



Aprender
juntos, crecer
en familia

Mostramos
afecto en la
familia



1

Aprender
juntos, crecer
en familia

Mostramos
afecto en la
familia



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 9

Sesión 1: El afecto que ayuda a crecer 10

Sesión 2: Ampliando el mundo afectivo
de nuestros hijos 19

Sesiones para hijos 23

Sesión 1: Cómo digo que te quiero 24

Sesión 2: Cómo hacer amigos y sentirme bien 30

Sesiones para familias 41

Sesión 1: Hablamos el mismo idioma 42

Sesión 2: Tus amigos son bienvenidos 54

Módulo 1

Mostramos afecto en la familia

Todas las personas y, en especial, los niños tenemos necesidades de diversos tipos, que son satisfechas, en mayor o menor medida, por las personas que nos rodean. Entre estas necesidades, unas de las más difíciles de identificar son las afectivas, ya que constituyen estados internos que pueden no ser evidentes para los demás.

Pero no por ser menos evidentes son menos importantes, pues la satisfacción de las necesidades afectivas tiene un papel fundamental en las conductas y las relaciones que establece el niño, tanto en la infancia como en sus relaciones futuras. Estas manifestaciones de afecto deben modificarse y adaptarse a la edad de los menores, proporcionándoles un puente que les permita desarrollarse plenamente desde la infancia hasta la vida adulta.

La calidad de estos vínculos afectivos influye decisivamente en la autoestima y el autoconcepto de los niños, de manera que afecta directamente a las relaciones que establecen con los miembros de la familia, los hermanos, los amigos e incluso en las futuras relaciones de pareja. Por esa razón, se hace imprescindible proporcionar a los menores un entorno seguro y estable, en el que puedan desarrollarse plenamente, sintiéndose queridos y aceptados.



Módulo 1

Mostramos afecto en la familia

Objetivo

Promover vínculos afectivos, estables y sanos entre padres e hijos, que permitan construir una plataforma segura para el desarrollo de la autonomía, de acuerdo con las características y las necesidades evolutivas de esta etapa de la vida.

Competencias parentales

- Calidez y afecto en las relaciones.
- Sensibilidad ante las necesidades de los menores.
- Responsabilidad ante el bienestar del niño.
- Cogniciones centradas en el menor y sus necesidades.
- Relaciones con los iguales.

Competencias de los hijos

- Desarrollar lazos apropiados de afecto.
- Autocontrol.
- Habilidades de comprensión de sí mismo.
- Habilidades de relación interpersonal.
- Hacer amigos.
- Calidez y afecto en las relaciones.
- Sensibilidad ante las necesidades del otro.
- Valoración y compromiso familiar.

Sesiones

- Padres:
 - El afecto que ayuda a crecer.
 - Ampliando el mundo afectivo de nuestros hijos.
- Hijos:
 - Cómo digo que te quiero.
 - Cómo hacer amigos y sentirme bien.
- Familia:
 - Hablamos el mismo idioma.
 - Tus amigos son bienvenidos.



Sesiones para padres

Niños, adultos, todos tenemos necesidades que debemos satisfacer para poder vivir de manera adecuada, pero en el caso de los menores, somos los padres quienes debemos asegurarnos de que estas necesidades están satisfechas para favorecer su desarrollo. Entre estas necesidades, se encuentran las afectivas, que, en muchas ocasiones, pasan desapercibidas porque no se muestran abiertamente, sino que debemos estar muy atentos a las reacciones y demandas de los menores para poder identificarlas.

Los vínculos que los niños establecen con sus cuidadores dependerán de la satisfacción de este tipo de necesidades, que también influirán en las relaciones futuras que establezcan en sus vidas con hermanos, amigos, parejas, etc.

Esta es la principal razón por la que los padres debemos desempeñar un papel muy importante en el desarrollo de nuestros hijos, un papel al que no podemos renunciar, ya que de él depende su crecimiento armónico.

Sesión 1

El afecto que ayuda a crecer

Objetivos

Ser empáticos con las necesidades afectivas de los niños a estas edades y que reconozcan las muestras de afecto hacia ellos.

Reflexionar sobre los comportamientos dirigidos a la satisfacción de las necesidades afectivas y al fomento de la autonomía de los hijos.

Contenidos

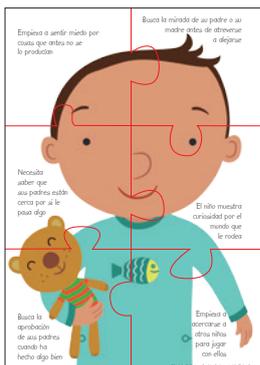
Identificación de las necesidades afectivas.
Satisfacción de las necesidades.
Autonomía del menor.

Actividades

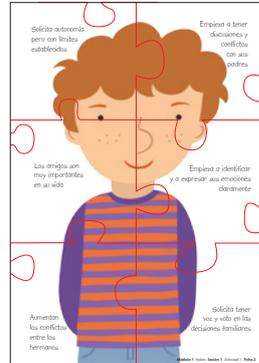
Actividad 1: Un niño por descubrir.
Actividad 2: Adaptando el afecto.

Materiales y recursos

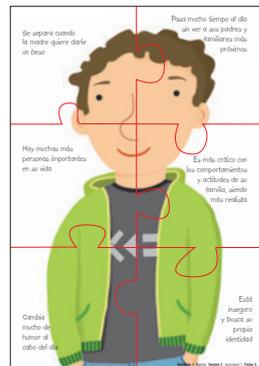
Ficha 1: Puzzle 1.
Ficha 2: Puzzle 2.
Ficha 3: Puzzle 3.
Ficha 4: Piezas extras del puzzle 2.
USB: "Te demuestro mi afecto".



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1: Puzzle 1



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 2: Puzzle 2



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 3: Puzzle 3



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 4: Piezas extras del puzzle 2



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 2
USB: "Te demuestro mi afecto"

Desarrollo de la sesión

Las necesidades, tanto de tipo afectivo como de cualquier otra clase, pueden manifestarse de diferentes maneras, muchas veces asociadas a la etapa de desarrollo en la que nos encontremos. Por ello, debemos ser capaces de reconocer las necesidades de afecto que pueden tener nuestros hijos en cada momento de desarrollo con el fin de ser capaces de responder adecuadamente a ellas para favorecer su crecimiento y maduración afectiva.

Actividad 1 Un niño por descubrir

Trabajo en pequeño grupo.
30 minutos.

a. Introducción

Las necesidades afectivas se van modificando a lo largo de la vida de nuestros hijos, de modo que cambia tanto lo que necesitan, como la forma en que demuestran las necesidades. La manera de responder a ellas de manera adecuada es aprender a identificarlas.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta al grupo la tarea de construir tres puzles entre todos los participantes. Se presentan piezas de puzle mezcladas correspondientes a tres puzles diferentes, que representan a menores de diferentes edades. Cada uno de los puzles tiene un tamaño DIN A4, en el que se pueden recortar las piezas.

Puzle 1: Imagen de un niño menor de 6 años. Consta de seis piezas que representan las siguientes frases (Ficha 1):

- Pieza 1: Siente miedo por cosas que antes no se lo producían.
- Pieza 2: Busca la mirada de su padre o su madre antes de atreverse a alejarse.

- Pieza 3: Necesita saber que sus padres están cerca por si le pasa algo.
- Pieza 4: Muestra curiosidad por el mundo que le rodea.
- Pieza 5: Busca la aprobación de sus padres cuando ha hecho algo bien.
- Pieza 6: Empieza a acercarse a otros niños para jugar con ellos.

Puzle 2: Imagen de un niño de entre 6 y 12 años. Consta de seis piezas que representan las siguientes frases (Ficha 2):

- Pieza 1: Necesita autonomía, pero con límites establecidos.
- Pieza 2: Empieza a tener discusiones y conflictos con sus padres.
- Pieza 3: Los amigos son muy importantes en su vida.
- Pieza 4: Comienza a identificar y a expresar sus emociones claramente.
- Pieza 5: Aumentan los conflictos entre los hermanos.
- Pieza 6: Pide tener voz y voto en las decisiones familiares.

Puzle 3: Imagen de un niño mayor de 12 años (podría ser de 15). Consta de seis piezas que representan las siguientes frases (Ficha 3):

- Pieza 1: Se aparta cuando su madre quiere darle un beso.
- Pieza 2: Pasa mucho tiempo al día sin ver a sus padres y familiares más próximos.
- Pieza 3: Hay muchas más personas importantes en su vida.
- Pieza 4: Es más crítico con los comportamientos y las actitudes de su familia, que ve de un modo más realista.
- Pieza 5: Cambia de humor al lo largo del día.
- Pieza 6: Se muestra inseguro y busca su propia identidad.

En las piezas de los puzles hay frases escritas que representan diferentes formas de expresar las

necesidades afectivas de los menores a distintas edades.

Proporcionamos al grupo de progenitores todas las piezas de los puzzles mezcladas, y les pedimos que relacionen formas de expresar las necesidades afectivas de tres niños de 4, 9 y 15 años; deben ser capaces de identificar a esos tres menores a partir de la forma en que expresan sus necesidades.

Cada participante cogerá una o dos piezas hasta recoger las 18 piezas. Después, uno a uno leerán el texto de la pieza y la colocarán de acuerdo con la edad que corresponda a un niño de 4, 9 o 15 años.

Cuando han formado los tres puzzles, planteamos al grupo las siguientes cuestiones:

- ¿Os ha sorprendido alguna de las formas de expresar las necesidades afectivas que han aparecido en los puzzles?
- ¿Creéis que sois capaces de identificarlas correctamente en vuestros hijos?

Después de hacer la reflexión, nos quedamos con el puzzle del menor de 9 años, y proporcionamos al grupo nuevas piezas que representan formas de satisfacer las necesidades afectivas de ese menor. Estas formas de responder pueden ser positivas o negativas (ver Ficha 4).

En primer lugar, pedimos a los participantes que analicen detenidamente las piezas y separen las que consideren como formas positivas de satisfacer las necesidades afectivas de sus hijos de las que les parecen negativas.

Formas positivas de satisfacer las necesidades afectivas:

- Pieza 1: Tener en cuenta su opinión como la de uno más de la familia.
- Pieza 2: Darle paulatinamente más responsabilidades, y enseñarle a tomar sus propias decisiones.
- Pieza 3: Respetar sus sentimientos y ayudarle a interpretarlos.

— Pieza 4: Entender que se aleje un poco de nosotros y, en cambio, se acerque más a sus amigos, ya que tiene que descubrir quién es por sí mismo.

— Pieza 5: Asumir que los conflictos son parte del crecimiento y que, a través de ellos, podemos llegar a un mayor entendimiento.

Formas negativas de satisfacer las necesidades afectivas:

— Pieza 6: Dejarle que tome las decisiones por sí mismo sin limitación para que sea más autónomo.

— Pieza 7: Enfadarnos cuando se enfrenta a nosotros por tener una opinión diferente.

— Pieza 8: Permitirle que pase la mayor parte del día con sus amigos sin supervisión.

— Pieza 9: Decirle que se calle y que no nos dé la lata con sus lloriqueos.

— Pieza 10: Darle grandes responsabilidades de manera no progresiva en el hogar.

Cuando hayan separado las piezas, se pide a los progenitores que coloquen las que han considerado formas positivas de satisfacer las necesidades afectivas en las casillas situadas alrededor del puzzle del niño de 9 años.

Las piezas que sean efectivamente formas positivas de satisfacer las necesidades encajarán sin dificultad en el puzzle. En cambio, las que constituyan formas negativas no encajarán, y los participantes tendrán que debatir por qué creen que no son una forma adecuada de satisfacer las necesidades de sus hijos.

c. Conclusión

Si no somos capaces de advertir cuándo están mostrando nuestros hijos una necesidad, no podremos responder adecuadamente a ella, por lo que el primer paso es prestar atención a la forma que tengan de demostrarlo.

Actividad 2

Adaptando el afecto

Vídeo-foro. Trabajo en grupo.
20 minutos.

a. Introducción

Las necesidades afectivas no se satisfacen cuando las detectamos, sino que tenemos que ser capaces de responder adecuadamente a ellas, ya que si no lo hacemos dificultaremos el desarrollo afectivo de nuestros hijos e incluso el afianzamiento de su autonomía.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta a los participantes un vídeo con una serie de situaciones que muestran diferentes formas con las que los padres demuestran su afecto a los hijos y fomentan su autonomía.

Todos los vídeos transcurren en un parque en el que aparece un padre que demuestra diferentes formas de afecto a su hijo.

Después de ver los vídeos se reflexiona con todo el grupo sobre los diferentes comportamientos parentales en una misma situación, a través de las siguientes preguntas:

¿Estas madres están satisfaciendo las necesidades afectivas de sus hijos?

¿La forma de satisfacer las necesidades afectivas de sus hijos fomenta su autonomía?

c. Conclusión

No sólo se trata de proporcionar afecto a los niños, sino que la manera como lo hagamos se corresponde con las necesidades que tienen a lo largo de su desarrollo, que cambia con el tiempo, por lo que los padres deben adaptarse a esos cambios y procurar que, al satisfacer dichas necesidades, se promueva el desarrollo de la autonomía en los niños.

Recuerda:

Cada uno tiene una forma diferente de expresar sus necesidades afectivas.

Los padres deben hacer un gran esfuerzo por identificar las necesidades que puedan estar manifestando sus hijos en cada momento.

Es necesario que los progenitores adaptemos nuestras respuestas o formas de satisfacer las necesidades a las características y edades de nuestros hijos.

Debemos adaptarnos a los cambios que experimentan los niños durante su desarrollo para poder responder adecuadamente a sus necesidades.

A medida que nuestros hijos crecen, los padres debemos atender a sus necesidades de manera que se fomente su autonomía.

El primer paso en el desarrollo de la autonomía de nuestros hijos es permitirles que vayan tomando decisiones por sí mismos en función de sus capacidades.

Siente miedo por cosas que antes no se lo producían.

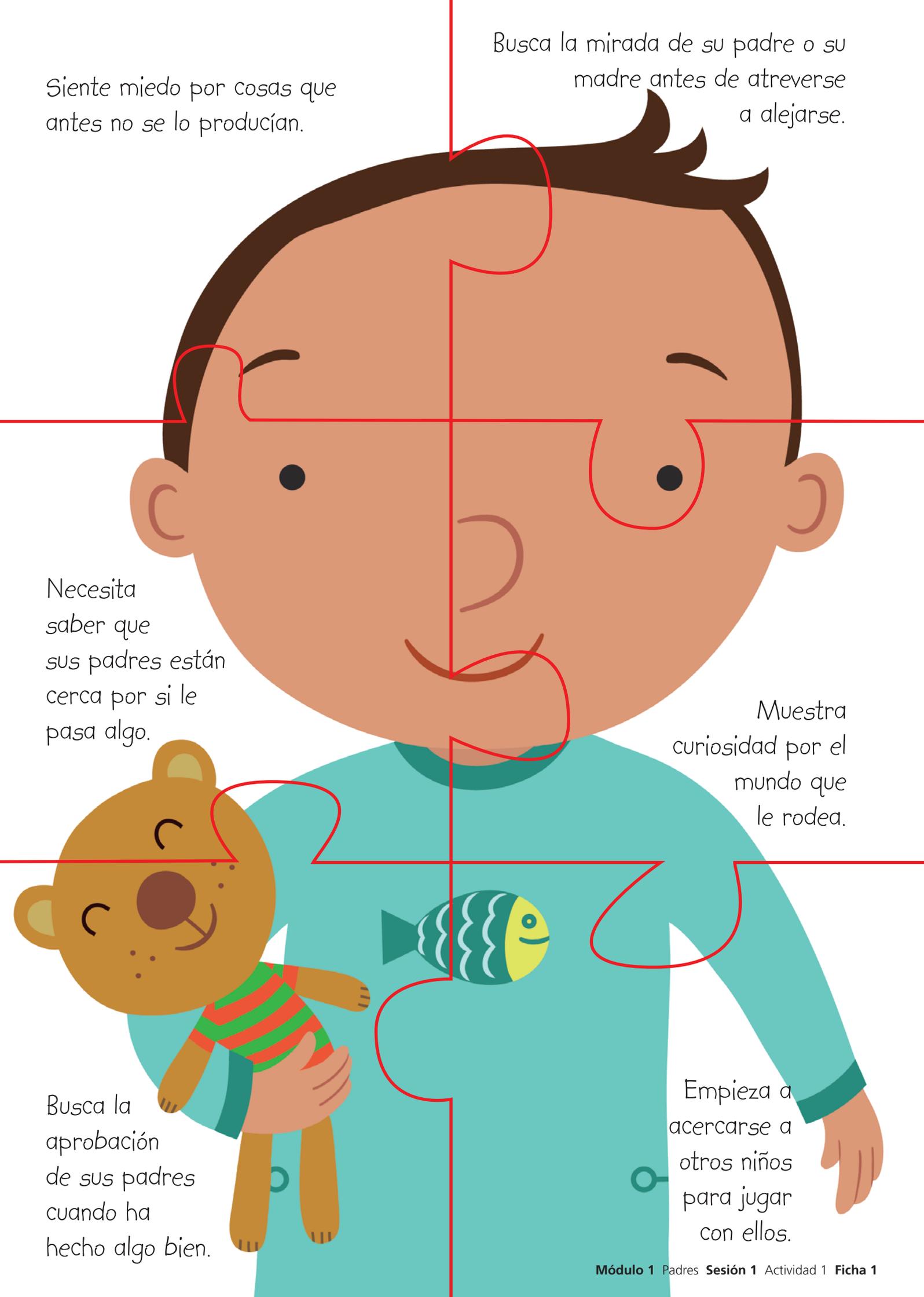
Busca la mirada de su padre o su madre antes de atreverse a alejarse.

Necesita saber que sus padres están cerca por si le pasa algo.

Muestra curiosidad por el mundo que le rodea.

Busca la aprobación de sus padres cuando ha hecho algo bien.

Empieza a acercarse a otros niños para jugar con ellos.



Necesita autonomía,
pero con límites
establecidos.

Empieza a tener
discusiones y
conflictos
con sus
padres.

Los amigos son
muy importantes
en su vida.

Empieza a identificar
y a expresar sus emociones
claramente.

Aumentan
los conflictos
entre los
hermanos.

Pide tener
voz y voto en las
decisiones
familiares.

Se aparta cuando su madre quiere darle un beso.

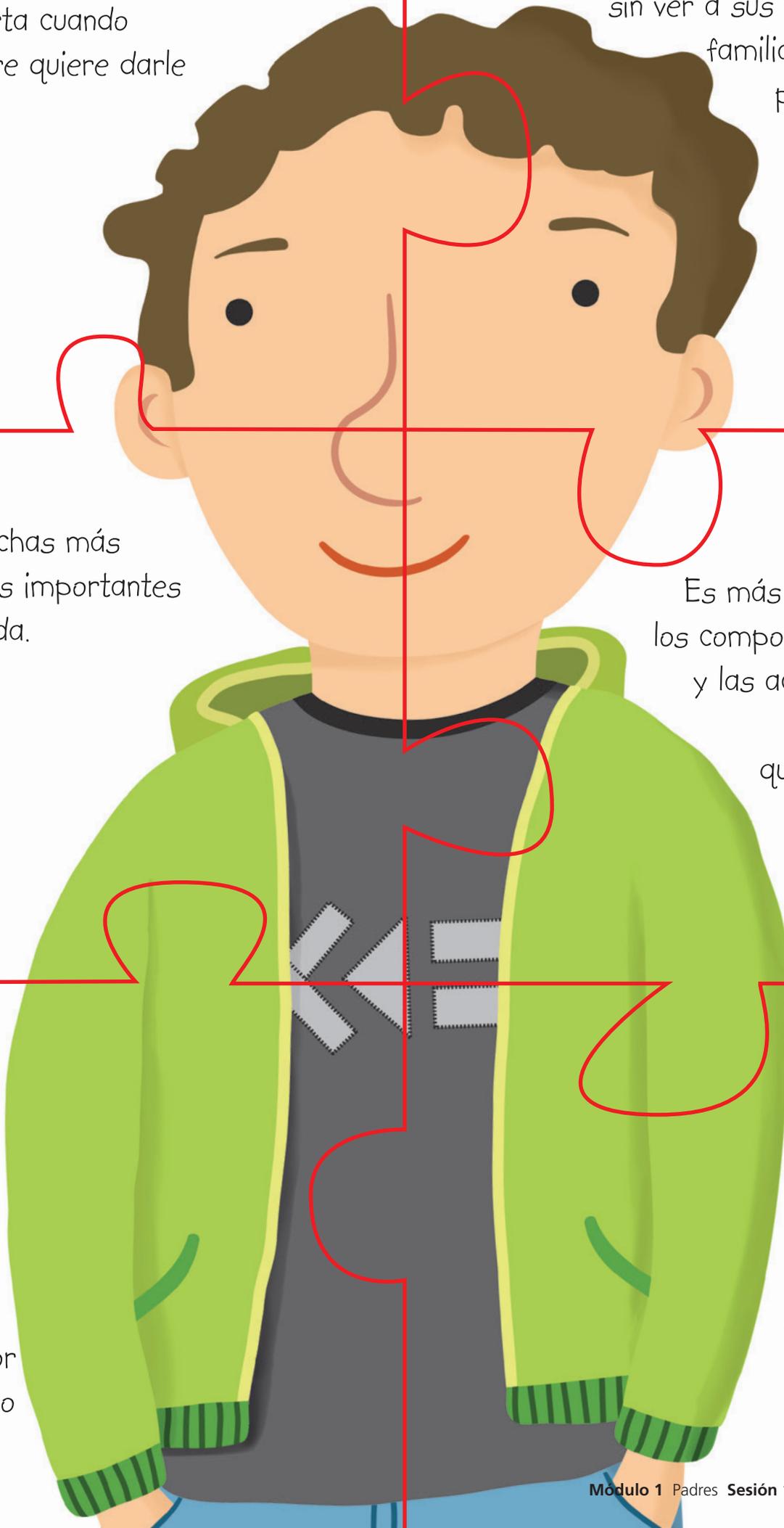
Pasa mucho tiempo al día sin ver a sus padres y familiares más próximos.

Hay muchas más personas importantes en su vida.

Es más crítico con los comportamientos y las actitudes de su familia, que ve de un modo más realista

Cambia de humor a lo largo del día.

Se muestra inseguro y busca su propia identidad.



Tener en cuenta su opinión como la de uno más dentro de la familia.

Darle paulatinamente más responsabilidades, y enseñarle a tomar sus propias decisiones.

Atender a sus sentimientos y ayudarle a interpretarlos.

Entender que se aleje un poco de nosotros y, en cambio, se acerque más a sus amigos, ya que tiene que descubrir quién es por sí mismo.

Asumir que los conflictos son parte del crecimiento y que a través de ellos podemos llegar a un mayor entendimiento.

Dejarle que tome las decisiones por sí mismo sin limitación para que sea más autónomo.

Enfadarnos cuando se enfrenta a nosotros por tener una opinión diferente.

Permitirle que pase la mayor parte del día con sus amigos sin supervisión.

Decirle que se calle y que no nos dé la lata con sus lloriqueos.

Darle grandes responsabilidades de manera no progresiva en el hogar

Sesión 2

Ampliando el mundo afectivo de nuestros hijos

Objetivos

Valorar la influencia del afecto familiar en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima en los niños.

Profundizar en el importante papel que tienen las relaciones de afecto en la familia en el desarrollo de las relaciones entre iguales.

Contenidos

Desarrollo del autoconcepto.

Desarrollo de la autoestima.

Relaciones entre iguales.

Actividades

Actividad 1: Los padres sí importan.

Actividad 2: Eres mi modelo.

Materiales y recursos

USB: "Eres mi modelo".

Desarrollo de la sesión

La relación de afecto que desarrollamos con nuestros hijos trasciende las relaciones dentro de la propia familia. Influye directamente en los sentimientos y en la imagen que tienen los niños de sí mismos, de manera que determina el modo en que se relacionan con otras personas o amigos. El modelo de relación afectiva que aprenden en casa es el único que conocen hasta ese momento, por lo que lo imitarán y lo tomarán como modelo a seguir. En definitiva, las relaciones que pueda llegar a establecer con otras personas estarán condicionadas por la calidad de las relaciones afectivas en la familia.

Actividad 1

Los padres sí importan

Juego de roles.

30 minutos.

a. Introducción

La imagen que tenemos de nosotros mismos no ha sido creada de la nada, sino que se ha construido a partir de lo que hemos vivido a lo largo de nuestras vidas. Lo mismo les sucede a los niños: crearán su propia imagen a partir de los mensajes que hayan recibido de su entorno. En el caso de nuestros hijos, el entorno más cercano somos nosotros, sus padres, por lo que debemos estar seguros de que les estamos enviando el mensaje correcto.

b. Desarrollo

En esta actividad se propone al grupo un juego de roles, en el que cuatro de ellos tendrán un papel en la representación y el resto la analizará como observadores.

Los papeles que deben distribuirse entre los participantes son los siguientes:

- Padre o madre.
- Hijo 1: 8 años.
- Hijo 2: 9 años.
- Hijo 3: 6 años.



Módulo 1
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 2
USB: "Eres mi modelo"

Se les describe la situación. Actuarán como que son una familia que está en su casa y sus hijos están jugando en el salón con diversos objetos.

En el lugar donde se celebra la sesión se debe disponer de diferentes objetos que puedan encontrarse en el salón de una casa: mesa, sillas, papel, jarrón, bolígrafo, tijeras, el mando del televisor, etc.

A los participantes que hacen el papel de hijos se les dan las siguientes consignas:

- Hijo 1: El niño/a está jugando e intenta enseñarle lo que ha hecho a su padre/madre, y le pide que mire lo que hace.
- Hijo 2: El niño corre detrás del balón, subirse a una silla, ...es muy activo
- Hijo 3: El niño está intentando hacer un dibujo que le resulta difícil y pide ayuda a su padre/madre

La instrucción que se da a los participantes es que deben comportarse tal y como lo haría su personaje en el salón de su casa un día cualquiera. Y se les permite representar la escena durante unos minutos.

Una vez que ha terminado la representación se pregunta en primer lugar a los participantes que tenían el rol de observadores:

— ¿Creeis que que todos los hijos se sienten igual?

— ¿Por qué crees que se sienten diferente?

Una vez que los observadores han dado su opinión se pide a algunos participantes que han jugado el papel de hijos e hijas que contesten a las siguientes preguntas:

— ¿Cómo se han sentido? ¿Han sentido que eran importantes?

— ¿Se han sentido capaces de hacer las cosas?

Finalmente, se pregunta a todo el grupo de participantes:

¿Por qué creen que tienen diferentes sentimientos si en todos los casos han tenido la misma madre o el mismo padre?

c. Conclusión

La manera en la que los progenitores responden a las necesidades afectivas de sus hijos repercute directamente en la forma en que los hijos se sienten. Si les proporcionamos poco afecto, podemos generar una baja autoestima, pero si, por el contrario, les sobreprotegemos, podemos hacerles sentir incapaces de hacer las cosas por sí mismos.

Actividad 2 **Eres mi modelo**

Vídeo-foro.

20 minutos.

a. Introducción

La forma de relacionarnos afectivamente con otras personas se aprende, en primer lugar, en nuestra familia, donde nuestros padres sirven de modelos de aprendizaje que nos indican cómo debemos actuar. Por ello las relaciones que se establecen con otras personas estarán profundamente influidas por la forma en la que hemos aprendido a relacionarnos en nuestros hogares. Los padres tienen, por lo tanto, una gran responsabilidad en el desarrollo de vínculos afectivos que sean sanos y permitan un buen desarrollo de los menores.

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta a todo el grupo una serie de vídeos que muestran la influencia de las relaciones afectivas en la familia sobre las relaciones que se establecen posteriormente con los iguales.

Los vídeos presentan situaciones encadenadas, en las que, en un primer momento, se observan las relaciones afectivas en la familia, y a continuación, su equivalencia en las relaciones de los hijos con sus iguales. Después de que todos los participantes hayan visto los tres vídeos, se plantean las siguientes preguntas al grupo para reflexionar:

- ¿Qué es lo que han visto en estos vídeos?
- ¿Creen que la forma en la que nos relacionamos afectivamente con nuestros hijos afecta a cómo ellos se relacionan con sus amigos?

c. Conclusión

Si queremos que nuestros hijos sean capaces de establecer relaciones satisfactorias con otros niños, debemos cuidar nuestras relaciones de afecto con ellos, ya que, siempre, lo que ocurre en la familia tiene un reflejo en la vida del niño con sus compañeros.

Recuerda:

La forma en la que los progenitores respondemos a las necesidades afectivas de nuestros hijos repercute directamente en su autoestima.

La relación que establecemos con nuestros hijos tiene una gran importancia en lo que ellos sienten y piensan de sí mismos.

Tanto la falta de afecto como la sobreprotección pueden influir negativamente en el desarrollo de nuestros hijos.

La forma en la que los miembros de la familia se relacionan es el primer modelo que siguen nuestros hijos a la hora de relacionarse.

Los niños ponen en práctica con sus amigos y compañeros las formas de relacionarse observadas en los miembros de su familia.

Debemos de implicar a nuestros hijos en las decisiones cotidianas, escuchando lo que ellos tienen que decir porque son una parte importante de la familia.



Sesiones para hijos

Todos tenemos la necesidad de querer y ser queridos, aunque en ocasiones no seamos capaces de expresarlo de la forma que nos gustaría. Cuando tenemos la sensación de que nadie nos quiere, sentimos que no importamos, que nadie se interesa por nosotros y dudamos de nosotros mismos; en cambio, cuando sentimos que otras personas nos quieren, creemos que somos las personas más importantes del mundo y, probablemente, para ellas lo seamos.

Pero el hecho de que en algún momento no nos sintamos queridos no significa que realmente sea así; siempre hay alguien que se preocupa por nosotros, aunque tenga dificultades para expresarlo o nosotros las tengamos para entender lo que nos quiere decir con sus acciones.

En todos los tipos de relaciones –con los padres, con los hermanos, con los amigos, etc.–, es importante demostrar a las otras personas que las queremos y las apreciamos, mediante formas de afecto variadas. Lo importante es encontrar el modo de transmitir a esas personas lo que sentimos por ellas y comportarnos de manera que todos podamos llegar a ser felices.

Sesión 1

Cómo digo que te quiero

Objetivos

Darse cuenta de los cuidados que reciben de sus progenitores/cuidadores y de cómo les ayudan a crecer.

Identificar las formas en que ellos expresan el afecto a su familia.

Contenidos

Expresiones de afecto de los padres.

Expresiones de afecto de los hijos.

Actividades

Actividad 1: ¿Qué haces por mí?

Actividad 2: Yo también te quiero.

Materiales y recursos

Fichas 1a, 1b, 1c.



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1a



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1b



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1c

Desarrollo de la sesión

El amor o el afecto es, a veces, algo complicado de expresar y de percibir, porque no sabemos cuál será la mejor forma de hacerlo o cómo reaccionará el otro, por lo que al final puede que lo hagamos de una forma tan discreta que la otra persona no se dé cuenta. Por ello, es muy importante que prestemos atención a las diferentes formas de demostrar el afecto y utilizar, en cada caso, la que nos haga sentir más cómodos y satisfechos.

Actividad 1

¿Qué haces por mí?

Trabajo en pequeños grupos. Viñetas.
30 minutos.

a. Introducción

El amor o el afecto que los demás sienten por nosotros en ocasiones no se ve y si no nos fijamos bien, nos pasa totalmente desapercibido. Pero eso no significa que no exista, sino que tenemos que fijarnos mejor y prestar más atención para darnos cuenta.

b. Desarrollo

Para esta actividad, la persona dinamizadora debe hacer previamente ocho copias de cada una de las diez viñetas y plastificarlas de una en una. Se recomienda que los niños y niñas se puedan sentar en el suelo en forma de círculo con la persona dinamizadora incluida. En primer lugar se comentará que en estas viñetas se verán diferentes formas que tienen los padres y madres para demostrar afecto o cariño hacia sus hijos e hijas.

Para que los niños y niñas puedan seleccionar aquellas viñetas que para ellos son más importantes, primero se les presentarán las viñetas, de una en una, y se les pedirá que digan qué observan en ellas. Los comentarios de los niños y niñas serán aproximadamente los siguientes:

— Viñeta 1: Se observa a una madre dándole un beso a su hijo de 8 años.

— Viñeta 2: Se observa a un padre comprobando si su hija de 10 años tiene fiebre, mientras está acostada en su cama.

— Viñeta 3: Se observa a una madre sentada con su hija de 9 años, ayudándola a hacer los deberes del colegio.

— Viñeta 4: Se observa a una madre arrojando a su hijo de 7 años cuando está dormido en la cama.

— Viñeta 5: Se observa a un padre en las gradas de un campo de fútbol viendo entrenar a su hijo de 11 años, mientras tiritita de frío.

— Viñeta 6: Se observa a una madre que le está poniendo el plato preferido a su hijo de 12 años para comer.

— Viñeta 7: Se observa a una familia jugando a un juego de mesa y pasándose bien en casa.

— Viñeta 8: Se observa a un padre que le está haciendo cosquillas a su hija de 10 años, mientras los dos se ríen.

— Viñeta 9: Se observa a un niño de 9 años llorando en su habitación y a su madre a su lado consolándolo.

— Viñeta 10: Se observa a una madre que le está diciéndole a su hijo que le quiere.

Los participantes se distribuyen en parejas y se les proporciona un folio, en el que podrán colocar las cuatro viñetas elegidas por ambos miembros. Después se les pregunta:

— ¿Cuáles de estas cosas hacen sus padres o cuidadores por ellos o con ellos?

Luego se seleccionan aquellas en las que ambos miembros de la pareja hayan coincidido (en el caso de haber más de cuatro coincidencias, deben seleccionar las que son más habituales en sus familias).

Cuando hayan terminado de elegirlas, deben colocarlas sobre su tablero, hasta formar un panel por parejas.

Una vez que todas las parejas hayan hecho su panel, lo deben mostrar a sus compañeros señalando las viñetas que representan lo que sus padres o cuidadores hacen por ellos.

Después de que todos los participantes hayan explicado su panel, se plantea una última pregunta a todo el grupo:

— ¿Creéis que eso que hacen vuestros padres o cuidadores por vosotros os ayuda a sentirnos bien? ¿Por qué?

c. Conclusión

Nuestros padres hacen muchas cosas por nosotros, aunque no siempre nos damos cuenta de que lo están haciendo, y con ello nos demuestran que nos quieren y que somos importantes para ellos.

Actividad 2

Yo también te quiero

Lluvia de ideas.

20 minutos.

a. Introducción

Acabamos de ver que nuestros padres nos demuestran cuánto nos quieren todos los días con pequeñas cosas y detalles, de los que, en ocasiones, no nos damos cuenta. Pero muchas veces tampoco nosotros sabemos cómo demostrarles cuánto los queremos sin que nos dé vergüenza, por lo que procuramos hacerlo de manera que no sea tan evidente.

b. Desarrollo

Para realizar esta actividad, la persona dinamizadora debe disponer de una pizarra, panel o cartulina en la que se reflejarán todas las ideas que vayan surgiendo en el grupo. La actividad se introducirá de la siguiente manera:

Hemos visto que nuestros padres nos demuestran lo que nos quieren con todo lo que hacen por nosotros, pero ¿cómo les demostramos a ellos lo que les queremos?

Todos los participantes irán diciendo, uno por uno, las diferentes formas que se les ocurren de demostrar afecto a sus padres o cuidadores y el dinamizador las irá escribiendo en la pizarra, panel o cartulina. Para ello, debe seguir un esquema de

colocación en bloques en función de tres formas de expresión de afecto:

- Gestos cariñosos.
- Palabras de cariño.
- Portarse bien.

Es importante que la persona dinamizadora guíe a los participantes para que reflexionen sobre diferentes categorías de demostración de afecto:

- A través de actos afectuosos: beso, abrazo, caricia, etc.
- Expresándolo verbalmente: te echo de menos, te quiero, etc.
- A través de comportamientos deseables: recoger su habitación, ayudar a su hermano, etc.

El dinamizador debe ir escribiendo las aportaciones de los participantes en la pizarra, panel o cartulina, agrupándolas en los tres apartados citados, de modo que, al finalizar, pueda explicar al grupo que existen muchas maneras de mostrar a nuestros padres cuánto les queremos.

c. Conclusión

Mostrar a las personas que las queremos no tiene que ser evidente, de forma que todo el mundo se dé cuenta, sino que es algo entre la otra persona y tú, y puedes expresárselo de muchas maneras; sólo hay que encontrar el modo de expresarlo que te haga sentir mejor y que haga más feliz a la persona que quieres.

Recuerda:

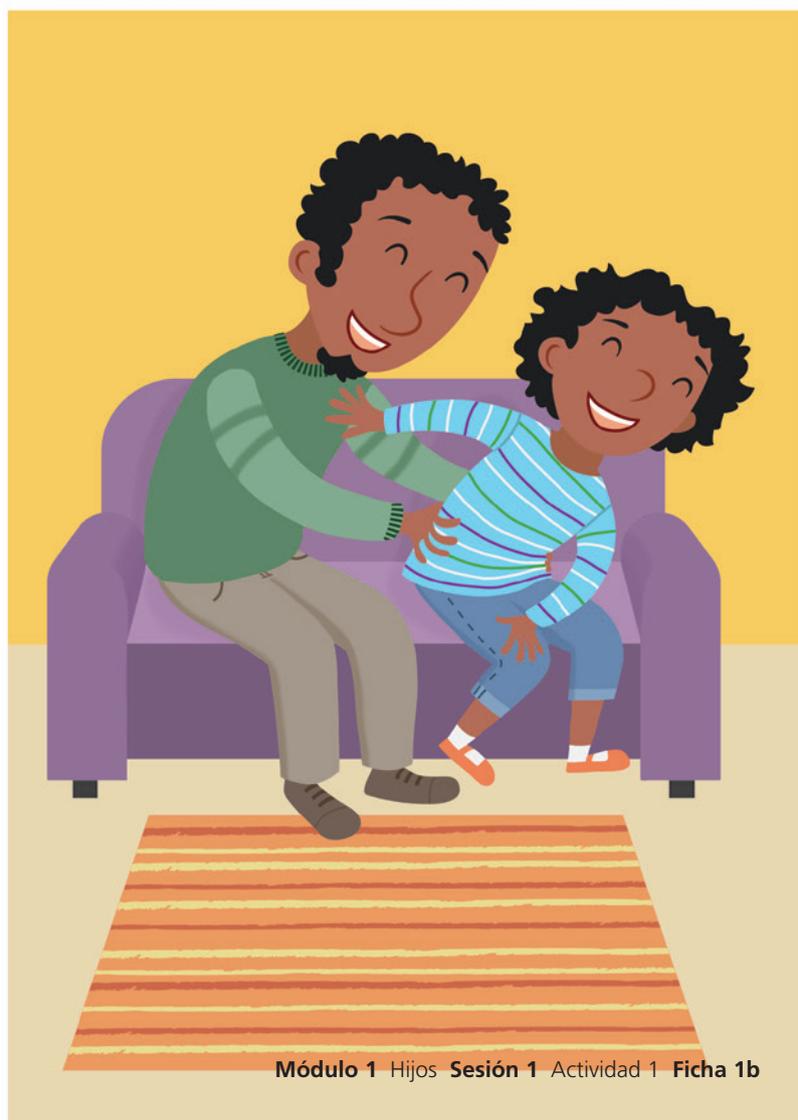
Nuestros padres nos demuestran que nos quieren cada día con pequeñas cosas.

Es importante demostrar afecto a las personas que queremos.

Cada persona expresa sus sentimientos de una forma diferente, cada uno tiene que encontrar la forma de hacerlo que más le guste.

Si somos capaces de demostrar afecto a nuestra familia y de darnos cuenta de que ellos también nos lo demuestran, seremos una familia más feliz.







Sesión 2

Cómo hacer amigos y sentirme bien

Objetivos

Analizar cómo son y cómo los ven en su familia, sus amigos y en la escuela.
Aprender a hacer amigos y a llevarse bien con ellos.

Contenidos

Autoconcepto.
Relaciones de amistad.
Características de la amistad.

Actividades

Actividad 1: ¿Cómo soy?
Actividad 2: ¿Quieres ser mi amigo?

Materiales y recursos

Ficha 1: La historia de Jaime.
Ficha 2: Viñeta de Carlos.
Ficha 3: Historia de Carlos.
Ficha 4: Viñeta de Pablo.
Ficha 5: Historia de Pablo.



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 1: La historia de Jaime



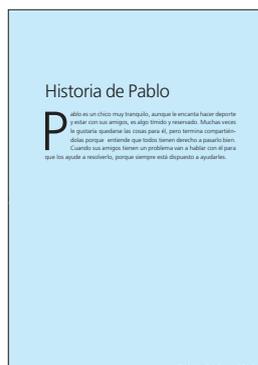
Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 2: Viñeta de Carlos



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 3: Historia de Carlos



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 4: Viñeta de Pablo



Módulo 1
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 5: Historia de Pablo

Desarrollo de la sesión

Ser amigo de alguien no es una tarea fácil, ya que para poder pensar en las otras personas, primero tenemos que ser capaces de saber cómo somos nosotros mismos. Para ello tenemos que hacer un esfuerzo y mirar cómo somos “por dentro”. Una vez que sabemos cómo somos, podremos ver qué podemos hacer para ser buenos amigos de los demás, analizando las características que nos gustaría que tuviera un amigo.

Actividad 1

¿Cómo soy?

Trabajo en grupo. Viñetas.
30 minutos.

a. Introducción

Muchas veces nos comportamos de forma distinta según con quien estemos o donde estemos. Esto no significa que no sepamos quiénes somos en realidad, sino que hemos aprendido a comportarnos de modos diferentes en cada situación.

b. Desarrollo

Para realizar esta actividad, se presenta a todo el grupo una viñeta que muestra el comportamiento de Jaime en diferentes contextos (Ficha 1: La historia de Jaime).

Con la familia. Se muestra un niño de 10 años que tiene su habitación totalmente desordenada, que desobedece todo el tiempo a sus padres y que no respeta las normas.

En la escuela. Se ve al mismo niño atendiendo en clase y haciendo los ejercicios que le indica la profesora.

Con los amigos. Se muestra al mismo niño organizando todo el tiempo lo que hay que hacer y sin dejar opinar a los demás.

Después de que todos los participantes hayan visto la viñeta, se les hacen una serie de preguntas para que reflexionen (Ficha 1):

- ¿Creéis que Jaime se comporta igual en todos los lugares en los que se encuentra?
- ¿Por qué creéis que se comporta de forma diferente?

c. Conclusión

Aunque nos comportemos de maneras distintas en diferentes lugares, somos la misma persona. Lo que ocurre es que aprendemos cómo comportarnos en función de quién sea la persona que nos lo está enseñando y cómo lo haga.

Actividad 2

¿Quieres ser mi amigo?

Trabajo en grupo. Análisis de casos.
30 minutos.

a. Introducción

Tener buenos amigos no es fácil de conseguir, porque pensamos primero en nosotros mismos y muchas veces se nos olvida pensar en los demás. Pero ¿cuáles serían las características de un buen amigo?, ¿cómo podemos llegar a tener buenos amigos?

b. Desarrollo

En esta actividad se presenta al grupo las historias de Carlos y Pablo, dos niños de 10 años que tienen comportamientos muy diferentes.

Cada historia es leída por la persona dinamizadora mientras los participantes observan una viñeta que representa a cada uno de ellos.

Carlos:

- Viñeta. La viñeta representa a Carlos, que tiene 10 años, peleándose con otro niño por una cuerda. Cada uno está tirando de la cuerda con fuerza. Carlos pone cara de enfado, mientras que el otro niño se muestra lloroso y confundido (Ficha 2).
- Historia. Carlos es un niño muy activo y nervioso, que siempre está buscando la manera

de salirse con la suya. Muchas veces esconde sus juegos para no prestárselos a los demás y les quita a sus amigos las cosas sin permiso. En ocasiones, para conseguir lo que quiere, hace sentir mal a los otros, pero no le importa si al final se sale con la suya. Todos los niños le respetan porque le tienen miedo y hacen siempre lo que él dice (Ficha 3).

Pablo:

- Viñeta. La viñeta representa a Pablo, de 10 años, que camina por el patio del colegio pasando un brazo por encima del hombro de otro niño de su edad, como si su amigo le estuviera contando un problema (Ficha 4).
- Historia. Pablo es un chico muy tranquilo; aunque le encanta hacer deporte y estar con sus amigos, es algo tímido y reservado. Muchas veces le gustaría quedarse las cosas para él, pero termina compartiéndolas porque entiende que todos tienen derecho a pasarlo bien. Cuando sus amigos tienen un problema, van a hablar con él para que les ayude a resolverlo, porque siempre está dispuesto a echar una mano (Ficha 5).

Las viñetas que representan a los dos niños estarán colocadas en diferentes lugares de la sala, y los participantes se acercarán a ellas para que la persona dinamizadora les lea la historia que le corresponde.

Cuando se hayan leído ambas historias, se pide a los participantes que se coloquen junto al dibujo del niño que más les gustaría que fuera su amigo:

¿Quién te gustaría más que fuera tu amigo, Carlos o Pablo? ¿Con quién crees que lo pasarías mejor?

Una vez que se han leído ambas historias se pide a los participantes que se coloquen frente a las viñetas de Carlos y Pablo. En ese momento se entrega a los participantes, de dos en dos, una tarjeta que representan diferentes formas de actuar de un amigo. La tarea consiste en que, por parejas, se levanten y representen, mediante mímica, la acción que les ha tocado.

Tarjetas: (Ficha 6)

Acciones de buen amigo:

- Ayudas a tu amigo a levantarse cuando se cae
- Guardas a tu amigo la mochila cuando va a algún sitio
- Cuando tu amigo está llorando acudes a consolarle
- Compartes la merienda con tu amigo

Acciones de mal amigo:

- Pegas a tu amigo
- Le quitas a tu amigo algo que es suyo
- Ignoras a tu amigo cuando te habla
- Escondes las cosas para no compartirlas con tu amigo

Una vez que realizada la mímica el resto de participantes debe de contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué acción están representando sus compañeros/as?
- ¿Quién haría esa acción Carlos o Pablo? Y se coloca la tarjeta sobre el niño elegido.
- Se pregunta a la pareja que ha realizado la acción ¿cómo se han sentido al hacer esta acción?
- Entonces, alguien que hace eso ¿Es un buen amigo o un mal amigo?

c. Conclusión

Todos tenemos cosas buenas y cosas malas, pero para poder ser buenos amigos y que lo sean de nosotros, es necesario que nos portemos bien y no hagamos que el otro se sienta mal por nuestra culpa. Debemos pensar tanto en nosotros mismos como en los demás.

Recuerda:

Es normal que nos comportemos de forma distinta con cada persona, porque nuestra relación con ellas es diferente.

Todos tenemos cosas buenas y cosas malas.

Para poder ser buenos amigos de otros tenemos que portarnos bien con ellos y evitar que se sientan mal por nuestra culpa.

En nuestras relaciones, tenemos que pensar tanto en nosotros mismos como en los demás.





Historia de Carlos

Carlos es un niño muy activo y nervioso, que siempre está buscando la manera de salirse con la suya. Muchas veces esconde sus juegos para no prestárselos a los demás y les quita a sus amigos las cosas sin permiso. En ocasiones, para conseguir lo que quiere, hace sentir mal a los otros, pero no le importa si al final se sale con la suya. Todos los niños le respetan porque le tienen miedo y hacen siempre lo que él dice.



Historia de Pablo

Pablo es un chico muy tranquilo; aunque le encanta hacer deporte y estar con sus amigos, es algo tímido y reservado. Muchas veces le gustaría quedarse las cosas para él, pero termina compartiéndolas porque entiende que todos tienen derecho a pasarlo bien. Cuando sus amigos tienen un problema, van a hablar con él para que les ayude a resolverlo, porque siempre está dispuesto a echar una mano.

Acciones de amigos

Ayudar a tu amigo a levantarse
cuando se cae

Guardarle a tu amigo la mochila
cuando va a algún sitio

Cuando tu amigo está llorando
acudes a consolarle

Compartes la merienda
con tu amigo

Pegas a tu amigo

Le quitas a tu amigo
algo que es suyo

Ignoras a tu amigo
cuando te habla

Escondes las cosas para no
compartirlas con tu amigo







Sesiones para familias

La satisfacción de todas las necesidades que tienen los seres humanos comienza en la familia, donde la seguridad afectiva es la base a partir de la cual los niños conocen y exploran el mundo que les rodea. Los padres somos extremadamente sensibles a todas las señales que nos mandan nuestros hijos, como si tuviéramos un radar en permanente funcionamiento.

Pero a medida que nuestros hijos crecen, nuestro radar empieza a desestabilizarse, ya que la forma en la que muestran el afecto va cambiando a medida que se desarrollan. Este es el nuevo reto que se plantea a los padres: ajustar continuamente su radar para ser sensibles a la gran variedad de maneras de manifestar el afecto que se adquieren con el tiempo.

Esta diversidad de manifestaciones del afecto no sólo se observa en los menores, sino que los padres también despliegan una gran variedad de formas de demostrarles su afecto a sus hijos. Por ello, es tarea de ambos conseguir ser capaces de detectarlo correctamente y expresarlo. De este modo el afecto en familia actuará como un bálsamo que suavizará todas las asperezas, roces y pequeños conflictos de la vida cotidiana, lo que servirá para mejorar la calidad de las relaciones familiares.



Desarrollo de la sesión

El afecto puede manifestarse de muchas maneras, que, en ocasiones no somos capaces de percibir. Por ello, debemos poner una atención especial a la forma en la que tanto los padres como los hijos demuestran su amor y su afecto. Una de las formas en las que se suele demostrar es a través de la confianza, con la que se puede construir una base de seguridad a partir de la cual trabajar conjuntamente dentro de la familia.

Actividad 1

Yo te doy, tú me das

Trabajo en pequeños grupos. Viñetas.
30 minutos.

a. Introducción

En ocasiones, confundimos las acciones que son una muestra de afecto con las que no lo son, ya que existen muchas maneras de manifestarlo. Por ello, hay que ser consciente de esta diversidad y estar atento a todas ellas cuando nos relacionamos con otras personas.

b. Desarrollo

Para realizar esta actividad, se presenta a los participantes un juego cuyo objetivo es, encontrar el mayor número de manifestaciones de afecto posibles y diferenciar qué conductas demuestran afecto y cuáles no.

Antes de empezar la actividad, se divide a los participantes en dos grupos: los progenitores y los hijos. La tarea consiste en encontrar todas las viñetas que puedan estar escondidas en la habitación, trasladarlas a la pizarra y colocarlas en el lado de las demostraciones de afecto o en el de las que no lo son, en función de lo que el equipo considere que fomenta esa viñeta. Se dispone de un tiempo de 5 minutos. Cada equipo tiene una pizarra dividida en dos partes: "Hay demostración de afecto" y "No hay demostración de afecto" (Fichas 1 y 2).

- Progenitores:
 - Hay demostración de afecto.
 - No hay demostración de afecto.
- Hijos:
 - Hay demostración de afecto.
 - No hay demostración de afecto.

Cada equipo dispondrá de las viñetas que haya reunido en 5 minutos, transcurridos los cuales ya no podrá buscar más viñetas.

A continuación, cada equipo explicará las viñetas que ha colocado en "Hay demostración de afecto". Para ello, debe escenificarlo con su padre o hijo del equipo contrario. Si realmente es una demostración de afecto se anotan un punto en su marcador, pero si, por el contrario la han colocado en la casilla equivocada, y no es una demostración de afecto, pierden un punto.

Gana el equipo que al finalizar haya obtenido mayor puntuación.

Unas viñetas representan las siguientes situaciones, en las que existe una demostración de afecto (se pueden duplicar con el fin de que haya para ambos equipos, Fichas 3a, 3b, 3c, 3d, 3e):

- Viñeta 1: Se observa a dos personas abrazándose.
- Viñeta 2: Se observa a un niño ayudando a su madre en la cocina, mientras esta prepara la comida.
- Viñeta 3: Se observa a una persona diciéndole a otra: "Qué ganas tenía de verte".
- Viñeta 4: Se observa a un padre ayudando a su hijo a hacer las tareas del colegio.
- Viñeta 5: Se observa a una madre diciéndole a su hija de 6 años que todavía no puede ir sola al cine con sus amigas, que le puede pasar algo.

Otras viñetas representan las siguientes situaciones en las que no se demuestra afecto:

- Viñeta 6: Se observa a un padre que no hace caso a lo que le está diciendo su hija.

- Viñeta 7: Se observa a un niño que tiene una rabieta, llorando en el suelo, y a un padre que le da un regalo para que se calme.
- Viñeta 8: Se observa a un padre gritando con ira a su hijo.
- Viñeta 9: Se observa a un hijo que contesta a su madre gritando.
- Viñeta 10: Se observa a un hijo que le da un regalo a su madre por su cumpleaños, pero que se porta mal en la fiesta.

c. Conclusión

Existen muchas formas de demostrar afecto; ninguna es mejor que las demás, pero todas tienen en común que estás pensando en el otro, en lo que le gusta, en lo que sabes que le haría feliz o incluso en su bien. Lo importante es que la otra persona se dé cuenta de que le estás demostrando afecto y que pueda responder ante esa muestra de cariño y amor.

Actividad 2

Uno + uno = infinito

Trabajo en pequeños grupos. Juego de reglas.
30 minutos.

a. Introducción

En el día a día solemos hacer las cosas por nosotros mismos e ignoramos que nuestra familia está formada por varios miembros, y que nos podemos ayudar mutuamente. Debemos ser conscientes de que cuando contamos los unos con los otros, mostrándonos confianza, podemos lograr muchas más cosas.

b. Desarrollo

En esta actividad se propone al grupo hacer una carrera de relevos, en la que todos los participantes competirán por parejas, cada progenitor junto a su hijo. La carrera tendrá diferentes tramos, que se dividen por mitades de la sala. La pareja

que primero llegue a la meta será la ganadora. Al ser una carrera de relevos, no se puede salir hasta que tu compañero te toque. La carrera de obstáculos estará sujeta a las posibilidades de espacio, número de participantes y material disponible, aunque en esta actividad se presenta una opción como ejemplo. Se pueden hacer dos o tres circuitos iguales para que puedan correr dos o tres parejas a la vez. Se cronometra el tiempo que tardan cada una, y después participan las otras parejas. Si sólo hay espacio para un circuito se cronometra el tiempo de cada pareja y se simplifica el recorrido para que la actividad no sea demasiado larga.

Previamente se debe determinar quiénes realizan cada tramo, si los hijos o los padres, en función del grado de dificultad del tramo. Una posible distribución de los obstáculos puede ser la descrita a continuación, pero será el espacio disponible el que los determine.

- Primer tramo. Los hijos deben pasar por debajo de unas mesas, arrastrándose por el suelo, donde hay diferentes obstáculos. Cuando terminen, tienen que coger una pelotita (del tamaño de una pelota de golf), ponerla en una cuchara y sostenerla con la boca, mientras corren hacia su pareja. Si se les cae la pelota, deben volver atrás y empezar desde donde la cogieron.
- Segundo tramo. Al llegar el hijo con la pelotita, el padre le estará esperando con otra cuchara en la boca para traspasársela. Si se les cae la pelota, el hijo tiene que volver atrás y empezar de nuevo desde el lugar en el que la cogió. Una vez que el padre tenga la pelota en su cuchara, debe correr con ella en la boca saltando o esquivando diversas cajas que encontrará en su camino. Al llegar al final de este tramo, deja la pelota sobre la mesa y continúa con el siguiente tramo.
- Tercer tramo. Este tramo lo realizan sólo los progenitores. Deben meterse en un saco y llegar dando saltos hasta el final de un circuito en el que encontrarán sillas u obstáculos de diverso



tipo. Al finalizar, se encontrarán con su hijo para recorrer el último tramo juntos.

- Cuarto tramo. Este tramo lo realizan los hijos y los padres. En su transcurso deben encontrar y recoger unos coches mientras se mueven como una carretilla. Cada equipo encontrará numerosos objetos revueltos en el suelo, entre los que están escondidos unos pequeños coches. El equipo tiene que decidir quién hace de carretilla y quién la empuja. Este último debe colgarse un saco del brazo, donde se irá metiendo los coches que encuentren. El que hace de carretilla cogerá los coches y se los pasará a su compañero, pero éste no puede coger ningún coche del suelo directamente; sólo los que le da su pareja. Cada equipo debe encontrar tres coches. Cuando lo hayan logrado, tienen que ir hasta la meta en carretilla y, una vez allí, enseñar los tres coches. En ese momento habrá terminado el circuito (los coches pueden ser sustituidos por cualquier otro objeto en función de la disponibilidad de cada grupo).

c. Conclusión

El apoyo y el afecto entre padres e hijos les da confianza para alcanzar objetivos que solos no podrían lograr. Cuando las familias trabajan unidas, son mucho más fuertes que cuando lo hacen por separado.

Compromisos para casa

Al finalizar la sesión, se pide al grupo, tanto progenitores como hijos, que se comprometan a realizar, de manera conjunta a lo largo de la semana, una actividad que esté relacionada con el tema que se ha trabajado.

Se les pueden dar varios ejemplos que les sirvan de guía:

- Voy a darles un beso a mis padres todas las noches antes de irme a dormir.
- Cada noche voy a dedicar 10 minutos a estar con mi hijo exclusivamente y descubrir lo que necesita.

- Vamos a hablar cada día 15 minutos acerca de cómo nos sentimos.

Para ello, en primer lugar, cada grupo familiar debe ponerse de acuerdo en la actividad que quieren realizar de manera conjunta. A continuación, se les proporcionará una hoja de compromisos (Ficha 4) 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 cumplido de manera satisfactoria el compromiso o los deberes que se hayan fijado en la sesión anterior con una escala que, va desde una cara triste hasta una cara alegre, indica el grado de consecución del objetivo planteado. Finalmente, deben terminar una frase indicando los motivos por los que creen que lo han conseguido o no.

Padres

Hay demostración de afecto

No hay demostración de afecto

Hijos

Hay demostración de afecto

No hay demostración de afecto





An illustration of a woman with short brown hair, wearing a yellow shirt and a blue skirt, leaning forward and talking to a young girl. The girl has brown hair in pigtails with a blue bow, wearing a green t-shirt with a star and purple striped leggings. A white dog with black spots is sitting on the tiled floor to the right. A speech bubble from the woman contains the text.

Todavía no puedes ir sola al cine con tus amigas; os puede pasar algo...







Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Sesión 2

Tus amigos son bienvenidos

Objetivos

Planear un día de diversión con los amigos de nuestros hijos.

Sentir que están más felices y se sienten más orgullosos de cómo son cuando se tratan bien entre ellos y se reconocen las cosas buenas que hacen unos y otros.

Contenidos

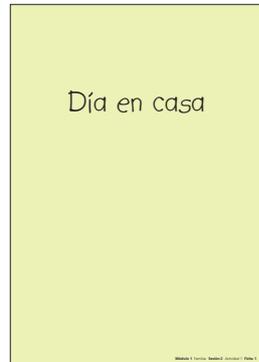
Trabajo en equipo.
Comunicación familiar.
Importancia de los iguales.

Actividades

Actividad 1: Vamos a divertirnos.
Actividad 2: Todos somos importantes.

Materiales y recursos

Ficha 1: Día en casa.
Ficha 2: Día en el parque.
Ficha 3: Día en el polideportivo.
Ficha 4: Planificamos.
Ficha 5: Preparamos.
Ficha 6: Emociones.
Ficha 7: Compromisos para casa.



Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 1: Día en casa



Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 2: Día en el parque



Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 3: Día en el polideportivo



Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 4: Planificamos



Cuando realizabais la actividad...

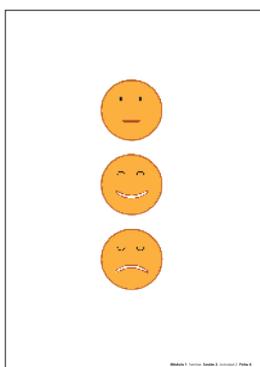
¿Os escuchabais unos a otros?

¿Tenéis en cuenta la opinión de la otra persona?

¿Compartíais puntos de acuerdo?

¿Cómo te sentiste mientras lo hacías?

Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 5: Preparamos



Módulo 1
Sesiones para familias
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 6: Emociones

Compromisos para casa

	No cumplir	Par cumplir	Cumplir
Me comprometo a:	●	●	●
No lo puede hacer porque:			
Lo puede hacer porque:			

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

Desarrollo de la sesión

Los niños llegan a una edad en la que amplían la red de personas por las que sienten afecto y forman parte de sus vidas. Aunque la familia sigue siendo el punto de referencia a partir del cual se relacionan con otras personas, los amigos cobran especial relevancia, atrayendo la mayor parte de su atención. Los padres no podemos ignorarlo o intentar evitarlo, sino que, por el contrario, tenemos que enseñarles a establecer relaciones de amistad que sean satisfactorias para ellos y les ayuden a desarrollarse plenamente.

Antes de empezar la sesión, debemos analizar el grado de ejecución de los compromisos propuestos en la sesión anterior como tarea para casa, reflexionar acerca de los motivos que han llevado a un nivel de consecución u otro de los compromisos de cambio.

Actividad 1 Vamos a divertirnos

Trabajo en pequeño grupo.
30 minutos.

a. Introducción

Los adultos solemos divertirnos y pasarlo bien con otros adultos; en cambio, nuestros hijos suelen hacerlo con sus amigos. Pero ¿es posible que podamos pasarlo bien todos juntos? ¿Podemos involucrar a los amigos de nuestros hijos en actividades que realicemos en la familia? Debemos entender que hijos y padres podemos disfrutar juntos de nuestro tiempo.

b. Desarrollo de la actividad

En esta actividad se plantea a todos los participantes que organicen un día de diversión junto a los amigos de sus hijos.

En primer lugar, se prepara la sala de manera que haya diferentes rincones con carteles que indican la actividad que se puede preparar en ese

rincón. Y en cada rincón habrá materiales específicos para poder planearla, con un cartel que presente una imagen que lo describa.

Cada núcleo familiar decidirá qué tipo de día es el que quieren organizar con los amigos de su hijo y se dirigirá al rincón correspondiente a ese día.

- Día en casa (Ficha 1). En este rincón deberán preparar un día de diversión con los amigos de sus hijos en su propia casa, a través de juegos que pueden realizar, comida, etc., o cualquier otra actividad que pueda parecerles atractiva.
 - Materiales: papel, lápiz, listado de juegos que no necesiten ningún material, etc.
- Día en el parque (Ficha 2). En este rincón deberán preparar un día de diversión con los amigos de sus hijos en un parque o lugar significativo de la zona donde les gustaría ir.
 - Materiales: papel, lápiz, mapa de las plazas de la zona, listado de actividades que se desarrollan en su zona en esos días, etc.
- Día en un polideportivo (Ficha 3). En este rincón deberán preparar un día de diversión en un polideportivo o complejo deportivo o zona de deportes, con los amigos de sus hijos realizando actividades deportivas y de juego que les resulten interesantes y atractivas.
 - Materiales: papel, lápiz, mapa de polideportivos de la zona, listado de actividades de los que disponen los polideportivos, etc.

Cada una de las familias debe preparar su día junto a los amigos de sus hijos de modo que se establezcan los siguientes apartados (Ficha 4):

- Lugar.
- Fecha.
- Hora.
- Personas que acudirán o serán invitadas.
- Actividades que realizarán.

Cuando se hayan planeado todos los días de diversión, cada familia los presentará al resto del grupo y explicará todos los apartados que hayan elegido.

c. Conclusión

Los amigos de nuestros hijos son una parte importante de sus vidas, por lo que no podemos ignorar que existen. Es necesario que nuestros hijos comprendan que sus amigos también son importantes para nosotros, ya que queremos ayudarles a desarrollar unas relaciones de amistad sanas y satisfactorias.

Actividad 2 Todos somos importantes

Trabajo en pequeños grupos.
20 minutos.

a. Introducción

Cuando organizamos alguna actividad con nuestros hijos, tan importante es organizarla como la manera en la que lo hacemos, ya que de la forma en la que actuemos o los impliquemos dependerá cómo se sientan ellos y su motivación para realizarla.

b. Desarrollo

En esta actividad los hijos, junto a sus padres, van a analizar la situación, los sentimientos y los comportamientos desarrollados a lo largo de la actividad anterior.

Para ello se proporciona a cada unidad familiar (compuesta por un padre y su hijo) una ficha con varias preguntas. El progenitor debe leer las preguntas a su hijo, este debe responderlas y el padre escribir en la ficha la respuesta.

Preguntas Ficha 5:

Cuando realizabais la actividad...

- ¿Os escuchabais unos a otros?
- ¿Teníais en cuenta la opinión de la otra persona?
- ¿Conseguisteis poner de acuerdo?
- ¿Cómo te sentiste mientras lo hacías?

Una vez analizadas todas las preguntas, se presenta a los menores la posibilidad de elegir entre

tres imágenes que puntúan el análisis que han realizado de la tarea de organizar conjuntamente una actividad entre padres e hijos. Las imágenes que se presentan son (Ficha 6):

- Una cara sonriente que indica una comunicación satisfactoria asociada a sentimientos positivos.
- Una cara triste que representa dificultades en la comunicación asociada a sentimientos negativos.
- Una cara neutra que señala un balance equivalente entre aspectos positivos y negativos en la comunicación y una gran diversidad en los sentimientos relacionados con la misma.

Cada niño cogerá la imagen que haya seleccionado y la llevará al lugar en el que se encuentra su padre.

Cuando todos los núcleos familiares hayan terminado la actividad, se pedirá que se organicen por grupos en función del tipo de imagen que haya seleccionado el niño, quedando por un lado los grupos familiares descritos con una cara sonriente, por otro los representados mediante una cara neutra y, por último, los descritos con una cara triste.

A continuación, por grupos, cada miembro tendrá que decir una de las características de la interacción que ha realizado en su núcleo familiar que cree que ha motivado que sea descrito con esa cara. El objetivo es que se expliciten diferentes aspectos que se asocian a una buena o mala comunicación en la interacción padres-hijos.

c. Conclusión

Cuando padres e hijos consiguen ponerse de acuerdo en la manera en que realizan las actividades, haciendo que los niños participen y se impliquen tanto en su planificación como en su ejecución, todos se sienten más felices juntos y llevan a cabo más motivados las actividades.

Compromisos para casa

En esta actividad se pide a todos los participantes, tanto padres como hijos, que se comprometan a

identificar cosas buenas en el otro. Los hijos tendrán que identificar cuatro cosas buenas o comportamientos positivos que hayan observado en su padre y en su madre a lo largo de la semana y viceversa, cada progenitor tendrá que identificar cuatro cosas buenas o comportamientos positivos que haya observado en su hijo en el mismo periodo de tiempo.

A continuación, se les proporcionará la ficha de compromisos para casa, en la que tendrán que escribir su compromiso y revisarlo al empezar la parte familiar en la siguiente sesión (Ficha 7).

Esta revisión consistirá en evaluar si se ha cumplido 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 hasta una cara alegre, indica el grado de consecución del objetivo planteado. Finalmente, deben terminar una frase indicando los motivos por los que creen que lo han conseguido o no.

Día en casa

Día en el parque

Día en el polideportivo

Planificamos

Lugar:

Fecha:

Hora:

Personas que acudirán o serán invitadas:

Actividades que realizaremos:

Cuando realizabais la actividad...

¿Os escuchabais unos a otros?

¿Teníais en cuenta la opinión de la otra persona?

¿Conseguisteis poneros de acuerdo?

¿Cómo te sentiste mientras lo hacías?





Fundación Bancaria "la Caixa"