernos sentir mal, pero eso no significa que tengamos que resignarnos. Hay muchas formas de afrontar esas situaciones y conseguir sentirnos mejor; no podemos rendirnos ante las dificultades. ¡Debes animarte a jugar para lograr ganar!

Recuerda:

- No nos podemos dejar vencer por los sentimientos negativos; tenemos que luchar contra ellos y superarlos.
- Existen muchas formas de resolver un problema o una situación difícil; debemos pensar en todas las opciones.
- Cada problema debe resolverse de una manera diferente; hay que buscar la mejor solución para cada problema.
- Podemos apoyarnos en otras personas que nos puedan ayudar cuando tenemos un problema y no sabemos qué hacer.

<p>Suerte Desastre</p>				
			<p>Suerte Desastre</p>	
		<p>Llegada</p>		
				<p>Suerte Desastre</p>
				
				
<p>Suerte Desastre</p>				<p>Salida</p>

Tarjetas cara feliz

Enfadado, Miedo, Preocupado,
Nervioso y Agobiado

Respirar hondo y
tranquilizarme.

Angustiado, Desesperado

Pensar que si no lo consigo
esta vez ya lo conseguiré.

Triste, Culpable

Pensar qué puedo hacer
para arreglar esa situación.

Celoso, Rencor, Decepcionado

Preguntar por qué se están
portando así conmigo.

Vergüenza

Pensar que esas cosas le
pasan a todo el mundo y que
ya se olvidará.

Solo

Pensar en alguna cosa
que tenga en común con
algún compañero e intentar
acercarme a él de esa
manera.

Asco, Decepcionado,
Enfadado

Quejarme a la persona
responsable de esa situación.

Solo, Angustiado,
Desesperado

Buscar a alguien que me
pueda ayudar con mi
problema.

Celoso, Culpable, Rencor

Pensar si realmente tengo
motivos para sentirme de
esa manera.

Enfadado, Decepcionado,
Agobiado

Hablar con la otra persona
para solucionar la situación.

Vergüenza

Me río de la situación y
continúo con lo que estaba
haciendo.

Indefenso

Hablo con algún adulto que
me pueda ayudar a resolver
mi problema.

Tarjetas cara triste

Carlos está intentando hacer un dibujo de un avión para su padre pero no le sale.

Angustiado

Jugando al baloncesto fallas un tiro y uno de tus compañeros te insulta diciéndote que eres muy torpe.

Enfadado

Tu madre siempre deja que tu hermana sea la que elige qué canal de televisión ver y a ti nunca te deja.

Celoso

Sofía está jugando con su Videoconsola. Sin darse cuenta se le cae al suelo y se le rompe.

Triste

Estás en la pizarra, te agachas a coger la tiza y se te rompe el pantalón delante de todos.

Vergüenza

Al llegar a la clase dejas la mochila tirada en el suelo y tu amigo al entrar se tropieza y se hace daño.

Culpable

Juan está sentado en la mesa para comer y al llegar el plato tiene un bicho dentro caminando por su comida.

Asco

Tania está esperando la nota de un examen que no le ha salido muy bien, si no aprueba no podrá ir a la excursión de la semana que viene.

Preocupado

En el recreo todos los niños están jugando, pero José está sentado en una esquina sin nadie con quien jugar.

Solo

Marcos se ha quedado en casa solo. Se hace de noche y escucha ruidos raros.

Miedo

María se chiva de Beatriz a la profesora y la castigan. Beatriz ahora no quiere ser su amiga.

Rencor

Antonio quiere jugar bien al baloncesto y practica todos los días, pero no lo consigue. Ya no sabe qué hacer.

Desesperado

Llevas toda la tarde esperando a Leticia que te va a prestar su videojuego, pero al final no aparece.

Decepcionado

Cuando la profesora te manda a leer en clase. Tienes dificultades y te equivocas. Toda la clase se ríe de ti.

Enfadado

Sergio lleva todos los días al colegio un bocadillo, pero hay un niño mayor que se lo quita.

Indefenso

Ha habido una pelea en tu clase. Te culpan a ti te castigan sin recreo.

Rencor

Daniel está en casa y al mirar por la ventana ve a todos sus compañeros jugando en la calle y pasándose bien.

Solo

David y sus padres han hecho un trato. Ellos le han comprado una bici y él tendría que aprobar el curso. Pero David ha suspendido.

Culpable

Estás en el patio del colegio y ves que Pedro se ha sacado un moco de la nariz y lo ha pegado en tu libreta.

Asco

Tus padres te prometieron ir a la playa y al final cambiaron de planes y te quedaste en casa.

Decepcionado

Tus amigos siempre prefieren estar con Juan antes que contigo, lo eligen a él antes para todo.

Celoso

Te estás vistiendo para salir y tus padres no paran de gritarte que acabes ya, pero tú todavía no estás preparado.

Agobiado

Tu padre se enfada contigo porque tienes la habitación sin recoger y todas las cosas tiradas por el suelo.

Culpable

Vas de camino al cine a ver tu película favorita. Pero hay un atasco y parece que llegareis tarde.

Nervioso

Tarjetas suerte/desastre

Descártate de una cara feliz.

Intercambia una cara feliz con el jugador que tú elijas.

¡Felicidades! Has conseguido dos tarjetas de cara feliz.

Parece que tienes prisa, avanza dos casillas.

Como los cangrejos, retrocede tres casillas.

Tienes suerte, vuelve a tirar.

Roba una carta feliz al jugador que tú elijas.

Tarjeta pegajosa; pierdes un turno.

Para poder avanzar, tendrás que superar dos caras tristes.

A correr, avanza una casilla.

Intercambia tu posición con la de otro jugador.

Bloquea la carta feliz de algún jugador cuando vaya a utilizarla.

Sesión 2

Descubriendo mis poderes

Objetivos

Conocer los recursos personales para resolver dificultades.

Aprender a ayudar a los demás con sus recursos.

Contenidos

Descubrimiento de los recursos personales.

Identificación de recursos en los otros.

Capacidad de resolver dificultades.

Pensamiento alternativo.

Actividades

Actividad 1: El abanico de soluciones.

Actividad 2: El juego de las soluciones.

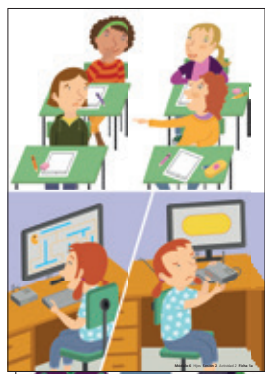
Materiales y recursos

USB: Historia animada "Soluciones alternativas"

Ficha 1: Viñetas.



Módulo 7
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 1
USB: Historia animada
"Soluciones alternativas"



Módulo 7
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 1: Viñetas

Desarrollo de la sesión

Muchas veces nos gustaría ser como los héroes de las películas, las series o los libros porque vemos que son capaces de hacer cosas que nosotros no podríamos hacer. Pero, en ocasiones, estamos equivocados, porque somos capaces de hacer muchas más cosas de las que imaginamos. Todos tenemos nuestros propios poderes por descubrir y aunque no sean mágicos sí que nos permiten luchar contra las dificultades de la vida. En esta sesión vamos a intentar descubrir cuáles son los poderes que tenemos cada uno.

Actividad 1

El abanico de soluciones

Historia animada "Soluciones alternativas".
20 minutos.

a. Introducción

Siempre hay más de una opción para solucionar un problema. Tenemos que analizar la situación con mucha atención para darnos cuenta de cuál es la mejor forma de actuar. En esta sesión veremos los recursos que todos tenemos para afrontar estos problemas.

b. Desarrollo

Se explica a los participantes que van a ver una historia animada en donde un niño llamado Jaime ha quedado con sus amigos para jugar un torneo de fútbol, pero cuando llega a su casa sus padres no le dejan ir, entonces Jaime piensa diversas alternativas.

Se indican que en la historia verán las 4 alternativas que ha pensado Jaime y ellos deben adivinar cuáles son estas alternativas.

Se proyecta la historia animada dos veces para que puedan visualizarla y entenderla mejor.

Una vez que la han visto se pregunta que soluciones ha encontrado Jaime. Las soluciones eran:

- Se enfada, da pataletas y se encierra en su habitación.
- Intenta cambiar el día para que sus padres le dejen ir.
- Habla con sus padres y dice que el torneo solo se puede hacer este día, pero que los otros días estudiará mucho.
- Ve que no puede ir y se queda en su casa jugando solo.

Si los niños no alcanzan a interpretar las soluciones de Jaime, la persona dinamizadora les puede ayudar.

Después de explicar la historia animada, se hacen diversas preguntas para reflexionar con todo el grupo:

- Cuando vosotros tenéis un problema ¿utilizáis alguna de las soluciones en las que ha pensado Jaime?
- ¿Se os ocurren tantas opciones u os quedáis con una sola?
- ¿Cuál creéis que es la opción que mejor le funcionaría a Jaime? ¿Por qué?

c. Conclusión

Ante una misma situación problemática, puede haber muchas soluciones, y todos tenemos recursos para afrontarlas; sólo hay que buscar la mejor opción para cada uno.

Actividad 2

El juego de las soluciones

Viñetas.
30 minutos.

a. Introducción

Aunque hay numerosas formas de resolver los problemas y aunque sepamos cuál es la mejor manera, muchas veces no sabemos qué hacer cuando nos encontramos metidos en una situación problemática. En esta actividad, mejorare-

mos la capacidad de reaccionar adecuadamente ante las situaciones con las que nos podemos encontrar.

b. Desarrollo

Se presenta a los participantes un juego en el que el objetivo es conseguir el mayor número de viñetas posibles. Estas se ponen sobre la mesa en un montón boca abajo.

La mecánica del juego consiste en que la persona dinamizadora da la vuelta a una viñeta y explica a los participantes la situación que se muestra en ella. Una vez que la ha explicado, la pone boca arriba en el centro de la mesa y pregunta: “¿Cuál sería la forma más adecuada de resolver este problema? Una, dos y tres”.

En ese momento los participantes que creen saber la respuesta deben poner su mano sobre la viñeta lo más rápidamente que puedan, de manera que el primero que la ha puesto la tiene sobre la viñeta, el segundo sobre el primer participante, el tercero sobre el segundo, y así sucesivamente.

El dinamizador comprueba quién es el participante que primero ha puesto la mano y le formula de nuevo la pregunta. En el caso de que su respuesta sea una forma adecuada de resolver ese problema, se llevaría la viñeta y tendría un punto en su poder. Si su respuesta no es una forma adecuada de resolver ese problema, se considera un rebote y pasa el turno al jugador que había colocado la mano en segundo lugar, y así sucesivamente hasta que uno acierte.

Este mismo proceso se repetirá hasta que se terminen las viñetas y se proclame un ganador.

Las viñetas que se representan son las siguientes (Ficha 1):

- Viñeta 1. Esta viñeta representa a una niña de 12 años en el colegio con otras niñas de su edad. Las otras niñas se están riendo de ella porque todavía no se maquilla; en cambio, ellas sí.
- Viñeta 2. Se observa a una niña de 9 años jugando a un juego en red en el ordenador de

su habitación. De repente se estropea Internet por lo que no puede seguir jugando.

- Viñeta 3. Varios niños de unos 7 años están jugando al escondite y uno sin querer, al girarse, golpea a otro, que llora desconsolado.
- Viñeta 4. Una niña de 12 años llega a casa con las notas; tiene seis asignaturas suspendidas. Sus padres se enfadan mucho con ella.
- Viñeta 5. Se observa a un niño de 9 años en el aula del colegio, el profesor lo está castigando a ir a la dirección por haberle tirado una goma.
- Viñeta 6. Una niña de 9 años en su habitación que está totalmente desordenada y sucia, con cosas por todas partes. Su madre está enfadada con ella por tener la habitación así.
- Viñeta 7. Se observa a un niño de unos 9 años jugando a pelota con otros niños de su edad. Llega otro grupo de niños con intención de quitarles por la fuerza el balón.
- Viñeta 8. Un niño de 10 años está sentado en la mesa de la cocina en su casa y su madre le pone un plato de comida que no le gusta y no se lo quiere comer. Su madre lo mira enfadada y él mira el plato con cara de asco.

Si hubiera mucha diversidad en las edades de los participantes se crearían dos grupos, uno con los niños de 6 a 8 años y otro con los de 9 a 12 años, de manera que se proporcionarían cuatro viñetas a cada uno de los grupos para realizar el juego, que así será más competitivo.

c. Conclusión

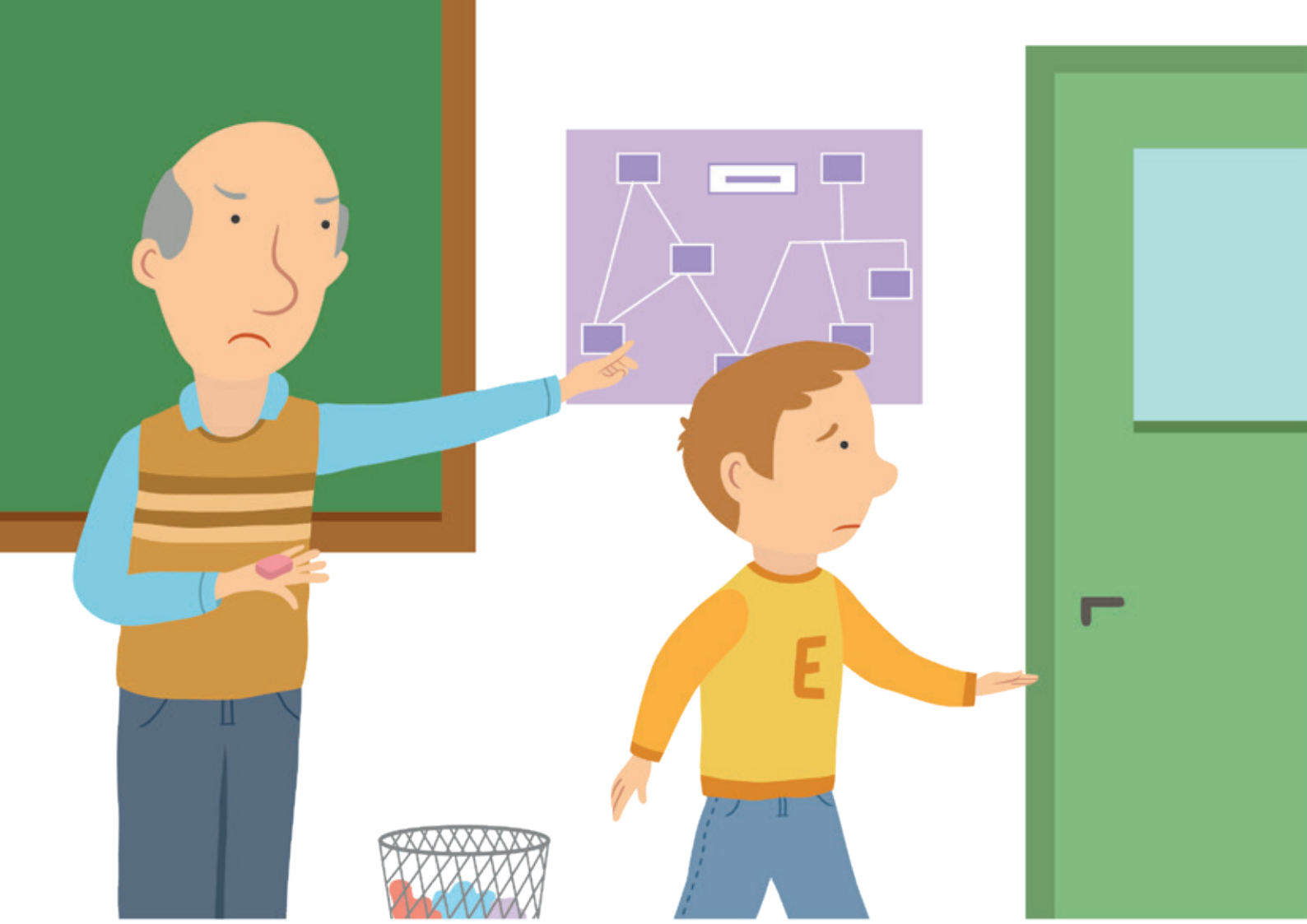
Tenemos que pensar bien las cosas antes de actuar para poder resolver los problemas de la mejor manera posible, utilizando todo lo que esté a nuestro alcance para conseguirlo.

Recuerda:

- Somos capaces de superar cualquier problema; sólo tenemos que encontrar la mejor manera de hacerlo.
- Tenemos que pensar en todas las cosas que podemos hacer ante un problema.
- Podemos ayudar a los demás cuando tienen un problema; toda ayuda es importante.
- Nuestra familia puede ser una gran fuente de ayuda ante las dificultades; podemos apoyarnos en ella para resolverlas.













Sesiones para familias

Todos los miembros de la familia tienen y demuestran emociones en diversos momentos, pero en ocasiones no somos capaces de identificarlas correctamente, y actuamos de manera que no contribuimos a resolver la situación. La comprensión e identificación de estas emociones son la clave de una buena comunicación familiar, que permita el crecimiento de todos sus miembros.

Sin embargo, en la identificación de las emociones no acaba el proceso, sino que también hay que aprender a regularlas correctamente. Y es aquí donde adquieren una importancia vital los progenitores, ya que son la fuente principal de aprendizaje de sus hijos y actúan como modelos que guiarán su conducta en el futuro. Por ello, la capacidad de los menores de afrontar este tipo de emociones estará fuertemente ligada al aprendizaje que hayan recibido de sus padres.

Todo este aprendizaje permitirá a la familia identificar sus capacidades de afrontamiento de los problemas y las dificultades, creando una imagen conjunta de ellos que haga explícito quiénes son, qué capacidades tienen y qué es lo que quieren. Se genera así un sentimiento de pertenencia a la familia que repercute directamente sobre el bienestar de todos sus miembros.

Sesión 1

La mejor receta familiar

Objetivos

Analizar las diferentes formas de expresar las emociones y aprender a identificarlas
 Utilizar la escucha activa como estrategia principal en la regulación de las emociones de los niños.

Contenidos

Identificación de emociones.
 Regulación de emociones.
 Escucha activa.

Actividades

Actividad 1: ¿Quién soy?
 Actividad 2: Tú eres mis ojos.

Materiales y recursos

Ficha 1: Emociones que deben estar representadas.
 Ficha 2: Compromisos para casa.

Emociones que deben estar representadas.	
Agoñada:	Triste:
Aprezada:	Tristeza:
Aprezada:	Miedo:
Aprezada:	Miedo:
Guasa:	Triste:
Contento:	Tristeza:
Despreocupado:	Tristeza:
Enfadado:	Preocupado:
Enfadado:	Enfado:

Módulo 7
 Sesiones para familias
 Sesión 1
 Actividad 1
 Ficha 1: Emociones que deben estar representadas

Compromisos para casa			
	El martes	El miércoles	El domingo
Me comprometo a:	●	●	●
No lo puede hacer porque:			
Lo puede hacer porque:			

Módulo 7
 Sesiones para familias
 Sesión 1
 Actividad 2
 Ficha 2: Compromisos para casa

Desarrollo de la sesión

Algunas veces, padres e hijos no llegamos a comprendernos. Puede ser que no podamos identificar correctamente lo que está sintiendo el otro, o tal vez no estemos prestando la suficiente atención y escuchando lo que realmente tiene que decir. Por esa razón, vamos a trabajar juntos de modo que aprendamos a comunicarnos y a expresar nuestros sentimientos para que sean comprensibles y permitan su identificación.

Antes de empezar con la sesión debemos analizar el grado de ejecución de los compromisos propuestos en la sesión anterior como tarea para casa, y hacer una reflexión sobre los motivos que han llevado a un grado de consecución u otro de los compromisos de cambio.

Actividad 1

¿Quién soy?

Análisis de emociones.
35 minutos.

a. Introducción

Todos hemos experimentado cómo nos sentimos con determinada emoción o sentimiento, pero ¿creéis que somos capaces de identificar esos sentimientos en otras personas? Si lo somos, podemos ayudarles cuando tienen una dificultad, pero si no, podemos crear más problemas sin darnos cuenta. Por eso vamos a trabajar la identificación de emociones no sólo propias, sino también de los demás.

b. Desarrollo

Esta actividad presenta a los participantes un juego de equipos, en el que tanto padres como hijos estarán unidos para conseguir ganar. En primer lugar, se realiza un sorteo para distribuir en dos grupos a los progenitores y a los niños.

Una vez formados los dos equipos, se les explican las reglas. Se trata de un juego de mímica en

el que deben adivinar diferentes emociones a través de aquella. El juego se realiza por turnos, de modo que un jugador del equipo 1 se levanta y la persona dinamizadora le coloca un cartel con la emoción que representa. Ese jugador no sabe qué emoción le ha tocado.

El resto del equipo debe representar a través de la mímica esa emoción para que el jugador la adivine. No se puede hablar; todo tiene que ser por gestos. El que hable pierde. Todos los miembros del equipo la representan al mismo tiempo y dispondrán de 1 minuto para adivinarla.

Si aciertan, se suma un punto en su marcador y si no aciertan, no se suma ninguno. En cualquier caso, a continuación le corresponde jugar al equipo 2, que seguirá el mismo proceso.

La persona dinamizadora debe procurar poner las emociones más habituales y sencillas a los niños y las más complicadas a los padres.

El juego continúa hasta que no queden más emociones. El marcador indicará qué equipo es el ganador de las emociones.

FICHA 1: EMOCIONES QUE DEBEN ESTAR REPRESENTADAS

- Agobiado.
- Apoyado.
- Asqueado.
- Avergonzado.
- Celoso.
- Contento.
- Decepcionado.
- Enamorado.
- Enfadado.
- Ilusionado.
- Miedoso.
- Mimoso.
- Nervioso.
- Orgullosa.
- Preocupado.
- Seguro.
- Solitario.
- Triste.

c. Conclusión

Aunque pueda parecer sencilla la identificación de las emociones en otras personas, no es una tarea fácil. Por ello tenemos que estar atentos a las señales que nos envían para poder actuar correctamente.

Actividad 2

Tú eres mis ojos

Juego de reglas.

20 minutos.

a. Introducción

El estrés cotidiano y la gran cantidad de tareas que tenemos que realizar dificultan, en muchas ocasiones, disponer de tiempo para charlar tranquilamente entre padres e hijos. Pero, si aprovechamos los pequeños momentos que nos concede el día escuchando con interés lo que el otro tiene que decir, podemos llegar a alcanzar grados de comunicación satisfactorios y enriquecedores para todos los miembros de la familia.

b. Desarrollo

Esta actividad consiste en una carrera de obstáculos y gana el equipo que antes llegue al final.

Los equipos están formados por los progenitores y sus hijos, por lo que habrá tantos equipos como familias hayan asistido a la sesión. Esta ruta de obstáculos estará sujeta a las condiciones de espacio, número de participantes y material disponible, y se debe adaptar según las necesidades y características de cada grupo.

En primer lugar, hay que crear un camino lleno de obstáculos de diversos tipos que los padres no deben ver en ningún momento. Una vez creado el circuito, se vendan los ojos de los progenitores de modo que no sean capaces de ver nada.

Por otro lado, se entrelazan las manos de los menores a la espalda para que no puedan ayudar a sus padres. Estos son los que van a tener que

cruzar el camino de obstáculos y la única ayuda con la que contarán será con las indicaciones de sus hijos, que sólo pueden ser verbales, en ningún momento pueden tocar a sus padres o elementos del circuito.

Los niños pueden darles todas las indicaciones que quieran a sus padres, pero éstos no pueden preguntarles nada. Por tanto, es fundamental que los mayores escuchen atentamente las indicaciones que les dan sus hijos, ya que si no, no podrán seguir el camino. Deben prestar mucha atención, pues todos están compitiendo al mismo tiempo y pueden confundirse con las indicaciones de otro equipo; padre e hijo deben estar plenamente compenetrados.

Si hay muchos participantes, se lleva a cabo la actividad de manera individual por cada equipo, y se cronometra el tiempo que tardan en realizarlo. Cuando todos los equipos hayan acabado, se comprueban los tiempos de cada uno y gana el que menos tiempo haya empleado.

c. Conclusión

Si prestamos de verdad atención a lo que los miembros de nuestra familia quieren transmitirnos, entenderemos mejor lo que piensan y cómo se sienten para poder ayudarles.

Compromisos para casa:

En esta actividad se pide a todo el grupo de participantes, tanto padres como hijos, que se comprometan a realizar una actividad en su hogar de manera conjunta. La actividad consiste en identificar una situación conflictiva que se produzca entre padres e hijos a lo largo de la semana y comprometerse a analizarla de manera conjunta. Se debe poner en práctica la escucha activa y la expresión de las emociones de manera clara y concisa.

Proponemos algunas situaciones problemáticas que se pueden utilizar para realizar esta actividad:



- Conflicto por no realizar las tareas domésticas (hacer la cama, recoger la habitación, lavar los platos, etc.).
- Conflicto por dificultades escolares (malas notas, quejas del profesorado, etc.).
- Conflicto por problemas de comunicación.




La persona dinamizadora les debe proporcionar una hoja de deberes para casa, en la que tendrán que escribir su compromiso y revisarlo al empezar la parte familiar en la siguiente sesión.

Esta revisión consistirá en evaluar si se ha realizado de manera satisfactoria el compromiso o los deberes que se habían fijado en la sesión anterior con una escala que va desde una cara triste a una cara alegre, que indican el grado de consecución del objetivo planteado. Los participantes deben indicar en las hojas de deberes los motivos por los que creen que lo han conseguido o no.

Emociones que deben estar representadas

Agobiado.	Ilusionado.
Apoyado.	Miedoso.
Asqueado.	Mimoso.
Avergonzado.	Nervioso.
Celoso.	Orgullosa.
Contento.	Preocupado.
Decepcionado.	Seguro.
Enamorado.	Solitario
Enfadado.	Triste.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Sesión 2

Juntos podemos

Objetivos

Descubrir las fortalezas con que cuenta la familia cuando siente y actúa unida.

Construir una imagen conjunta de la familia que facilite la identidad familiar y potencie los sentimientos de bienestar y satisfacción familiar.

Contenidos

Fortalezas familiares.

Identidad familiar.

Sentimiento de pertenencia.

Actividades

Actividad 1: Foto de familia.

Desarrollo de la sesión

Todos tenemos cosas que nos unen y cosas que nos diferencian de los demás. Lo mismo ocurre con la familia. Los miembros de una familia comparten una serie de características que los unen y que los hacen distintos a cualquier otra familia. El problema es que, en ocasiones, no somos conscientes de cuáles son las cosas que nos unen y nos hacen únicos. Por esa razón, vamos a reflexionar sobre aquellos elementos que caracterizan a nuestra familia y a todos los que formamos parte de ella.

Antes de empezar la sesión, debemos analizar el grado de ejecución de los compromisos propuestos en la sesión anterior como tarea para casa, y hacer la reflexión sobre los motivos que han llevado a un nivel de consecución u otra de los compromisos de cambio.

Actividad 1

Foto de familia

Collage.

60 minutos.

a. Introducción

Todas las familias tienen sus fortalezas y sus debilidades, pero tienen que conocerse muy bien para ser capaces de utilizar sus puntos fuertes y hacer desaparecer sus debilidades o convertirlas en fortalezas en un momento determinado. Para ello tenemos que analizar cómo es cada uno de los miembros de la familia por separado, pero también cómo es la familia en su conjunto, ya que “la unión hace la fuerza” y una familia unida es capaz de afrontar cualquier dificultad.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta una tarea que deben realizar en conjunto padres e hijos. La actividad consiste en realizar un mural que represente a la familia y cómo la ven sus miembros.

Cada pareja de padre-hijo realizará su propio mural. Este será de grandes dimensiones y representará a todos los miembros de su familia, y alrededor deben escribir las palabras que consideren que mejor definen las fortalezas de su familia (las cosas buenas que tiene).

Para realizar el mural, cuentan con un lienzo hecho con papel de embalaje de dimensiones 2 x 2 metros. Además, pueden utilizar cualquier técnica, desde pintar con rotuladores, lápices, témperas, etc., hasta recortes de revistas o periódicos.

Una vez finalizado, presentarán al resto de los participantes su “foto de familia” y describirán las cosas más importantes que los definen y cuáles son sus fortalezas.

c. Conclusión

Cuando los miembros de una familia llegan a conocerse realmente e identifican todo lo que les une, se alcanza un sentimiento de identidad familiar que aumenta el bienestar de todos los miembros.

Compromisos para casa:

En esta sesión no hay una actividad de deberes para casa, ya que es la última sesión del programa.



Fundación Bancaria "la Caixa"