



aprendiendo a
convivir

unicef 



Taller para niños y niñas



MEMCH

Movimiento pro Emancipación
de la Mujer Chilena. MEMCH



Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia. UNICEF

Editor: Antonio Leiva

Registro de Propiedad Intelectual
N°: 151.949
ISBN-13: 978-92-806-3962-9
ISBN-10: 92-806-3962-5
Santiago de Chile
Diciembre, 2005

Diseño Gráfico: Alvaro Muñoz
Impreso por Andros Impresores
Edición de 2000 ejemplares

Esta publicación está disponible en
www.unicef.cl



aprendiendo a **convivir**

Taller para niños y niñas

Índice

Introducción	3	sesión 9	83
Principales resultados	5	<i>El tesoro más grande del mundo</i>	
Cómo usar esta guía	6	sesión 10	91
sesión 1	7	<i>Identificando emociones</i>	
<i>Quiénes somos</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>		sesión 11	97
sesión 2	13	<i>Identificación y expresión de emociones</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
<i>Yo soy</i>		sesión 12	105
sesión 3	19	<i>Comunicación del afecto</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
<i>Género, igualdad y diferencia</i>		sesión 13	111
sesión 4	33	<i>Control de la rabia</i>	
<i>Igualdad y desigualdad en la familia</i>		sesión 14	119
sesión 5	41	<i>Comunicación asertiva</i>	
<i>Roles dentro de la familia</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>		sesión 15	125
sesión 6	55	<i>Resolución de conflictos</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
<i>Normas y límites</i>		sesión 16	131
sesión 7	67	<i>Resumen de aprendizajes y preparación</i> <i>para la despedida niños, niñas y madres</i>	
<i>Límites individuales y familiares</i>		sesión 17	137
sesión 8	75	<i>Evaluación, devolución y cierre</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>	
<i>Derechos, necesidades,</i> <i>responsabilidades y consecuencias</i> <i>(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)</i>			

Introducción

El maltrato infantil y la violencia que sufre la mujer en su familia son los problemas más graves y dolorosos de la sociedad moderna. La vida de millones de niños, niñas y mujeres adultas se ve brutalmente amenazada por la violencia que reciben en el espacio que debería ser por excelencia de afecto, cuidado y protección.

A partir de 1990, con el retorno a la democracia, la ratificación de la Convención sobre los Derechos del Niño y de la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, se comienzan en Chile a implementar diversos programas orientados a prevenir, atender y generar una legislación para enfrentar las situaciones de violencia intrafamiliar.

Durante estos 15 años se dictaron las leyes de Violencia Intrafamiliar (Ley 19.325, la que fue reemplazada por la Ley 20.060 que comenzó a regir el primero de octubre de 2005) y la Ley de Maltrato Infantil (19.324). Se realizaron numerosas campañas públicas orientadas al “buen trato”, coordinadas desde la Comisión

Interministerial de Prevención del Maltrato Infantil; se implementaron centros de atención de víctimas de maltrato severo y abuso sexual y centros de prevención de la violencia intrafamiliar; se desarrollaron planes integrales para abordar el problema de la violencia y se realizaron investigaciones orientadas a ver la dimensión del problema en la sociedad y su evolución.

Valorando los avances realizados es importante señalar que la mayor inversión de recursos humanos y materiales se ha concentrado en la protección y rehabilitación de las víctimas, postergando la inversión en prevención a pesar de que existe consenso en que es el aspecto más relevante que debería ser abordado por las políticas públicas.

Diversas investigaciones realizadas en el tema de maltrato infantil y violencia doméstica contra la mujer son concluyentes en demostrar que existe una estrecha relación entre ambos: la existencia de una familia violenta a nivel de la pareja y el maltrato hacia los hijos. La violencia intrafamiliar es

producto de una multiplicidad de factores, siendo relevante la propia historia de violencia que han tenido ambos padres en sus familiares de origen.

El concepto de transmisión generacional de la violencia se refiere al hecho de que aquellos niños y niñas que presenciaron violencia entre sus padres tienen una mayor probabilidad de vivir relaciones violentas con su pareja. La socialización de género hace que el hombre imite las conductas de agresor y la mujer se identifica con la víctima, asumiendo los estereotipos fijados por sexo.

De acuerdo a los estudios realizados en Chile, existe mayor violencia en casos de mujeres cuyas madres fueron golpeadas por su esposo o pareja; madres de sus parejas que fueron golpeadas; parejas que fueron golpeadas siendo niños o tuvieron experiencias de violencia física o abuso sexual antes de los 15 años.

La exposición a la violencia en la familia, ya sea como víctima o como testigo, es un factor relevante para la

transmisión intergeneracional de esa conducta. Por lo tanto, la intervención temprana para interrumpir el ciclo de violencia es central para prevenirla en la pareja. La mejor intervención es modificar comportamientos desde la infancia.

*Es por este motivo que UNICEF, en conjunto con el MEMCH, han querido aportar con una metodología de trabajo, implementada durante la ejecución del **Programa de Prevención en Violencia al Interior de la Familia, dirigido a madres, hijos e hijas que han vivido experiencias de violencia intrafamiliar.***

Esperamos que este material sirva para apoyar a las familias que han vivido situaciones de violencia, fortaleciendo los vínculos entre las madres y sus hijos, ayudándoles a superar la experiencia y modificar patrones de comportamiento presentes en esas relaciones familiares.

Egidio Crotti
Representante
de UNICEF para Chile
y el Conosur

Paulina Weber
Directora del
MEMCH

Principales resultados

Las madres que participaron en el taller señalan que la experiencia de violencia prolongada ha dañado el vínculo con sus hijos y muchas veces tienen un comportamiento violento hacia ellos. Viven una confusión entre disciplina y violencia y sobre el rol que les compete como madres. Para esas mujeres es prioritario poder tratar el tema, no eludirlo.

Los niños y niñas que han sido testigos de la violencia entre sus padres tienen dificultad en la comunicación con los adultos, no logran un buen control de sus impulsos y no es fácil para ellos imaginar una relación de familia que no incluya la violencia.

El objetivo de los talleres con los niños y niñas es promover un tipo de familia no abusiva ni discriminatoria, respetuosa de los derechos humanos de cada uno de sus integrantes. Se busca desarrollar en ellos habilidades para que se relacionen sin violencia y así prevenir la reproducción de la violencia doméstica y el maltrato infantil cuando constituyan sus propias familias.

La experiencia piloto logró cambios significativos con los niños y niñas y en la relación de madres e hijos. Los niños aprendieron a respetar normas grupales y a tener un mejor control de sus impulsos, mayor tolerancia a la frustración e incorporación en sus conductas del concepto de límites, respeto por sus pares, equidad de género y desarrollo de habilidades de reconocer y expresar emociones.

En las madres se logró la incorporación de pautas de crianza no violentas, mayor responsabilidad de su rol de cuidado y protección de sus hijos e hijas, abrirse a la posibilidad de cambio en las relaciones familiares y desarrollar su capacidad de reconocer y expresar emociones.

El equipo que diseñó e implementó el programa estuvo constituido por Maritgen Potocnjak O. (sicóloga), Viviana Reinberg (trabajadora social) y Marcia Brevis y Alena Donovan, alumnas en práctica de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, estudios de género.

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía para monitores está organizada en dos libros: uno para madres y otro para niños y niñas. En ambos el total de sesiones es 17 y se trabajan en forma paralela. Hay cuatro sesiones que se han planificado para realizarlas conjuntamente entre las madres y sus hijos, que se especifican en el texto.

Este material de capacitación se aplicó en talleres para prevenir la violencia al interior de las familias en un grupo de mujeres con sus hijos que habían sido atendidas en el Centro de Atención y Prevención en Violencia Intrafamiliar del SERNAM de la Zona Norte de Santiago. Ellas lograron interrumpir la violencia por parte de la pareja.

La metodología que se describe en cada una de las sesiones es flexible, adaptándose a las realidades del grupo, con contenidos educativo-informativos, se promueve el compartir experiencias y tiene sesiones conjuntas entre madres e hijos para reforzar los vínculos, trabajar los límites y modelar nuevos estilos en su relación. Los talleres tienen un enfoque

preventivo, promueven la interrupción de la transmisión de los patrones abusivos, violentos y discriminatorios de una generación a otra. Utiliza para esto un enfoque sicoeducativo, en donde se realizan contención, acogida y desarrollo de recursos personales y familiares.

Considerando la experiencia de la metodología de trabajo aplicada, se recomienda trabajar con un grupo máximo de 8 a 10 madres y 10 a 15 niños, entre 6 y 12 años.

Los monitores deben tener experiencia en trabajo comunitario, grupal y trabajo corporal. De preferencia debe haber dos monitores por grupo, especialmente en el trabajo con los niños. Es positivo si se logran construir parejas mixtas para cada grupo, de modo de que tanto las madres como los niños tengan un modelaje de las relaciones de pareja no violentas.



sesión 1

Quiénes somos

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)



1 EL TEMA DE HOY: QUIÉNES SOMOS

Esta sesión servirá para que todos y todas nos presentemos y nos conozcamos; sabremos quiénes organizan este taller y por qué lo hacen y, además, conoceremos a los niños y niñas participantes y a sus madres. También cada uno de nosotros contará para qué está aquí y qué espera de todos nosotros y de sí mismo, y acordaremos cómo vamos a organizar nuestro trabajo. Para lograrlo realizaremos una serie de actividades y juegos.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- El taller de relaciones madres-hijas e hijos. Explicación de los objetivos del taller.
- Dar a conocer a la organización y las personas que los imparten quiénes son, qué otros trabajos parecidos a éste se encuentran haciendo o han desarrollado.
- Normas de funcionamiento: horarios, formas de comprometer asistencia, etc.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

A lo largo del taller desarrollaremos distintas actividades, todas ellas destinadas a que conversemos en forma relajada, aprendamos, enseñemos lo que sabemos y nos pongamos de acuerdo en diferentes temas. Los métodos de trabajo serán:

- Juego de integración y comunicación.
- Diálogo grupal.
- Plenario.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Autoadhesivos para escribir nombres.
- Carpetas con materiales y agenda del taller.
- Blocks de dibujo u hojas en blanco.
- Lápices de grafito.
- Lápices de colores.
- Cámara fotográfica.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se sugiere al facilitador o facilitadora que explique las actividades y el sentido de cada una de ellas, pues corresponden a diferentes etapas de la sesión de trabajo, de modo que los asistentes, tanto niños y niñas como las madres, entiendan qué están haciendo y para qué. Es importante relacionar estas explicaciones iniciales con los comentarios de cierre, de modo que desde el principio al final se vea la coherencia de lo desarrollado.

Asimismo, se debe explicar que en algunas actividades trabajarán todos juntos y en otras por separado (madres e hijos/as), de modo que cuando se efectúe la separación grupal todo el mundo lo tome con tranquilidad.

Es importante señalar a los niños que sus madres verán temas similares y que los irán viendo de forma paralela, que juntos, madres e hijos, irán evolucionando.

ACTIVIDADES GRUPALES CONJUNTAS

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida y presentación, actividad conjunta madres e hijos e hijas

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Juego, presentación cruzada en pares

Objetivos:

Nos presentaremos y conoceremos nuestros nombres.

Descripción:

1. Se dispone al grupo en forma circular para que todos puedan verse.
2. Se forman parejas compuestas por una mujer adulta y un niño o niña, que no sea su hijo o hija.
3. Ya en parejas, se debe averiguar el nombre de la pareja que le tocó, aquello que más le gusta y qué es lo que le desagrada.
4. Se vuelve al grupo y se presenta, en forma cruzada, a la persona que le tocó conocer a cada participante.

Segunda actividad

Nombre:

Introducción a los talleres, actividad conjunta niños, niñas y madres

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Sabremos de qué se trata el taller

“Relaciones entre madres, hijos e hijas”.

Contaremos qué esperamos de este taller; es decir, conoceremos las expectativas de cada persona.

Nos pondremos de acuerdo en las reglas de funcionamiento del taller.

Nos integraremos como grupo, pues conversaremos, jugaremos y trabajaremos juntos.

Nos comprometeremos a participar del taller, en cada una de las actividades, y para ello firmaremos un contrato de participación.

Descripción:

1. Las encargadas del programa, en conjunto con las facilitadoras, realizan una presentación del taller, sus objetivos, estructura y metodología de trabajo.
2. Aclaración de dudas. Se explica que en la segunda parte habrá un momento para aclaración de las dudas más específicas.
3. En esta parte se hace hincapié en que esta experiencia le servirá tanto a las niñas y niños a relacionarse mejor con sus madres, y a las madres a relacionarse mejor con sus hijos, y de esta forma todos lo pasarán mejor en la casa.
4. A los niños y niñas se les explica que las sesiones serán entretenidas, con juegos y ejercicios, donde lo más importante será lo que cada uno piense o haga, y aprenderán cosas importantes como respetarse ellos mismos y a las otras personas; aprender a jugar sin molestar a otros, y, como ya se les dijo, a pasarlo mejor con su familia, etc.
5. Se utilizará este momento para comunicar a los niños y niñas la utilización de un sistema de incentivos por cumplimiento de normas (estrellitas para la once, timbres, música, colación).

Tercera actividad

Nombre:

“El teléfono”

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Juego

Descripción:

1. El grupo se dispone en círculo y una de las facilitadoras inicia la comunicación diciendo un mensaje al oído de la persona que está a su lado.
2. Cada persona debe continuar la ronda hasta el final transmitiendo lo que escuchó.
3. El último de la cadena debe contar al grupo qué mensaje llegó hasta él o ella.
4. Cierre del juego: se destaca la importancia de que cada participante esté activamente concentrado en el juego, para que el ejercicio funcione y para que el taller cumpla sus objetivos; se relaciona esta conducta con el resultado final del taller, es decir, de todas las sesiones. Se recomienda destacar que cada una de las madres, niños, niñas y facilitadoras son parte de una cadena: que lo que uno aprenda influirá en el otro de manera importante, y se relaciona esto con lo que ocurrió durante el juego del teléfono.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

ACTIVIDADES GRUPALES

SEPARADAS (sólo niños y niñas)

Primera actividad

Nombre:

Expectativas y normas del grupo

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Diálogo grupal

Descripción:

1. El grupo, sentado en círculo, inducido por la facilitadora, deberá expresar sus expectativas con relación al taller.
2. A través de una lluvia de ideas el grupo deberá establecer:
 - Normas que guiarán internamente el funcionamiento y los modos de relacionarse durante el taller.
 - Compromisos personales. Cada niño y niña, si está previamente de acuerdo con asumir el compromiso de grupo, se para y dice: “Yo me comprometo a venir a todas las sesiones del taller y respetar las normas y reglas del grupo”.
3. Cierre: la facilitadora o facilitador debe recalcar la importancia de los compromisos compartidos y asumidos voluntariamente, valorar que los niños y niñas hayan participado de este ejercicio e invitarlos a cumplir lo acordado entre todos y todas, explicando la importancia de esto para el éxito del trabajo a desarrollar y para el bienestar común y que cada uno se sienta más cómodo.

Segunda actividad

Nombre:

Mi familia

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Juego, se dibuja individualmente

Descripción:

Los participantes realizan un dibujo de su familia, que servirá como diagnóstico de su situación familiar y para introducir la idea de aceptación de diferencias familiares.

1. Se les pide a todos que, en forma individual, dibujen “una familia”. Las facilitadoras van apuntando la secuencia del dibujo, las cosas que borran y las preguntas que cada niño o niña hace. Una vez finalizado el dibujo, se les pregunta si quieren pintarlo y se les incentiva a trabajar en ello.
2. Cada niño o niña comparte su dibujo con el resto del grupo, explicando a quiénes dibujó y qué rol cumplen en su familia.
3. Cierre: a partir de la diversidad de conformaciones familiares que emergen de los dibujos y explicaciones de los niños y niñas, la facilitadora o facilitador valoriza los diferentes tipos de familia, otorgando importancia a la diversidad de las familias y al rol común que todas ellas comparten.

Tercera actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se le pide a los niños y niñas que, en forma voluntaria, algunos de ellos les cuenten a los demás qué aprendieron en esta sesión, qué les gustó, qué no les gustó; luego, tomado esto como insumo, quien esté a cargo de la facilitación cierra la sesión, diciendo cuáles fueron los principales logros y lo que faltó. Siempre en relación con lo dicho por los niños y niñas y con los objetivos expuestos al inicio de la sesión.

Al término, se les pide que se queden, pues se les tomará una fotografía a cada uno, con el fin de incorporarlas en sus carpetas personales o “cuadernos de trabajo”, que serán de propiedad del niño o niña.



sesión 2

Yo soy



1 EL TEMA DE HOY: YO SOY...

Todas las personas somos alguien, somos niños o niñas, somos hijos o hijas, somos amigos y amigas. Una persona puede ser muchas cosas diferentes a la vez y, sin embargo, siempre es alguien único, no hay nadie igual a uno en todo el mundo. Desde que nacemos somos alguien y a medida que crecemos lo que hacemos es ir descubriendo quiénes somos, cuáles son las características que nos distinguen de los demás. A este proceso de descubrir y de enriquecer quién soy se le llama "identidad"; uno conoce su identidad cuando puede decir: "yo soy... esto o aquello", ninguna identidad es más valiosa que otra, todas son iguales, pues son únicas e irrepetibles.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

Los principales contenidos de la sesión de hoy serán:

1. Identidad, descubriremos quiénes somos y qué papel tenemos, en dónde vivimos y con quiénes vivimos, es decir, nuestra familia.
2. Aprenderemos a valorarnos, cultivaremos nuestra autoestima y aprenderemos que hay herramientas que nos pueden ayudar a tener un mejor desarrollo (por ejemplo, la respiración para aumentar nuestro autocontrol).

3 MÉTODOS DE TRABAJO

Utilizaremos diferentes métodos de trabajo, éstos son:

Dinámica de focalización.

- Aplicación del "test de estereotipos familiares".
- Plenarias de evaluación.
- Trabajo en grupo.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Lápices, goma y tijeras.
- Hojas de blocks.
- Lápices de colores.
- Cartulina para poner las estrellitas de premio por buen comportamiento grupal.
Estrellas autoadhesivas.
- Colchonetas.
- Radiocasete y música suave para relajación.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se sugiere que al inicio de cada actividad se explique claramente el sentido de ésta, de modo que los niños y niñas participen de ella sabiendo su sentido; de este modo, también aprenden que respetarlos implica darle significado a sus acciones y no sólo obedecer instrucciones. Es importante relacionar las actividades con aprendizajes que hayan vivenciado en las sesiones anteriores.

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora saluda a los niños y niñas y les recuerda que éste es el primer día en el cumplimiento del compromiso que adquirieron durante la primera reunión del taller, les agradece su presencia y les explica que esta sesión se dividirá en varios momentos. También les cuenta que tendrán un recreo con colación rápida y les pide su colaboración; se sugiere explicitar la organización de las sesiones y que todas tendrán una estructura parecida, así ellos sabrán qué esperar y a qué hora podrán retirarse a sus casas.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se recuerdan los principales contenidos y momentos de la sesión anterior, con la ayuda de los niños y niñas se trabaja lo referido a las normas del taller:

- a) Cada uno hace mímica de alguna norma que se estableció la sesión anterior. El resto tiene que adivinar cuál es.
- b) Se pega en la pizarra la cartulina con las estrellitas y las normas del grupo.

Tercera actividad

Nombre:

Imaginería para relajación

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio de relajación, actividad individual

Objetivos:

Comenzaremos a aprender cómo nuestra respiración, ejercida conscientemente, nos sirve como método de relajación y autocontrol.

Descripción:

Se realiza un pequeño ejercicio de focalización usando la respiración para ayudar en la concentración y relajación:

1. Se les pide que se sienten en las colchonetas, se les explica que vamos a aprender a respirar para poder relajarnos, porque respirando de esta forma, cuando lo necesitemos, podremos tranquilizarnos o relajarnos. Se les enseña cómo hacer una respiración profunda en cuatro tiempos; se inspira aire lenta y profundamente en cuatro tiempos, se mantiene el aire por un segundo y se bota en otros cuatro tiempos. Se les indica que deben mirarse el tórax, y al respirar el tórax debe expandirse. Se hace el ejercicio cuatro veces.
2. A continuación se les indica que se tiendan en las colchonetas, cierren los ojos y comiencen a respirar tal como acaban de hacerlo, y que se imaginen que están parados a los pies de una escalera que tiene tres peldaños... "Esta es la escalera de la concentración y la tranquilidad, la vamos a subir en forma conjunta y muy lenta. Imagina que subes el primer peldaño, haz una respiración larga y profunda y siente cómo tu cuerpo se llena de bienestar y tranquilidad, sigue respirando...; ahora, sube al segundo peldaño y haz otra respiración profunda, respira profundamente una vez más, cuando botes el aire imagina que estás

botando el cansancio, bota todo el cansancio que tengas en el cuerpo; vuelve a tomar aire y ahora al botarlo imagina que botas preocupaciones y a lo mejor rabia o pena que puedas tener por algo que te pasó durante el día; toma aire y bota, con fuerza pero lento... Ahora sube al tercer peldaño y al llegar haz otra respiración profunda, vuelve a respirar, toma aire profundamente y bótalo; al volver a tomar aire imagina que llenas tu cuerpo con mucha energía, concentración y ganas de aprender todas las cosas entretenidas que veremos en este taller y que te van a servir para llevarte mejor con tu mamá, con tus amistades y con quienes te rodean..., sigue respirando, inspira y bota..., toma aire y bota; con esa sensación de bienestar y tranquilidad, abre los ojos”.

3. Se hace mención al nuevo estado de relajación y concentración que les ayudará a trabajar mejor en la dinámica grupal y al que pueden acceder cada vez que quieran, con la respiración.

Cuarta actividad

Nombre:

Construcción y análisis de las máscaras de identidad

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Individual y plenaria

Objetivos:

Identificaremos qué imagen tenemos de nosotros mismos, es decir, conoceremos nuestra “autoimagen”.

Identificaremos y valoraremos nuestras cualidades positivas.

Descripción:

1. Construcción de las máscaras en forma individual. Se reparten cartulinas donde cada participante debe construir una máscara. Se les pide dividir la máscara en cuatro partes iguales. En cada cuadrante deben hacer un dibujo representando:
 - a) Una cualidad positiva de ellos.
 - b) Una habilidad (para qué son buenos).
 - c) Algo que le guste hacer.
 - d) Lo que le gustaría ser cuando grande.
2. Análisis grupal. Cada niña o niño presenta su máscara al grupo y expone sobre los dibujos.
3. Se hace una pequeña presentación sobre las diferencias y similitudes entre personas y cómo todas las cualidades son válidas e importantes. Se enfatiza que cada niño y niña es único, especial y diferente.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

Aplicación del test de estereotipos familiares

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Individual

Objetivos:

Aprenderemos sobre quiénes somos haciendo un ejercicio que se llama “test de estereotipos familiares”.

Descripción:

El test se encuentra en el anexo. Se explica que a continuación se leerá un cuento en el cual deberán contestar preguntas relacionadas con los personajes del texto que se les entrega. Las respuestas a las preguntas se darán a conocer en la próxima sesión en forma grupal.

1. Cada niño o niña se sienta en forma distante del próximo con instrucciones de responder en forma individual, en silencio y sin comentar con los demás.
2. Cada participante recibe una copia del cuento “Roberto y Rosita no se ponen de acuerdo”. Una de las facilitadoras lo va leyendo y los niños y niñas van escribiendo sus respuestas en su copia del relato.
3. Al terminar se explica que la narración se va a retomar para reflexión y discusión en la próxima sesión.

Sexta actividad

Actividad de cierre:

Evaluación y despedida

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

El monitor o la monitora dan las gracias a niños y niñas por su participación, les permiten expresar su opinión sobre los ejercicios y qué impresión les dejaron; se ponen de manifiesto los principales conceptos de la sesión: identidad y autoestima; se resaltan ambos con ejemplos prácticos de lo demostrado por los niños y las niñas. Se les invita a participar con igual entusiasmo en la próxima sesión y, finalmente, se les pide que tomen la colación de cierre para irse con energía para la casa.

Colación de cierre: 15 minutos



sesión 3

Género, igualdad
y diferencia



1 EL TEMA DE HOY: DISTINTOS E IGUALES A LA VEZ

Todas las personas, así como todo lo que existe, pertenecemos a un género: somos masculino o femenino, somos él o ella. Esto nos hace diferentes, pues no todos somos lo mismo, pero tenemos los mismos derechos, nadie es más o menos por ser hombre o mujer. Sobre esto trabajaremos hoy día y sobre cómo se expresa esto en la vida cotidiana y las actitudes y conductas que debemos cambiar.

También conversaremos sobre la autoridad, por ejemplo, que puede ser ejercida por una mujer o un hombre; lo que importa es que se ejerza sin violencia y con respeto por las diferencias.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

Los principales contenidos de taller de hoy serán:

- La igualdad de género.
- El concepto de autoridad.
- El ejercicio de la autoridad respetando a los demás, sin necesidad de recurrir a la agresión ni a la violencia.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

En el taller de hoy día desarrollaremos distintas actividades, nos relajaremos, haremos listados y trabajaremos con papeles de colores; todo ello para que entre todos aprendamos los principales contenidos del taller y los recordemos. Los métodos de trabajo que utilizaremos serán:

- Ejercicio de relajación.
- Trabajo en grupos pequeños.
- Discusión grupal.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Lápices de colores.
- Pétalos de flor de tres colores diferentes.
- Papelógrafo y papel kraft.
- Copias del test-cuento de estereotipos familiares.
- Pelota.
- Colchonetas.
- Música suave.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La persona a cargo de la facilitación da la bienvenida a los niños y niñas asistentes; reconoce el cumplimiento del compromiso que adquirieron el primer día y se los agradece, pues esto permite trabajar en conjunto. Se da un espacio para saber cómo están y qué les está pasando con su asistencia y participación en el taller.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

El facilitador o facilitadora hace un repaso de los principales contenidos de la sesión anterior, poniendo énfasis en los aprendizajes de conjunto y ligándolos con los ejercicios desarrollados; luego establece relaciones entre esos conceptos y métodos de trabajo y los que se efectuarán en la presente sesión, de modo que los niños y niñas vean continuidad en el quehacer y la utilidad de asistir a todas las sesiones. Si hay disposición entre los niños y niñas, se abre la posibilidad de que algunos de ellos intervengan apoyando la reflexión de quien está facilitando.

Tercera actividad

Nombre:

Ejercicio corporal de relajación y concentración

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio de relajación, actividad individual

Descripción:

1. Se recuerda el ejercicio de relajación de la sesión anterior. Se invita a los niños y niñas a tenderse en las colchonetas e ir experimentando la relajación corporal aludiendo a diferentes experiencias para lograrlo; parar la actividad física, tendiéndose cómodamente en la colchoneta, centrar la atención en su propia experiencia cerrando los ojos.

2. Se les induce a una relajación más profunda a través de ir relajando el cuerpo parte a parte: piernas, cuello, brazos, etc.
3. Al lograr la relajación corporal se profundiza el descanso con ejercicios de respiración: inhalar profundamente por la nariz y botar el aire reiteradamente.
4. La facilitadora acompaña la relajación con afirmaciones de: “Cómo al estar más relajados estamos más propensos a valorar lo que nos hace ser niños y niñas y sentirnos orgullosos de estas diferencias”. “También, al estar más relajados, estamos más propensos a aceptar las diferencias y respetarnos mutuamente”.
5. También se hace mención a la respiración; que se puede respirar con tranquilidad, y que ella es necesaria para enfrentar las desigualdades que existen en nuestra sociedad, sin que nos afecte en forma negativa.
6. Se proporciona una luminosidad favorable y música adecuada para que la relajación sea más profunda y fácil de conseguir.
7. Cierre: se invita a los niños y niñas a volver y conectarse con el espacio en que están lentamente, cada uno a su ritmo; se les invita luego a sentarse, levantándose suavemente; el facilitador o facilitadora hace una reflexión sobre la importancia de sentirse en calma para pensar en las cosas que nos gustan y no nos gustan y, en ese espíritu, los invita a la siguiente actividad.

Cuarta actividad

Nombre:

Construcción de la flor masculino-femenina

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Aprenderemos, mediante juegos y conversaciones, que todas las personas pertenecemos a un género y tenemos una identidad, es decir: somos femenino o masculino y nos sentimos así.

Descripción primera parte:

Construcción de la flor de “los estereotipos de género”:

1. Separar el grupo en dos: niños y niñas.
2. En cada grupo se hace una lluvia de ideas sobre las características y actividades que realizan niñas y mujeres, y otro grupo identifica las actividades que realizan los niños y hombres.
3. Se les entregan pétalos de diferente color a cada grupo para que escriban aquellas características que fueron identificadas como propias de su género.
4. Mientras los niños y niñas trabajan en sus grupos, las facilitadoras dibujan un círculo en un papelógrafo bajo el título de “Estereotipo femenino” y otro círculo en otro papelógrafo bajo el título de “Estereotipo masculino”. Cada papelógrafo va pegado en la muralla.

5. Se comunica que al final se va a dar una explicación sobre el significado de la palabra “estereotipo”.
6. En plenaria, cada grupo va poniendo los pétalos en su flor correspondiente. Cada persona lee en voz alta un pétalo y procede a pegarlo en la flor correspondiente.
7. Al no aparecer mencionadas las características representativas de los sexos, las facilitadoras intencionan su surgimiento para así marcar las bondades no sólo de las similitudes, sino también de las diferencias.

Descripción segunda parte:

Construcción de la flor masculino/femenina:

1. En plenaria se analiza cada flor preguntándole al grupo si cada actividad o cualidad en los pétalos puede también ser realizada por el otro grupo. Si el grupo decide que es una característica y/o actividad que puede ser realizada igualmente por niños y niñas, hombres y mujeres, las facilitadoras la van escribiendo en una columna bajo el título de “Ambos” en el pizarrón o en papelógrafos. Cuando el grupo identifica que es una característica exclusiva o generalmente típica de ese grupo, se va escribiendo en otra columna bajo el título de “Niño” y otra bajo el título de “Niña”.

2. Se forman los dos grupos de niñas y niños nuevamente. Cada grupo debe hacer su flor masculina o femenina correspondiente usando pétalos de color diferente para aquellas actividades exclusivas de su propio género, la lista de las columnas “Niños” y “Niñas”, y pétalos de color igual para ambos grupos (puede ser amarillo) para aquellas actividades que fueron identificadas como comunes para ambos sexos, la columna “Ambos”.
3. Posteriormente, se podrán identificar visualmente aquellos aspectos en los que hay similitudes y aquellos en los que hay diferencias.

Quinta actividad

Nombre:

Reflexión grupal

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Analizaremos por qué las personas somos iguales, sin importar nuestro género, y también aprenderemos a ver las ventajas de las diferencias de género.

También aprenderemos que por ser niños o niñas se esperan determinadas cosas de nosotros, igual que para los hombres y las mujeres; veremos qué tiene esto de bueno y

qué tiene de malo. Esto se llama “roles socialmente asignados” o estereotipos; es decir, papeles que nos asigna la sociedad a través de la familia, los amigos, la televisión, la escuela, etc.

Descripción:

Se analizan las actividades que ambos pueden realizar y se introducen los siguientes conceptos: igualdad de género, respeto a las diferencias, valor de todos y todas como personas.

1. ¿Cuáles son las diferencias entre niños y niñas? Diferencias físicas.
2. No hay diferencia en la capacidad intelectual y/o social, o en las habilidades.
3. Referirse al enigma humano sobre las acciones y emociones.
4. Mencionar que las diferencias de capacidad y/o habilidad han sido creadas por la sociedad, y expectativas. Esto es lo que se llama estereotipo y que generalmente se presta para discriminar a base del género. Dependiendo de la edad de los niños y las niñas, explicar el concepto.
5. Tarea para la casa: durante la semana realizar alguna actividad que normalmente no realizan, porque es considerada como típica del otro sexo.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Sexta actividad

Nombre:

Igualdad y desigualdad de derechos en la familia

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Trabajo con tarjetas, individual, en grupo y plenaria

Objetivos:

Conversaremos sobre la importancia de respetarnos sin importar de qué género somos e identificaremos algunas conductas que ayudan a esto y otras que favorecen la discriminación.

Veremos qué es la autoridad y cómo se puede ejercer sin violencia y con respeto por todas las diferencias: de género, de raza, de religión, de poder, etc. Y veremos que se puede ejercer autoridad sin importar el género.

Descripción:

Quien ejerce la función de facilitador o facilitadora hace la presentación de los dos tipos de familia: familia donde hay igualdad y familia donde no hay igualdad, a través de las respuestas del *texto de apoyo pág. 27*, “Roberto y Rosita no se ponen de acuerdo”. Se explica que los resultados del cuento fueron agrupados según categorías y se presentan los resultados grupales en categorías que las facilitadoras construyeron. Se hace mención que esta agrupación se parece al ejercicio anterior

de la flor masculino/femenina, de modo que los niños y niñas entiendan el sentido del agrupamiento de respuestas.

1. Se presentan las respuestas grupales usando las tarjetas de los dos tipos de familia: una columna para cada tipo de familia. Una columna representando la familia donde no hay igualdad y otra donde sí existen igualdad y respeto (ver anexo).
2. Las respuestas están escritas y preparadas en tarjetas en forma de afirmaciones de acuerdo al *texto de apoyo págs. 31 y 32*, "Tipos de familias igualitarias y no igualitarias". Se les muestran estas tarjetas a las niñas y los niños, y se les explica que cada uno deberá poner las tarjetas en la columna correspondiente y que, si están confundidos, se les ayudará a saber en qué columna va la tarjeta.
3. Se va pasando una tarjeta a cada participante para que la lea en voz alta y la vaya colocando en la columna correspondiente.
4. Se va comentando cada tarjeta con una explicación breve.
5. Al final se hace una breve conclusión con las características de los dos tipos de familias y los conceptos claves.

Conceptos claves:

- a) La mujer y el hombre tienen la misma importancia en la familia.
- b) La mujer y el hombre tienen los mismos derechos: a decidir sobre las cosas de la familia, a tomar decisiones importantes, a salir a trabajar y ganar la misma plata.
- c) Las personas no son pertenencia de nadie, todos son sujetos de derechos.
- d) Nadie tiene derecho a golpear a otra persona o agredirla psicológicamente: ni los padres a los hijos, ni los padres y madres entre ellos, ni los niños y niñas a sus padres.
- e) Cuando hay cosas que nos dañan, se deben contar a una persona de confianza.
- f) Hay secretos que se deben respetar.
- g) Hay secretos que se deben contar a una persona de confianza.
- h) La autoridad se refiere a quién o quiénes toman las decisiones importantes en el hogar, y quién o quiénes se preocupan de poner las normas en casa para el bienestar de todos sus miembros.

Séptima actividad

Actividad de cierre:

Evaluación y despedida

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se comentan los principales conceptos trabajados, se relacionan entre ellos (es recomendable usar ejemplos del trabajo utilizado), se les recuerda la tarea para la casa y, finalmente, se les agradece a los niños y niñas su presencia y sus ganas de aprender. Se les invita al próximo taller. Según el tiempo, se puede sugerir una tarea para la casa: realizar una actividad que normalmente es considerada como típica del sexo opuesto.

Colación: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Sexta actividad

“ROBERTO Y ROSITA NO SE PONEN DE ACUERDO”

Roberto y Rosita son adultos, se conocieron cuando eran jóvenes en el liceo. Se enamoraron y se casaron. En el matrimonio, les hicieron muchos regalos de bodas. Se fueron de luna de miel por una semana y al volver se fueron a vivir juntos.

Ahora tienen que decidir cómo van a vivir, porque nunca antes habían vivido solos.

Roberto dice un día: “Yo soy el rey de la casa”, y arregla el comedor a su manera.

¿Tú crees que el hombre es el rey de la casa? **Sí No**

En la tarde llega Rosita y piensa: “Yo soy la reina de la casa”, y arregla el living como a ella le gusta.

¿Tú crees que la mujer es la reina de la casa? **Sí No**

Como a Roberto no le gustó la forma en que Rosita arregló el living, no quería sentarse en el sillón. Como a Rosita no le gustó como Roberto arregló el comedor, no se quería sentar en la mesa del comedor. Roberto se quedó sin ver televisión por no sentarse en el living, y Rosita se quedó sin almorzar por no sentarse en el comedor.

Después, la vecina le pide a Rosita prestado el sillón. Éste era un regalo de casamiento y Rosita piensa: “Las cosas de la casa son de la mujer”, y se lo prestó.

¿Crees que las cosas de la casa son de la mujer? **Sí No**

Más tarde, llegó otro vecino y le pidió a Roberto las sillas del comedor. Éstas también eran un regalo de bodas y Roberto piensa: “Las cosas de la casa son del hombre”, y se las prestó.

¿Crees que las cosas de la casa son del hombre? **Sí No**

Ahora Roberto y Rosita no tenían ni sillón para ver televisión ni sillas para la mesa, por lo que no pelearon más sobre el living y el comedor. Se fueron a comer y a ver televisión a su pieza. Al día siguiente, Roberto piensa: “El hombre debería trabajar y la mujer quedarse en la casa”. Así que sale a buscar trabajo.

¿Tú crees que sólo el hombre debería trabajar y la mujer quedarse en la casa? **Sí No**

Después que él llega a la casa, Rosita dice: “La mujer debiera trabajar”, y sale a buscar trabajo.

¿Tú crees que la mujer debería trabajar? **Sí No**

Los dos trabajaban y ganaban dinero. Pero un día un amigo le dice a Rosita: "Yo creo que la mujer debiera ganar más plata que el hombre".

¿Tú crees que es cierto? Sí No

Y otro amigo le dice a Roberto: "Yo creo que el hombre debiera ganar más dinero que el que gana una mujer".

¿Tú crees que es cierto? Sí No

Roberto y Rosita conversaron sobre la plata y los dos ganaban lo mismo, así que quedaron contentos. Después de un tiempo, cuando juntaron plata, Rosita y Roberto tenían que decidir qué hacer con ella, si comprar un video o salir de vacaciones. Roberto dice: "El hombre toma la mayoría de las decisiones importantes en la casa". Él cree que debieran comprarse un video.

¿Tú crees que el hombre toma la mayoría de las decisiones importantes en la casa? Sí No

Rosita dice: "La mujer toma la mayoría de las decisiones importantes en la casa". Ella piensa que es mejor guardar la plata para irse de vacaciones.

¿Tú crees que la mujer toma la mayoría de las decisiones importantes en la casa? Sí No

Roberto y Rosita están en desacuerdo, ahora deciden buscar otra opinión para decidir qué hacer con la plata.

Roberto y Rosita van donde la mamá de Rosita para pedirle ayuda y ella les dice: "Lo que dice el hombre es más importante que lo que dice la mujer".

¿Tú crees que es cierto? Sí No

Como Rosita no estaba de acuerdo con este consejo, fueron donde la mamá de Roberto a pedirle ayuda, ella les dijo: "Lo que dice la mujer es más importante que lo que dice el hombre".

¿Tú crees que es cierto? Sí No

Ahora quedaron iguales, así que decidieron ir donde unos amigos a pedirles su opinión. El amigo les dice: "El hombre casado pertenece a su esposa y tiene que hacer lo que ella diga".

¿Estás de acuerdo? Sí No

Roberto no está de acuerdo, así que va pedirle ayuda a otro amigo, y él le dice: "La mujer casada pertenece a su esposo y tiene que hacer lo que él diga".

¿Estás de acuerdo? Sí No

Como Roberto y Rosita no pueden ponerse de acuerdo, no se compran el video ni van de vacaciones. Están los dos aburridos en la casa sin hacer nada.

Pasaron los años y Roberto y Rosita tienen tres hijitos: una niña de 10, un niño de 8 y un bebé de 1 año.

Roberto quiere que su hija mayor, Verónica, sea una bailarina del Teatro Municipal. El la quiere mandar a un colegio de baile.

Roberto piensa: "Los hijos e hijas pertenecen al hombre, así que yo decido a qué colegio va".

¿Tú crees que los hijos e hijas pertenecen al hombre? **Sí No**

Rosita quiere que Verónica sea una intérprete de música y que toque en una orquesta sinfónica del Teatro Municipal. Su mamá la quiere mandar a un colegio de música.

Rosita piensa: "Los hijos e hijas pertenecen a la mujer, así que yo decido a qué colegio va".

¿Tú crees que los hijos e hijas pertenecen a la mujer? **Sí No**

Como Roberto y Rosita no se ponen de acuerdo a qué colegio mandar a su hija mayor, Verónica no va ni a un colegio de música ni a uno de baile, sigue yendo al mismo colegio de siempre. Verónica está feliz, porque a ella no le gustan ni el baile ni la música. Verónica quiere ser doctora.

Un día su hijo de 8 años, Mauricio, estuvo castigado, sin comer dulces... Llevaba varios días sin comer nada rico, cuando vio a su vecino comer dulces, por lo que le dieron muchas ganas de ir a comprar dulces.

Mauricio sabe que no puede salir a la calle sin permiso, pero salió igual y se compró un montón de dulces. La mamá se asustó mucho, porque la calle es muy peligrosa y le puede pasar algo. Entonces se enojó mucho con él y pensó: "Las madres pueden pegarle a sus hijos cuando se portan mal".

¿Estás de acuerdo? **Sí No**

Rosita le va a pegar a Mauricio, pero llega Roberto y pregunta qué pasa. Rosita le cuenta y el papá también se asusta mucho, porque a Mauricio le podría haber pasado algo malo en la calle.

Roberto piensa: "Los padres pueden pegarle a los niños cuando se portan mal".

¿Estás de acuerdo? **Sí No**

Entonces, llega una vecina y pregunta qué pasa. La mamá y el papá le contaron lo que pasaba y la vecina dijo: "¿Y por qué no lo mandan a la cama en vez de pegarle?".

A lo que Rosita piensa: "Nadie le puede decir a la madre qué hacer".

¿Estás de acuerdo? **Sí No**

Y Roberto piensa: "Nadie le puede decir al padre lo que tiene que hacer".

¿Estás de acuerdo? **Sí No**

Después llega otra vecina y dice: “¿Por qué no piden ayuda en el colegio?”.

Y Roberto y Rosita dicen los dos juntos:

“La escuela no puede decirle a los padres cómo educar a los hijos”.

¿Tú crees que la escuela puede decirle a los padres cómo educar a los hijos? Sí No

Entonces, estaban la mamá, el papá y las dos vecinas discutiendo sin llegar a un acuerdo. Tanto discutieron que mientras tanto Mauricio se comió todos los dulces y se fue a dormir tranquilamente.

Al otro día, Roberto y Rosita estaban enojados, porque nunca se ponen de acuerdo. Entonces, Roberto le va a pedir ayuda a un amigo. El amigo le dice: “Rosita tiene que hacer lo que tú digas; si no entiende, le puedes pegar”.

¿Tú crees que los maridos le pueden pegar a sus esposas? Sí No

Pero Roberto no pensaba igual, así que no hizo nada. Rosita estaba también muy afligida, porque no podía ponerse de acuerdo con Roberto, por lo que fue donde una amiga a pedirle su opinión. La amiga le dijo: “Roberto tiene que hacer lo que digas; si no entiende, le puedes pegar”.

¿Tú crees que las esposas le pueden pegar a sus maridos? Sí No

Rosita tampoco estaba de acuerdo con este consejo, así que se quedó sin hacer nada.

Rosita y Roberto querían ir a buscar ayuda a otra parte, alguien que no los conociera, que no fuera ni amigo ni familiar, pero el papá de Roberto les dijo: “Las peleas no se deben hablar fuera de la familia”.

¿Estás de acuerdo? Sí No

Y la mamá de Rosita les dijo: “Las familias tienen sus propios secretos”.

¿Estás de acuerdo en que las familias tienen sus propios secretos? Sí No

Entonces, ellos estaban muy apenados, porque no sabían a quién hacerle caso.

Rosita dijo: “No estoy de acuerdo con ninguno de los consejos que nos dan, ellos no saben nada”.

Roberto dijo: “No estoy de acuerdo con ninguno de los consejos que nos dan, ellos no saben nada”:

Roberto y Rosita se miraron y se dieron cuenta que al fin estaban de acuerdo en algo. Además, se les olvidó por qué habían empezado a discutir entre ellos. Entonces, se pusieron tan contentos, que cuando llegaron a la casa hicieron una fiesta con los tres hijos.

TEXTO DE APOYO

Sexta actividad

TIPO DE FAMILIAS IGUALITARIAS

El hombre y la mujer pueden dirigir la casa.

Las cosas de la casa son de la mujer y el hombre... y... las decisiones en relación con éstas se toman en conjunto.

La mujer y el hombre tienen derecho a trabajar.

El hombre y la mujer tienen derecho a la misma cantidad de dinero que el otro, si hacen el mismo trabajo.

*El hombre y la mujer pueden tomar decisiones importantes en la casa.
El hombre y la mujer deberían tomar las decisiones en conjunto.*

Lo que dice el hombre es igual de importante que lo que dice la mujer.

*El hombre casado no pertenece a nadie, pero sí debe respeto.
La mujer casada no pertenece a nadie, pero sí debe respeto.*

Los hijos no pertenecen a nadie, pero sí deben respeto.

*Las madres no deberían pegarle a los hijos e hijas cuando se portan mal.
Los padres no deberían pegarle a los hijos e hijas cuando se portan mal.*

Otras personas pueden ayudar a las madres y a los padres a educar a sus hijos e hijas diciéndoles qué hacer frente a los problemas.

La escuela y otras personas pueden ayudar a los padres a educar a sus hijos cuando hay problemas.

*Los maridos no deben pegarle a sus esposas.
Las esposas no deben pegarle a sus maridos.*

Cuando hay peleas en la familia que dañan a algunos de ellos... se debe... buscar ayuda con otras personas.

Las familias pueden tener secretos..., pero cuando dañan a alguien se deben conversar con una persona de confianza.

TEXTO DE APOYO

Sexta actividad

TIPOS DE FAMILIAS NO IGUALITARIAS

*El hombre es el rey de la casa.
La mujer es la reina de la casa.*

*Las cosas de la casa son del hombre.
Las cosas de la casa son de la mujer.*

*El hombre debería trabajar y la mujer debería
quedarse en la casa.*

*El hombre debería ganar más dinero que la mujer.
La mujer debería ganar más dinero que el hombre.*

*El hombre toma la mayoría de las decisiones
importantes en la casa.
La mujer toma la mayoría de las decisiones
importantes en la casa.*

*Lo que dice el hombre es más importante
que lo que dice la mujer.
Lo que dice la mujer es más importante
que lo que dice el hombre.*

*El hombre casado pertenece a su esposa.
La mujer casada pertenece a su esposo.*

*Los hijos e hijas pertenecen al hombre.
Los hijos e hijas pertenecen a la mujer.*

*Las madres pueden pegarle a los hijos
cuando se portan mal.
Los padres pueden pegarle a los hijos
cuando se portan mal.*

*Nadie puede decirle a la madre qué hacer.
Nadie puede decirle al padre qué hacer.*

*La escuela no puede decirle a los padres
cómo educar a sus hijos.*

*Los maridos le pueden pegar a sus esposas.
Las esposas le pueden pegar a sus maridos.*

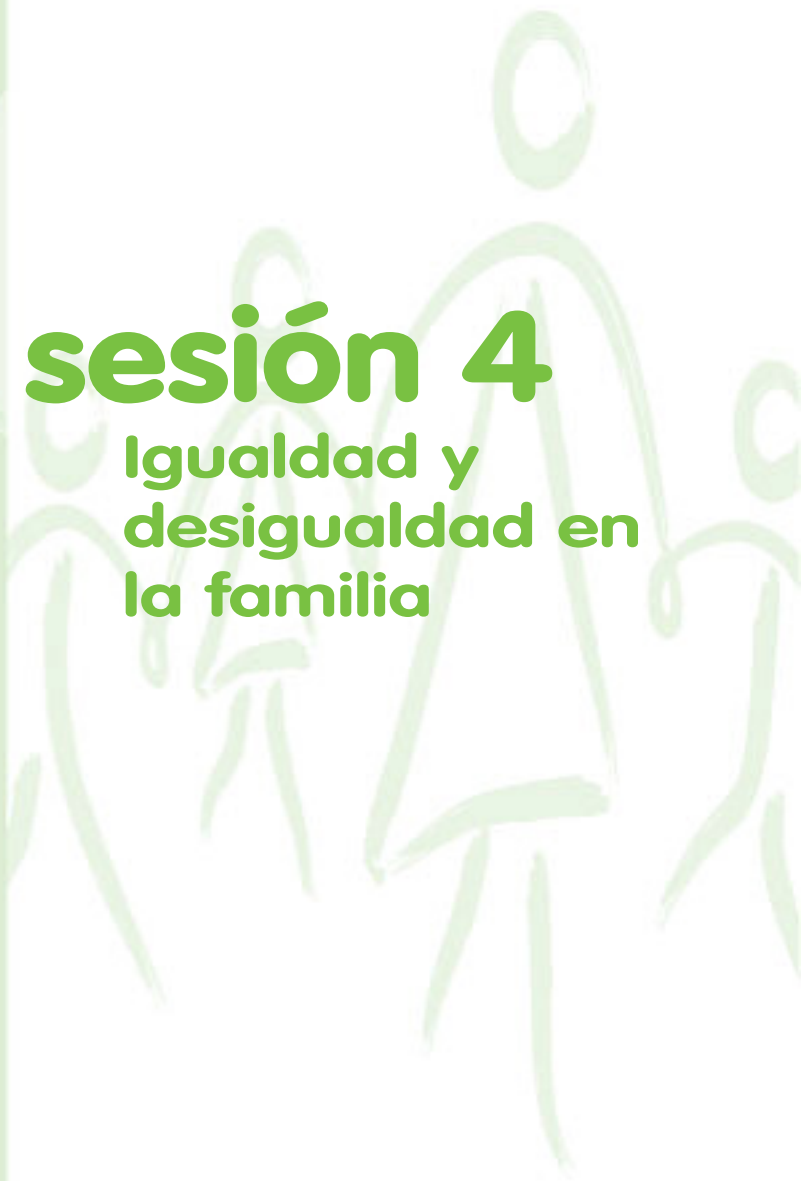
*Las peleas no se deben hablar
fuera de la familia.*

Las familias tienen sus propios secretos.



sesión 4

Igualdad y
desigualdad en
la familia



1 EL TEMA DE HOY: IGUALDAD Y DESIGUALDAD EN LA FAMILIA

Una familia la forman diferentes personas, las que son iguales y diferentes a la vez: son iguales en su derecho a ser tratadas con respeto, cariño y consideración; son iguales, pues son personas; son diferentes en sus responsabilidades, las que se derivan de sus funciones, en sus límites, pues dependiendo de su edad y responsabilidades tienen mayor o menor libertad para tomar decisiones, etc. Las familias están compuestas por personas que se diferencian por edad y sexo. Lo importante es que una vida de familia armónica se da con respeto en medio de las diferencias; nadie es mejor ni peor y nadie tiene más derechos que otro, lo que varía son las responsabilidades.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Las tres áreas del ser humano:
 - a) Pensamientos, emociones y acciones como partes importantes y diferentes de nuestro ser.

b) Identificación de las tres áreas: nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones.

- El concepto de género y cómo se relaciona éste con la igualdad y la no-agresión.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Trabajo en pequeños grupos.
- Dibujos y construcción de un puzzle.
- Dramatización.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Papelógrafos.
- Papelógrafos con dibujo del borde de la figura humana.
- Lápices de colores, tijeras.
- Papel kraft o papel de envolver.
Accesorios para representar los roles de los miembros de la familia (bigotes, sombrero, bufanda, anteojos, maquillaje, muñeca, etc.).

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludar a las niñas y niños presentes, recordarles que, tal como la sesión pasada, el éxito de ésta depende de su presencia y entusiasmo, y contarles a grandes rasgos de qué se tratará el trabajo de este día. Si alguno quiere hacer consultas u opinar algo, abrir la posibilidad de que se manifiesten.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se trata de que los niños y las niñas traigan a su memoria los principales contenidos aprendidos en la sesión anterior; relacionar la igualdad de género con las diferencias dentro de las familias y cómo estas diferencias, cuando involucran discriminación, se transforman en desigualdades. La idea es que los niños y niñas aprendan que construir una familia respetuosa de las diferencias y, por lo tanto, igualitaria es algo posible y que se puede lograr con ayuda. También se les explica que el sentido de esta sesión es que aprendan a distinguir cuáles son las conductas que ayudan a construir un tipo u otro de familia.

Tercera actividad

Nombre:

Ejercicio para distinguir los dos tipos de familia

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Actividad grupal

Descripción:

Se pegan en la pizarra las tarjetas de la sesión anterior con los dos tipos de familia como guía para el trabajo de dramatización posterior.

Cuarta actividad

Nombre:

Ejercicio del puzzle humano

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Aprenderemos, con ejercicios especiales, a diferenciar nuestras emociones de nuestras acciones, pues el saber esto nos ayuda a desarrollar el autocontrol y a respetar a cada miembro de nuestra familia.

Descripción:

Se utiliza un puzzle en forma humana para introducir la idea de las tres áreas que se interrelacionan en nuestro comportamiento: pensamientos, emociones y acciones.

1. Lluvia de ideas (10 minutos)

- Se traen ya preparados tres diseños de la figura humana en un papelógrafo y se introduce la idea de la coexistencia de tres áreas del ser humano: pensamientos, acciones y emociones.
- Se utiliza uno de los diseños del puzzle humano para escribir la lluvia de ideas, éste quedará como registro para exponerlo como recordatorio en cada sesión. Se les solicita a los niños y niñas que describan diferentes tipos de acciones, pensamientos y emociones.

- Los pensamientos se escriben en la cabeza, las emociones en el tórax y las acciones en las extremidades. A medida que van saliendo las emociones, se hace referencia a que todas las emociones son válidas, porque todos tenemos derecho a sentir diferentes cosas.
- Al momento de expresar acciones que dañan a otros se van escribiendo, pero se hace mención de las consecuencias en otras personas y se escriben en rojo para resaltar que hay otras maneras de expresar emociones de manera que no dañen a uno mismo ni a otras personas. Se le pregunta al grupo una acción alternativa y se escribe en el puzzle.

2. Dibujos en el puzzle (15 minutos)

- Se divide al grupo en dos y cada subgrupo trabaja en un puzzle diferente.
- Se les pide que hagan dibujos dentro de la figura humana representando los pensamientos, emociones y acciones. Los dibujos se hacen dentro de la parte del ser humano correspondiente: pensamientos en la cabeza, emociones en el tórax y las acciones en las extremidades.
- Se les solicita que al dibujar alguna acción que daña a otros, que también hagan un dibujo alternativo que exprese lo mismo de diferente manera.

3. Creación de piezas del puzzle

(5 minutos)

- Cada subgrupo divide y corta su puzzle en 4-5 piezas para hacer un rompecabezas.
- Las piezas no deben coincidir necesariamente con las áreas ya descritas: cabeza, tórax y extremidades.
- Las partes del puzzle se van pegando con scotch en un papelógrafo en la muralla. Con cuidado, ya que este puzzle se volverá a utilizar en la octava sesión.

4. Reflexión y discusión grupal

(15 minutos)

- Se pide a los niños y las niñas que expliquen los dibujos que han hecho en el puzzle. Se hace una reflexión sobre cómo nuestras acciones, pensamientos y emociones están conectados.
- Las facilitadoras guían una discusión sobre las diferentes características que conforman una persona y que todas son parte integral de uno mismo. Algunas pueden ser consideradas positivas y otras negativas, pero todas son parte de nosotros y es lo que nos hace únicos.
- Se hace referencia a que todas y todos tenemos la capacidad de reflexionar sobre nuestras acciones y de comportarnos en el futuro de manera que no nos dañe a nosotros mismos ni a los demás.
- Se explica cómo cada persona es única en sus emociones, pensamientos y acciones.

- Se hace referencia a los dibujos de cada puzzle que pueden interpretar una misma cosa. Intencionalmente, las facilitadoras intercambian piezas del puzzle entre los grupos, para que al momento de armarlo, los niños y niñas se den cuenta de que no con cualquier pieza se puede completar el ser humano, sino que debe ser con la que le corresponde. Si al rompecabezas le falta algo, no está completo, al igual que el ser humano. Se introduce el concepto que cada persona tiene su propio puzzle y la necesidad de respetarlo.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

Imaginería y trabajo corporal

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

A través de ejercicios practicaremos maneras igualitarias de relacionarnos en nuestra familia.

Descripción:

1. Relajación (5 minutos)

- El grupo se sienta lo más cómodamente posible.

- Se comienza practicando el ejercicio de respiración aprendido en sesiones anteriores.
- Se les pide cerrar los ojos y recordar la escalera de relajación e imaginarse que cada vez que respiren suban un peldaño en la escalera, hasta subir los cuatro peldaños.
- En la cima de la escalera, ya se encuentran completamente relajados y pueden usar su imaginación plenamente. Ahora se van a imaginar: si la igualdad tuviera una forma, qué forma tomaría, cómo se vería si quisieran dibujarla. Luego, se imaginan que la igualdad se puede sentir y cómo sería ese sentimiento, esa emoción. Respiran profundamente para gozar de esta emoción agradable y poder recordarla en el futuro.

2. Ejercicio corporal: 5 minutos

- Se les pide buscar un compañero para que cada integrante quede de a par.
- Se pide que cada pareja se tome de las manos y en forma delicada y respetuosa traten de comunicar a través del contacto físico lo que ellos sintieron al imaginarse la igualdad.
- Al estar tomados de la mano, la facilitadora puede dar ejemplos de cómo se pueden comunicar las emociones, en relación a la igualdad, tal vez dando un

pequeño apretoncito en las manos del otro, o haciendo cariño, o envolviendo completamente las manos de la otra persona con las suyas.

3. Reflexión grupal: 10 minutos

Sexta actividad

Nombre:

Dramatización grupal de los dos tipos de familia

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Analizaremos las consecuencias de la igualdad y la desigualdad dentro de la familia.

Aprenderemos sobre la importancia del respeto para el género masculino y femenino, y sobre la importancia de no tener actitudes y conductas discriminadoras.

Aprenderemos que en la base del respeto mutuo se encuentra el autocontrol y que éste se puede aprender y fortalecer con el tiempo en la medida en que lo practicamos.

Descripción:

1. Preparación de la obra: 20 minutos

- Se divide el grupo en dos. Un subgrupo debe realizar una dramatización de una familia donde existe igualdad y el otro subgrupo representar una familia donde no hay igualdad.
- Usar actividades regulares que desarrolla una típica familia en un fin de semana.

Guía para desarrollar la actividad:

- Respetar las ideas de todos.
- Todos tienen derecho a opinar. Todos participan en la obra.
- Llegar a acuerdos sin gritarse ni imponerse. A los personajes se les da nombre.
- Tener presente la igualdad de género.
- Una persona del grupo se encarga de introducir la obra, presentar a los personajes y de hacer el trabajo de relatoría, si así lo estiman conveniente.

2. Presentación de las obras: 10 minutos (5 minutos en cada dramatización)

3. Análisis de la actividad: 15 minutos

- a) Las facilitadoras preguntan a cada grupo cómo se sintió al hacer la dramatización. Primero se les hace la pregunta como persona y luego se les pregunta cómo ellos creen que sus personajes se sintieron dentro del ambiente creado.

- b) Evaluación de las dramatizaciones: se usan dos papelógrafos: uno con el título de "Familia con igualdad" y el otro con el título de "Familia sin igualdad".
- El grupo va evaluando cómo fueron representados estos conceptos.
 - Se divide cada papelógrafo en tres columnas: pensamientos-ideas, emociones y acciones.
 - A medida que los niños y las niñas van describiendo, las facilitadoras van escribiendo en la columna y papelógrafo correspondiente. Se anticipa que la mayoría de las ideas serán de acciones; y las monitoras intencionan el surgimiento de emociones, pensamientos e ideas.
 - Se pregunta cómo son tratados los hombres y mujeres, niños y niñas en cada tipo de familia. En cuál hay más igualdad de género.

Séptima actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se hace un cierre de la sesión poniendo de manifiesto los principales aprendizajes de la misma y haciendo hincapié en que observen distintas situaciones de igualdad y desigualdad, de modo que se entiendan bien los conceptos desarrollados. Darles las gracias e invitarlos que asistan a la próxima sesión con el mismo entusiasmo y compromiso con que hasta ahora lo han hecho.

Colación: 15 minutos



sesión 5

Roles dentro de la familia

(Sesión conjunta para madres, hijos e hijas)



1 EL TEMA DE HOY: ROLES DENTRO DE LA FAMILIA

La familia, como todos los grupos humanos, tiene una forma de organizarse que le permite funcionar y a cada uno de sus miembros saber cuáles son sus derechos y responsabilidades. Los roles dentro de la familia se relacionan con la función que cada uno de los integrantes posee, rol de hijo o hija, rol de madre o padre, rol de tía o tío, rol de abuelo o abuela, etc.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Roles de adultos y los roles de niños y niñas; ambos conllevan actividades que son propias de cada rol.
- Aprenderemos lo importante que es establecer diferencias claras entre ambos.
- Tipo de responsabilidades asociadas a los roles de los padres.
- Importancia de la seguridad emocional dentro de la familia y la relación que esto tiene con el adecuado funcionamiento de roles, responsabilidades y derechos en un grupo familiar.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Imaginería.
- Construcción de una cartilla de responsabilidades y derechos.
- Ejercicio grupal con las madres.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas, música relajante.
- Copia del ejercicio de relajación.
- Papelógrafo, plumones, lápiz de color.
- Dibujos de hombre, mujer, niño y niña.
- Cartilla de responsabilidades y derechos de los padres/madres y niños/niñas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludo a los niños y niñas asistentes y breve introducción sobre los contenidos de la sesión. Brevemente, explicarles los métodos de trabajo que se usarán como modo de despertar su interés y de que se relajen y trabajen confiados.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Trabajaremos en conjunto con las madres y los hijos y las hijas, esto se desarrollará en varias sesiones del taller.

Descripción:

Recordar los principales conceptos de la sesión anterior y relacionarlos con los que se tratarán este día. Recalcar que siempre una sesión está ligada con las otras en este taller. En el proceso de explicar los principales conceptos de la anterior sesión se deben usar ejemplos, ojalá dados por los mismos niños en la sesión pasada.

Tercera actividad

Nombre:

Descubriendo mi lugar seguro

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Actividad grupal, ejercicio de imaginación

Objetivos:

Comenzaremos a aprender sobre el concepto de seguridad personal usando imaginación y relajación.

Descripción:

1. Se los lleva a un lugar seguro y propio usando la imaginación descrita en *Ejercicio N° 1, pág. 49: "Visualizando un lugar seguro"*.
2. Tarea: que busquen en su casa un lugar que sea privado y ahí practiquen la relajación. Las facilitadoras conversan con las madres sobre la tarea para recibir el apoyo necesario.

Cuarta actividad

Nombre:

Torta de roles en la familia (los diferentes roles de las personas).

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Aprenderemos sobre el concepto de responsabilidad asociada a los roles de madres y padres y de hijos e hijas.

Los niños y niñas reconocerán cómo los límites dentro de la familia están relacionados con las responsabilidades y roles en su interior.

Descripción:

Se introduce la idea de que cada persona tiene diferentes roles. Se da una pequeña explicación sobre lo que son los roles. Dentro de la familia, por ejemplo, el ser padre y madre es sólo uno de los roles, ya que las madres y los padres o personas a cargo de su cuidado también se relacionan con otras personas dentro y fuera de la familia.

Se presenta una lluvia de ideas sobre los diferentes roles que el padre, madre, hijo e hija tienen dentro y fuera de la familia. Se van escribiendo en el pizarrón.

Se lleva hecho el dibujo de una mujer y un hombre a cada lado de un papelógrafo, y un niño y una niña debajo de los adultos.

Cada persona se dibuja con un gráfico de torta en la mano de manera que las tortas queden una junta a otra (la torta debe resaltar y ser bastante grande como para que los niños y las niñas puedan leer lo que va dentro). Las tortas están divididas en diferentes trozos, cada trozo representando un rol diferente.

- En la torta de la mujer se escriben los roles de madre, esposa, pareja, amiga, trabajadora, hija, presidenta de la junta de vecinos.
- En la torta del hombre se escriben los roles de padre, esposo, pareja, amigo, trabajador, hijo, socio del club deportivo.
- Las tortas del niño y niña están divididas en cinco trozos: hijo o hija, niño o niña, hermano o hermana, amiga o amigo, estudiante.

Quinta actividad

Nombre:

Roles dentro de la familia, conceptos y relación con el ejercicio de la torta

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Descripción:

1. Las facilitadoras introducen el tema de los roles en la familia, explicando que al formarse una familia hay ciertas funciones que son más importantes para que la familia funcione adecuadamente. Se explica también que existen diferentes tipos de familia: algunas donde viven la mamá, el papá y los hijos; otras donde viven la mamá y los hijos; otras donde están los abuelos, la mamá y los hijos; otra de tíos e hijos, etc. En el hombre adulto predomina su rol de esposo y padre, en la mujer adulta predomina su rol de esposa y madre, y en los niños y niñas predomina su rol de hijo o hija y hermano o hermana.
2. Se explica que cada rol tiene igual valor y hacerlo respetar facilita la convivencia porque cada persona se siente conforme haciendo su función.

3. Se pinta de colores diferentes la porción de la torta correspondiente a madre en la mujer, a padre en el hombre, a hijo en el de niño y de hija en el de niña para visualizar que ahora nos vamos a referir exclusivamente a estos roles dentro de la familia.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Sexta actividad

Nombre:

Responsabilidad y derechos dentro de los roles familiares, los conceptos

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria, trabajo conceptual y analítico

Descripción:

Definir los conceptos de derechos y responsabilidades.

1. Lluvia de ideas: 10 minutos

- a) Se hace una lluvia de ideas sobre las responsabilidades y derechos de los padres y madres, hijos e hijas dentro de la familia y se van escribiendo en un papelógrafo.

- b) Responsabilidades: cosas que se deben hacer según quién sea (papá, mamá, hijo o hija). Derechos: cosas que son permitidas de hacer, aquello que puedo o que me corresponde por quién soy (rol); por ejemplo, los niños tienen derecho a estudiar o todas las personas tienen derecho a alimentarse y descansar tranquilos, etc.
- c) Responsabilidades de padres y madres: cuidado hacia los niños y las niñas, enseñar, educar, establecer las normas de la casa, tomar decisiones dentro de la familia respetando los derechos.
- d) Responsabilidades y derechos de los hijos y las hijas: aprender sobre la vida, escuchar, estudiar en el colegio, respetar a las madres y padres, acatar las normas de la casa, jugar con otros niños y niñas, amar y ser amados, respetar y ser respetados, pasarlo bien.
- e) Las facilitadoras se aseguran que las responsabilidades y derechos enunciados queden en la lista.

2. Trabajo en grupo: 10 minutos

- a) Se divide al grupo en dos. Uno representa a las madres y padres y el otro representa a las hijas e hijos. Cada grupo debe crear una cartilla con las responsabilidades y derechos de cada persona en su rol correspondiente. (Ver ejercicios N° 2 y 3, págs. 52 y 53).

- b) Cada grupo recibe un papel enmarcado con el título de: Responsabilidades y derechos de la madre y padre, y otro papel enmarcado con el título de: Responsabilidades y derechos de las hijas e hijos, de acuerdo al modelo del anexo.
- c) El grupo debe decidir cuáles son las cuatro responsabilidades y los cuatro derechos más importantes de su grupo para escribirlos en la cartilla.

3. Plenaria: 15 minutos

- a) Una persona de cada grupo lee la cartilla y la pega con scotch al lado de los dibujos correspondientes de padre, madre, hijo e hija de la cuarta actividad.
- b) Se toma nota de las similitudes y diferencias entre las responsabilidades y derechos entre los adultos y los niños y niñas.
- c) Se pregunta sobre las actividades que los adultos realizan y que son consideradas como inapropiadas para los niños y niñas. Se deja claro que a los niños no les corresponde tomar decisiones en cuanto normas o en relación al dinero, etc.
- d) Se termina con el mensaje de que los hijos e hijas tienen sus propias responsabilidades, al igual que los padres y madres; que los niños y niñas necesitan ser niños y niñas antes de ser adultos, y los beneficios de ser niños y niñas, para ir aprendiendo paso a paso distintas habilidades.

Séptima actividad

Nombre:

Juego del espejo (actividad conjunta madres, hijos e hijas)

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Parejas, grupal y plenaria

Objetivos:

Aprendiendo a ponernos en el lugar de la otra persona entenderemos mejor el rol que cada uno de nosotros tiene en la familia (la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y entenderlos se llama empatía y es propia de las personas que desarrollan relaciones sanas y armoniosas).

Descripción:

1. Se comienza con un ejercicio de respiración y relajación breve (de unos 3 minutos).
2. Luego, la facilitadora explica que se realizarán parejas entre madre e hijo o madre e hija, que se reflejarán en otra persona como si fuera un espejo.
3. Se realiza una fila con las madres y otra con hijos e hijas y se ponen frente a frente, cada persona observa a su pareja.

4. Los hijos e hijas serán el espejo, es decir, imitarán cada movimiento de sus madres como un reflejo en el espejo, y las madres harán ante su hijo o hija una serie de movimientos o acciones cotidianos típicos de una mujer adulta, como alimentar a los más pequeños, leer, comprar, etc.
5. Luego, se cambian de lugar para que las madres sean espejo de acciones típicas de niños y niñas: jugar a saltar, estudiar, etc. Las acciones terminan siendo un baile.

Reflexión grupal:

- Se les pregunta cómo se sintieron.
- ¿Fue difícil o fácil imitar los roles de uno u otro?

Octava actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Cerrar la sesión poniendo especial énfasis en que los diferentes roles y responsabilidades se ejercen mejor si con ello se refuerzan y respetan los derechos de cada miembro de la familia. Utilizar como ejemplo la responsabilidad de ambos padres para apoyar la educación de los hijos y el derecho de los niños y las niñas a la educación. Además, recalcar la importancia de entender que todos tenemos roles, responsabilidades y derechos (ejercicio del espejo) y que es bueno recordarlo; para entenderlo es muy importante ponerse en el lugar de la otra persona. Pedirles que en la casa, niños y niñas reflexionen en conjunto con sus madres y que identifiquen responsabilidades y derechos asociados a sus roles.

Colación: 15 minutos

EJERCICIO N° 1

Tercera actividad

IMAGINERÍA: UN LUGAR SEGURO

VISUALIZACIÓN DE UN LUGAR SEGURO

Relatar a un ritmo lento y voz suave

Tiéndanse cómodamente, cierren los ojos y comencemos por sentir cómo nos encontramos en este momento. Iremos relajando paso a paso cada parte del cuerpo; para lograrlo, mantendremos los ojos cerrados.

Llevemos la atención a nuestros pies, empecemos a soltar y relajar la totalidad del pie, planta del pie, dedos, empeine; ahora, vamos a soltar y relajar nuestras piernas, la totalidad de las piernas; con nuestras piernas y pies relajados, vamos hacia los brazos y los soltamos y relajamos; de paso soltemos y relajemos la espalda, columna, hombros. Soltemos y relajemos el pecho, el estómago y la totalidad de la cabeza. Ahora que estamos cómodos, inhala profunda y lentamente para relajarte; respiramos profundamente por la nariz. Cuando inhalas, sientes cómo tu cuerpo se llena con paz y relajamiento; cuando botamos el aire lo hacemos por la boca; al botar el aire imaginemos que estamos sacando de nuestro cuerpo toda la tensión y cansancio, nuestras penas y preocupaciones. Repite la respiración profunda tres veces.

Ahora que hemos botado lo malo y recibido lo bueno, nos enfocamos en nuestro cuerpo, e investigamos qué partes de él aún están tensas; trata de hacer que los músculos se relajen y la tensión se vaya. Aquella parte que tenemos tensa aún, la soltaremos de la siguiente manera: nos concentramos en ella y respirando profundamente la ponemos lo más tensa que podemos, y luego, cuando lo hemos logrado, la soltamos botando el aire con muchas ganas. Si aún tenemos zonas tensas, hacemos el mismo ejercicio, pero con la totalidad del cuerpo. Si lo hacemos con ganas y muy concentrados, podremos sentir tanta soltura y relajación como si no tuviéramos huesos y se nos van todo el cansancio y la tensión.

Ahora ya estás relajado, así que imagina que una nube grande y suave viene a flotar a tu lado. Sube a la nube. Es como una almohada debajo de ti: no puedes caer de esta nube. La nube te transportará en forma segura por el cielo. Imagina que la nube se empieza a mover. Ahora estás volando, mirando abajo a tu barrio. Allí está tu casa, tu colegio, el almacén de la esquina. Mira los pájaros y los insectos volando cerca de ti; tal vez hay otras cosas cerca de ti.

La nube empieza a flotar más lejos, llevándote a un lugar que solamente está en tu imaginación. Este lugar es completamente tuyo. Solamente tú puedes verlo. Es para ti el lugar más seguro en el universo. Imagínate la nube llevándote allá. Mira abajo a tu lugar seguro. La nube lentamente te lleva a la tierra y tú bajas en tu lugar especial.

Mira alrededor. Ves un lugar perfecto para acostarte y te estiras cómodamente. Pon atención en éste “tu lugar seguro” y grábalo en tu mente. Observa los colores, las texturas, las figuras. Observa los azules, verdes, púrpuras, rojos, naranjos, amarillos. ¿Estás cerca del agua? ¿Dentro de un edificio? ¿Hay vida ahí? ¿Animales? ¿Plantas? ¿Hay muebles? ¿Una cama? ¿Un sofá? ¿Una chimenea? ¿Una estufa? Absorbe todas las vistas de este lugar. Memoriza estos detalles, si lo deseas.

Ahora, enfoca tu atención en los sonidos de tu lugar seguro. ¿Hay pájaros cantando? ¿Insectos zumbando? ¿Agua corriendo? ¿Olas rompiendo? ¿Lluvia cayendo? ¿Un perro ladrando? ¿Un gato ronroneando? ¿Un fuego ardiendo en la estufa? ¿Música a lo lejos? Escucha con cuidado a tu lugar especial. Memoriza todos los sonidos que escuchas.

Ahora, concéntrate en las texturas de tu lugar seguro. Observa cómo se siente la superficie debajo de ti. ¿Es dura? ¿Suave? ¿Áspera? ¿Es arena? ¿O agua? ¿Te da comodidad como una manta? ¿Está fresco o caluroso? ¿Cómo se siente el aire alrededor? ¿Está calentado por el sol o por el fuego de una estufa o una chimenea? ¿O tal vez está fresco por la sombra de un árbol grande o la brisa del océano? Concéntrate en las texturas de tu lugar seguro. Memoriza cada detalle de cómo se sienten las cosas allá.

Finalmente, piensa en cómo sabe tu lugar seguro. ¿Puedes notar el sabor de la sal del mar en tus labios? ¿El néctar dulce de una flor? ¿Tu galleta favorita saliendo del horno? ¿O mantequilla que se derrite en un pan caliente? ¿O una gota de agua fresca de un riachuelo? Enfócate en los sabores de tu lugar seguro. Memoriza cada detalle.

Ahora, quédate acostado en tu lugar seguro. Siente cómo tu cuerpo y mente absorben las vistas, los sonidos, las texturas, los olores y sabores. Te sientes completamente seguro aquí. Nadie ni nada puede hacerte daño. Si todavía no te sientes completamente seguro, recuerda que éste es tu lugar, y puedes quitar o agregar lo que desees, hasta que sea totalmente seguro y agradable para ti. Haz lo que necesites para hacer de éste un lugar seguro. ¿Tal vez necesitas seguros en las puertas? ¿Barras de hierro en las ventanas? ¿Un foso de agua alrededor como en los castillos de cuentos? ¿Letreros de “prohibida la entrada”? ¿Perros guardianes? Tú puedes crear lo que quieras. Este lugar es “tuyo”. Puedes hacerlo de cualquier manera.

Te das cuenta que, al sentirte completamente seguro, te sientes feliz de ser tú, orgulloso de ser el niño o niña que eres, con tus cualidades especiales que son sólo tuyas. También te das cuenta que en este lugar seguro te sientes respetado y amado, y que tú también puedes amar y respetar plenamente. En este lugar seguro, las niñas y los niños son diferentes, pero pueden expresarse sin restricciones y pueden jugar a los mismos juegos y hacer las mismas cosas. En este lugar seguro existe igualdad para hombres y mujeres, para niños y niñas.

Cuando te sientas completamente seguro, observa cómo se siente esto en tu cuerpo, totalmente en paz y relajado. Observa cómo se siente tu corazón, cómo se sienten las piernas, los brazos, el cuello.

Quédate saboreando este sentimiento y las emociones de estar en un lugar 100% seguro y con igualdad. Absorbe este sentimiento de seguridad; quédate un minuto sintiendo la seguridad en tu cuerpo y memoriza cada detalle.

Cuando tengas este sentimiento claro en tu mente y cuerpo, imagínate que tu nube blanca llega flotando lentamente hacia ti. Mira una vez más alrededor, y entonces sube a la nube y ponte cómodo en la seguridad de tu taxi en el cielo. Lentamente, la nube flota hacia arriba, parando un momento para que puedas ver a tu lugar seguro por última vez y puedas memorizar lo que ves.

Lentamente, la nube regresa a tu barrio. La nube flota hacia la tierra y tú bajas. Mientras la nube está desapareciendo, tú te acuerdas de las vistas, sonidos, sentimientos, olores y sabores de tu lugar seguro. Sabes que tú puedes ir allá cuando quieras. Tú puedes ir allá cerrando tus ojos cuando te sientas enojado, dolido, solo, aburrido, o cuando sientas cualquier otra emoción. Es tu lugar seguro. Úsalo cuando quieras sentirte seguro.

Ahora, enfócate en tu respiración. Respira profundamente tres veces, inhalando y botando, y al final de la tercera respiración estarás preparado para abrir tus ojos y volver al día de hoy. Cuando estés listo, abre tus ojos, reconoce el sitio donde estás y vuelves a sentirte alerta y preparado para reanudar la sesión del grupo.

Cuando ya hayas salido de este agradable descanso, sabes que existe dentro de ti algo en donde sólo tú tienes acceso, lo agradable que es vivirlo y saber que puedes regresar siempre que lo necesites.

Observa cómo te sientes en este momento. Ya sabes que siempre te podrás sentir mejor cuando lo desees, y recuérdalo: sólo tendrás que buscar un momento, sólo algunos pocos minutos, cerrar los ojos y volver a "éste tu lugar seguro" cuando tú lo decidas.

EJERCICIO N° 2

Sexta actividad

RESPONSABILIDADES Y DERECHOS DE LAS MADRES Y PADRES

RESPONSABILIDADES

1.

2.

3.

4.

DERECHOS

1.

2.

3.

4.

EJERCICIO N° 3

Sexta actividad

RESPONSABILIDADES Y DERECHOS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

RESPONSABILIDADES

1.

2.

3.

4.

DERECHOS

1.

2.

3.

4.



sesión 6

Normas y límites



1 EL TEMA DE HOY: NORMAS Y LÍMITES

Todo grupo humano debe, para poder convivir y desarrollarse, poseer normas claras que se traducen en límites, es decir, responsabilidades y leyes que respetar, y por otra parte, según su edad y su rol, cada persona tiene límites en su actuar; estos límites los fijan los adultos responsables de la crianza, las mismas leyes o normas y uno mismo. En las familias esto funciona igual, las normas, es decir, lo permitido, y lo prohibido, las fijan los adultos; éstos pueden ser los padres o los abuelos, u otro adulto que esté a cargo del cuidado de los niños y niñas y los límites también los fijan ellos; a los hijos e hijas les corresponde actuar dentro de esos límites fijados de mutuo acuerdo.

Que los adultos fijen normas, responsabilidades y límites en una familia ayudan a que ésta funcione mejor, no haya malentendidos y los conflictos se puedan resolver con justicia.

Además, a los niños, niñas y adolescentes el tener límites definidos y autoridad clara les ayuda a crecer y desarrollarse en un ambiente de seguridad y preocupación por su bienestar.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Definición y explicación del concepto “límites”.
- Relación entre el respeto de los límites propios y los límites de los demás, cómo esto desarrolla una cadena virtuosa que hace que si respeto los límites de los demás y exijo respeto por los míos, al final todos tenemos una vida mejor.
- Roles y responsabilidades de una familia: en la familia, todos tenemos responsabilidades, pero éstas son diferentes dependiendo de mi rol; es decir, si soy hija mis responsabilidades son de un tipo, pero si soy la mamá o el papá las responsabilidades son distintas y son distintas las decisiones. Todos tenemos responsabilidades frente a los demás.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

El mejor modo de discutir y aprender sobre los límites y las normas dentro de la familia es mostrando a los distintos miembros de ella sus roles. Los métodos de trabajo que usaremos hoy serán:

- Representación.
- Show de títeres.
- Juego.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas, música relajante.
- Papelógrafo, plumones.
- Lana.
- Dibujos de hombre, mujer, niño, niña con una torta en la mano.
- Materiales para poder hacer títeres.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se sugiere que al inicio de cada actividad se explique muy claramente qué se hará y se invite a los niños y niñas a observar atentamente; además, es aconsejable relacionar las actividades del presente día con otras que hayan desarrollado en sesiones anteriores.

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Una de las personas que hará el rol de facilitación del taller da la bienvenida a los niños y niñas y les agradece su asistencia, se les destaca por la observancia del compromiso que suscribieron el primer día de taller, se les cuenta un poco de lo que se tratará la sesión de hoy día.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Como la sesión anterior versó sobre las distintas funciones o roles que hay dentro de las familias, se les hace una síntesis (matizada con ejemplos) de ese tema, de modo que puedan establecer en la sesión presente la relación entre tener distintas funciones o roles en la familia y el modo cómo eso se manifiesta en las normas y límites que toda familia posee. Se recomienda que, siempre que se pueda, se estimule a que los propios niños y niñas ayuden en el repaso de la sesión anterior haciendo referencia a su propia experiencia de aprendizaje.

Tercera actividad

Nombre:

Representación, para introducir el concepto de "límite"

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Actividad grupal

Objetivos:

Aprenderemos a reconocer nuestros límites personales y a distinguirlos.
Aprenderemos sobre los límites de los otros niños y niñas y cómo se relacionan los límites de los otros con los límites de personales de cada uno.

Descripción:

Representación de "La casita con reja"

- Se explica que vamos a hablar sobre las funciones de las rejas y que para eso haremos una pequeña representación de una situación donde a un niño o niña se le cae la pelota dentro del patio del vecino, de acuerdo a lo descrito en "La casita con reja".

"LA CASITA CON REJA"

Uno o dos niños o niñas de pie, uno frente a otro, pueden representar las casas; otros se instalan detrás de la casa representando la familia que vive allí, y otros forman la reja tomados de la mano rodeando la casa y la

familia. Otro niño o niña representa al que juega con la pelota. Mientras juega, se le cae la pelota al interior de la casa (la puede poner cuidadosamente para no pegarle a nadie). A medida que el niño se acerca a la casa para recuperar su pelota, una de las facilitadoras va presentando las situaciones para que el grupo las actúe según sea necesario.

Primera representación: Casita sin reja

- ¿Pedimos permiso o no para entrar al patio?
- Al entrar al patio, el niño pisó las flores.
- La familia dentro de la casita no sabe las intenciones del niño al acercarse a la casa. ¿Se le ocurrirá entrar a la casa? Están preocupados.
- Cuando el niño está en el jardín, salen los dueños de la casa enojados.

Segunda representación: Casita con reja

(Aquí algunos niños y niñas forman una reja tomados de la mano, rodeando la casa y la familia).

- El niño se acerca a la reja y...
- El niño llama, pero no sale nadie.
- El niño quiere entrar a la fuerza por la reja. Al actuar esta situación, se le pide a los niños y niñas que son reja que su deber es no dejar pasar a nadie y proteger la casita. Al principio, representan una reja que es de madera y bajita, luego es de fierro y alta, y al final la reja es de ladrillo y muy alta.

- Hay una familia dentro de la casa, y como ellos no saben lo que pasa, están asustados.
- El niño pide permiso para entrar a buscar su pelota y la familia no lo deja entrar, pero le entrega la pelota por la reja.
- Discusión grupal en relación a la representación. ¿Para que sirvió la reja? La facilitadora se asegurará que se mencionen las siguientes respuestas:
 - Protección.
 - Seguridad.
 - Identificación.
 - Responsabilidad.
 - Respeto.
- Analizar cómo el niño o la niña tuvieron acceso más fácil a recuperar la pelota de la casa sin reja.
- Hacer notar la diferencia de cuando la reja era de los diferentes materiales.
- Presentar el concepto de límite aludiendo al sketch, y relacionar el concepto con el comportamiento de los países más fuertes respecto a sus límites.
- Explicar el concepto de límite personal haciendo referencia a la representación y/o a películas de ciencia-ficción donde se utilizan campos de fuerza magnética para proteger las naves espaciales.
- Cierre de la reflexión: cada persona tiene su límite y que es algo invisible que se lleva consigo a todas partes y tiene la misma función de las rejas. Se hace mención a las cosas identificadas anteriormente.

Preguntas para el grupo y respuestas posibles:

- a) ¿Cómo se pueden invadir los límites?
Agrediendo, tratando mal, tocando sin permiso, haciendo algo que a otros les incomoda, invadiendo nuestra privacidad, no dejando tener nuestro propio espacio.
- b) ¿Qué pasa cuando invaden nuestros límites personales?
Nos sentimos mal, asqueados, ofendidos, enrabados, tristes, desilusionados, con malestares físicos.
- c) ¿Cómo se pueden hacer respetar nuestros límites?
Teniendo claro qué es lo que a uno le incomoda, diciéndole a la persona lo que a uno le incomoda, pidiendo ayuda a un adulto de confianza, anticipando y evitando la situación.

Cuarta actividad

Nombre:

Normas y límites, teatro de títeres

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Aprenderemos que en nuestras familias las normas son fijadas de acuerdo a los límites y roles (funciones) de cada uno.

Aprenderemos a establecer y respetar nuestros límites y los de los demás. Esto lo haremos analizando distintas situaciones que ocurren en una familia.

Aprenderemos que los límites, en una familia, están relacionados con las responsabilidades y roles de cada uno; por ejemplo, los límites de los padres o madres no son los mismos que los de los hijos e hijas.

Descripción:

1. Las facilitadoras demuestran los conceptos de normas y límites en forma de un show de títeres. Se pide al grupo que observen las normas de la familia de Patinitos y cómo se respetan o agreden los límites.
2. Se les da una pequeña colación mientras se preparan para la actividad.

3. En esta actividad, donde todos y todas usamos títeres, cada niño o niña elige un títere para expresarse y solamente podemos hablar a través de ellos. Se hace el cuento de títeres descrito en el *Texto de apoyo* pág. 63: “Dramatización de títeres de la familia Patinitos” y después las facilitadoras establecen un diálogo con el grupo a base del cuento.
4. Se establece un diálogo entre los títeres del público y el de las facilitadoras. En este diálogo se presentan y discuten los siguientes conceptos:
 - En cada familia hay diferentes normas que sirven para convivir, para saber qué hacer; éstas dan seguridad y protección. A través de estas normas nos respetamos y cuidamos.
 - Cada familia establece normas y responsabilidades de acuerdo al rol de cada uno de los integrantes. Por ejemplo: los niños deben ir al colegio, hacer sus tareas, no meterse u opinar en los conflictos entre la madre y el padre, no tomar decisiones de adultos; los adultos deben trabajar y cuidar de los niños y niñas y deben respetar sus derechos.
 - Cada familia tiene sus propias normas. Por ejemplo: hora de acostarse, las comidas se hacen en forma grupal o en forma individual, tipo de programas televisivos que los niños pueden ver, permisos para salir, etc.

- Responsabilidades y derechos: todos tenemos derecho a ser respetados. Los niños también tienen derecho a que sus límites sean respetados. Respetar los derechos de los otros es una responsabilidad de todos.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

Juego de ludo

Duración:

55 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

1. Se presenta el juego del ludo. Cada casillero tiene un número y un color. El color va asociado a una penitencia que se escribe al lado, de acuerdo al *Ejercicio N° 1* pág. 66: “Tarjetas para juego del ludo”.
2. El grupo decide las reglas (normas) del juego, éstas pueden ser:
 - Todos tienen un turno.
 - Si no contesta a la primera, el resto le puede ayudar.
 - Si el resto le ayuda, tiene que hacer penitencia.
 - Si contesta a la primera, no tiene que hacer penitencia.

3. Las penitencias:
 - Imitar a un mono.
 - Hablar como payaso.
 - Saltar en un pie.
 - Cantar “Los pollitos dicen...”.
 - Ladrar como perro.
 - Bailar.
4. En el transcurso del juego se pregunta por qué contestó de la manera en que lo hizo y se llega a un acuerdo sobre la respuesta a la pregunta. Se van trabajando los conceptos de límites propios, respeto a los límites de acuerdo a nuestro rol en la familia, el derecho, las responsabilidades y el respeto.
5. Cierre: se hace un análisis de por qué existen reglas. ¿Qué pasa cuando no se cumplen? Las consecuencias cuando se cumplen y cuando no se cumplen. El logro o premio cuando se cumplen.

Sexta actividad

Actividad de cierre:

Evaluación y despedida

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se recomienda hacer una síntesis de los principales conceptos trabajados; en lo posible, que algún niño o niña coopere con ejemplos u opiniones de lo que aprendió con los juegos y las conversaciones. Tratar de relacionar esto con lo que se seguirá trabajando en el séptimo taller.

Colación: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Cuarta actividad

DRAMATIZACIÓN DE TÍTERES DE LA FAMILIA “PATINITOS”

Narradora:

Presenta la familia de patos “Patinitos” que vive en una laguna en el sur de Chile. La familia “Patinitos” está compuesta de la mamá Pata, el papá Pato, el patito Peto, una hermanita y un hermanito.

Papá Pato a sus hijitos:

“Es hora de ir a la laguna a aprender a nadar. Vamos, hijos... apúrense, que hay mucho que hacer hoy día”.

Patito Peto:

“No quiero aprender a nadar, yo quiero quedarme jugando a las cartas con mi amigo gato”.

Papá pato:

“No, hijo, debes venir con nosotros, tienes que aprender a nadar”.

Peto:

“¿Por qué tengo que aprender a nadar, si el gato no sabe nadar y lo más bien que vive feliz?”

Papá Pato:

“Mira, hijo, es muy importante para ti aprender a nadar, porque esa es la forma en que podemos conseguir cangrejos para comer. La familia de los gatos no necesita aprender a nadar; ellos no necesitan aprender a nadar, porque ellos comen otras cosas y sus costumbres son diferentes a las nuestras”.

Peto:

“Pero eso lo puedo aprender después, váyanse ustedes y yo voy en un ratito más”.

Narradora:

Entonces, el pato Peto se queda jugando naipes con sus amigos todos los días, mientras el papá les enseña a nadar a sus hermanos y hermanas. En la noche, cuando estaba oscureciendo...

Mamá Pata:

“Hijitos... ya es hora de acostarse para que duerman y estén descansados para su práctica de nado mañana. Acuérdense que mañana tienen que aprender a sumergirse en el agua y atrapar cangrejos”.

Hermano:

“Ya, bueno... me voy a acostar”.

Hermana:

“Yo no quiero acostarme, pero estoy tan cansada... (bosteza)... me voy a acostar mejor... buenas noches, mamá”.

Peto:

“¡Pero, mamá! Yo quiero aprender a maullar con mi amigo gato. ¿Cómo me voy a acostar si todavía hay otros patitos jugando en la calle?... mira... escucha... todavía es temprano”.
(Con voz determinada): “Yo voy con mi amigo. Chao, mamá. Vuelvo al tiro, no te preocupes”.

Narradora:

El patito Peto sale con su amigo gato a maullar y llega a casa muy tarde.
Al otro día, mamá Pata se va a una reunión de patitas con las otras patas. Los patitos se quedan con el papá Pato. El patito menor no quiere que la mamá vaya, quiere ir con ella.

La mamá Pata a los hijitos:

"Yo tengo que ir a una reunión muy importante en la asociación de patitas y ustedes se van a quedar con el papá... Chao, hijitos... ¡pórtense bien!"

Narradora:

Después, el papá les da once a los patitos y una vez que terminan se ponen a jugar dominó.

Hermano pato (jugando dominó):

"Qué divertido el juego... ya gané dos veces".

Papá:

"Hija, ahora te toca a ti mezclar las fichas del dominó, así como te enseñé".

Hermana:

"Sí, papá, ¡si yo sé hacerlo!"

Peto:

"¡Ay! Qué aburrido... es más divertido maullar como me enseñó mi amigo gato. A ver... voy a practicar mejor".

"¡¡¡miahuuu!!! ¡¡¡miahuuu!!! ¡¡¡miahuuu!!!".

Hermanos y hermanas:

"Cállate, Peto, que no podemos concentrarnos en el juego... Ahora necesitamos tranquilidad".

Papá:

"Sí, hijo. Quédate callado, porque es hora de estar en silencio".

Peto (continúa maullando, sin hacer caso):

"¡¡¡miahuuu!!! ¡¡¡miahuuu!!! ¡¡¡miahuuu!!!".

Narradora:

Después de un rato, el pato Peto se aburre de gritar solo y quiere jugar dominó con sus hermanas y hermanos, y ellos dicen que no, porque él no sabe respetar y no va a saber seguir las normas del juego.

Narradora:

Llegó la noche y...

Papá Pato:

"Ya es hora de acostarse, hijos, buenas noches".

Hermanas y hermanos:

"Buenas noches, papá".

Peto:

"Yo voy a salir con mi amigo gato un ratito, porque me está esperando en la esquina para enseñarme a maullar y cazar ratones. Vuelvo al tiro, no te preocupes, papá".

Narradora:

Al día siguiente salen todos los hermanos y hermanas junto a su mamá y van a la laguna a buscar comida. La mamá Pata está con los hijitos en la laguna.

Mamá Pata a los hijitos:

"Vengan, hijos, tienen que entrar al agua despacito... con las patitas abajo y pataleando rapidito. ¡Mírenme a mí!"

Hermano:

"¡Mira, mamá! Puedo entrar fácilmente al agua".

Hermana:

"¡Yo también, mamá! Mira cómo pataleo, me cuesta un poco... pero lo puedo hacer".

Mamá Pata:

“Qué bien, hija... tú también, hijito... estoy orgullosa de ustedes... tienen que seguir pataleando y buscar los cangrejos metiendo la cabeza al agua”.

Hermano:

“¡Sí, mamá! Yo puedo meter la cabeza al agua y no me pasa nada... ¡Qué divertido!”

Hermana:

“Yo también puedo... y puedo mirar todas las cosas bajo el agua... Yo voy a atrapar hartos cangrejos”.

Narradora:

Al patito Peto, que no sabe nadar muy bien, le cuesta entrar al agua y, además, tiene sueño por haberse acostado tarde.

Peto:

“¡Ay! Me da miedo, porque no he practicado el nado. Pero voy a meter la cabeza en el agua. (Gritando): ¡Aayy! ¡Me ahogo! ¡Socorrooo! ¡Quién me ayuda! ¡No puedo nadar! ¡Glup, glup!”

Hermana (se acerca a Peto y lo saca del agua y lo lleva a la orilla):

“¡Hay que salvar a Peto! Yo voy... eso... así... yo te llevo a la orilla... No te va a pasar nada, Peto”.

Narradora:

Después, todos sus hermanos y hermanas estaban satisfechos y contentos con el gran banquete que se dieron en la laguna. Pero Peto, por no saber nadar y estar cansado, no pudo conseguir ningún cangrejo para comer, así es que estaba muerto de hambre.

Mamá Pata:

“Ya, hijitos, se está entrando el sol, así es que es hora de volver a casa”.

Narradora:

Los hermanos Patinitos están alegres y satisfechos, porque comieron hasta saciarse (siguen a la mamá en filita para la casa).

Narradora:

Cuando llegaron a la casa, el pobre patito Peto estaba triste y hambriento. Se fue a un rincón solo a pensar sobre lo que había pasado.

Peto:

“¡Uy, pobre de mí! Casi me ahogo en la laguna y no pesqué ningún cangrejo. Me duele la guatita de tanta hambre, que no voy a poder dormir. También estoy cansado... y todos los demás están felices. ¡Uhhmm! ¡Uhhmm! No sé qué voy a hacer...”.

Narradora:

Y así termina el cuento de la familia de Patinitos.

Trabajo grupal

Se establece un diálogo entre la narradora y el público.

Narradora:

- a) ¿Qué podría hacer el patito Peto para que no le volviera a pasar lo mismo?
- b) ¿Por qué la familia de gatos tiene otras normas?
- c) ¿Por qué los patitos se deben ir a acostar antes y la mamá Patita y papá Patito se quedan despiertos?
- d) ¿Ustedes creen que todas las familias de patos se acuestan a la misma hora?

EJERCICIO N° 1

Quinta actividad

TARJETAS PARA JUEGO DEL LUDO

Materiales

Una base de juego de ludo.

Tarjetas con afirmaciones para el juego.

Tarjetas de avanzar y retroceder.

Tarjetas

a) Tarjetas con enunciados para contestar en el juego, escritas con las siguientes frases:

1. Cuando mi mamá y papá están contando sus problemas a otra persona, ¿puedo quedarme escuchando?
2. Nombra tres cosas que son privadas.
3. Si le pido un favor a mi mamá, ¿me puede decir que no?
4. Si mi papá y mi mamá están separados, ¿la mamá puede pololear?
5. Cuando te sientes enfermo, ¿quiénes deciden cuándo puedes faltar al colegio?
6. Cuando la mamá quiere salir a visitar una amiga, ¿los hijos e hijas se pueden oponer?
7. Si quiero ponerme la ropa de mi hermano o hermana, ¿tengo derecho a sacarla?
8. Si mi mamá compra manjar, ¿me lo puedo comer todo si tengo hambre?
9. Si estoy jugando y rompo los vidrios del vecino, ¿puede él gritarme o insultarme?

10. ¿Cómo se diferencian las emociones de las acciones?
11. Si en el colegio se burlan de mí, ¿puedo pegarles?
12. ¿Podría yo llegar a ser Presidente de la República?
13. Nombra tres cosas que los niños y las niñas pueden hacer por igual.
14. ¿Cómo se respeta a un hermano o hermana menor?
15. ¿Puedo demorarme en el baño todo el tiempo que quiera?
16. Si estoy en el baño y alguien trata de entrar, ¿qué puedo hacer?
17. ¿Puedo gritarle a otra persona ¡cállate!?
18. Si mi mamá y mi papá tienen peleas entre ellos, ¿puedo opinar yo?
19. ¿Tiene mi mamá la obligación de escucharme siempre que quiero decirle algo?
20. ¿Tengo derecho a leer el diario de vida de un hermano o hermana menor?
21. Nombra dos cosas que te hacen ser único y especial.
22. Nombra una característica de una familia donde hay igualdad.

b) Tarjetas que indiquen movimiento en el juego:

1. Avanza 4 espacios (hacer 3 tarjetas de ésta).
2. Retrocede un espacio (hacer 3 tarjetas de ésta).
3. Avanzar al número 14.
4. Se ganó un aplauso.



sesión 7

**Límites
individuales
y familiares**



1 EL TEMA DE HOY: LÍMITES INDIVIDUALES Y FAMILIARES

Nuestras familias, como todos los grupos sociales, tienen normas y límites que es importante conocer y respetar. Existen límites familiares y personales, y todos somos depositarios de ambos; cuando reconocemos nuestros límites personales y los de nuestra familia y funcionamos cotidianamente con respeto a ellos, vivimos en una familia que es armónica y en la que todos sus integrantes se desarrollan de acuerdo a sus edades y roles.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Propósitos de las normas: para qué sirven. Discriminar entre aquellas normas que sirven para el funcionamiento de las familias e imposiciones autoritarias y sin sentido.
- Límites sociales y familiares: respeto a las normas familiares que sirven para el funcionamiento de la misma y cómo esto se evidencia en experiencias en que las personas de una familia viven más seguras y confiadas, tanto niños y niñas como adultos y adultas.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio individual corporal de fijación de límites personales.
- Relajación e imaginación.
- Dramatización.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Colchonetas y música suave.
- Lana, varios ovillos (ojalá de diversos colores).
- Accesorios para hacer roles de miembros de la familia (bigotes, sombrero, maquillaje, muñeca, etc.).
- Video y filmadora.
- Papelógrafo.
- Papel kraft o de envolver.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludar y destacar la presencia de los niños y niñas, también de los adultos y adultas que trabajarán como facilitadores. Se les invita a trabajar y participar con las mismas ganas de la sesión anterior.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Reforzar los conceptos de límites y normas introducidos en la sesión anterior.

Descripción:

Se recuerdan algunos episodios de la sesión anterior y se relacionan con los principales conceptos y contenidos aprendidos por los niños y niñas en dicha sesión. Es importante relacionar los conceptos con experiencias concretas ocurridas o relatadas por los niños y las niñas. Se establece a partir de esto una relación con los contenidos de la presente sesión.

Tercera actividad

Nombre:

Construyendo nuestros propios límites

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Trabajo individual y conversación grupal

Objetivos:

Aprender a reconocer los límites propios y de los demás para destacar que cada persona es individual y diferente.

Descripción:

Construcción del límite: 10 minutos

- a) Cada niño y niña se sientan en una colchoneta donde construirán su límite individual con lana. Hay que asegurarse que cada colchoneta tenga amplio espacio entre una y otra.
- b) Se hace referencia al ejercicio de la casita con reja para recordarles el concepto de límite, que puede incluir el espacio físico entre una persona y otra.
- c) Se les pide que cada niño y niña que construyan su propio límite de acuerdo a las necesidades propias de ellos, que son únicas. Tal vez, una sola hebra de lana no es suficiente y quieren hacerla doble, tal vez algunas necesitan más espacio que otras.

- d) Cada límite debe respetar el de los compañeros y compañeras, sin toparse ni pasar por encima de ellos.
- e) Se les pide que se sienten en la colchoneta dentro de su límite para una conversación grupal.

Reflexión grupal: 10 minutos

- a) Preguntas: ¿Fue fácil o difícil construir su límite?
- b) Se pide que cada niño y niña vayan mostrando su límite y compartan lo que quieran decir sobre él.
- c) Las facilitadoras van comentando sobre cómo cada uno es diferente y tiene diferentes necesidades.
- d) Destacar que es importante saber hasta dónde tengo mis límites en cuanto a espacio físico, para saber de qué manera me siento cómodo y protegido, pero que, a pesar de ello, muchas veces otros entran en mi espacio, porque yo se lo puedo permitir, por ejemplo, para la convivencia diaria en la casa.

Relajación e imaginación: 20 minutos

- a) Se hace el ejercicio de relajación e imaginación del lugar seguro, descrito en *Ejercicio N° 1 sesión 5, pág. 49*: "Visualización de un lugar seguro".
- b) Una vez terminada la relajación, se les pide que cada uno relate cómo se sintió al hacer el ejercicio de relajación dentro de su límite
- c) Tarea para la casa: guardar su límite de lana y usarlo en su casa para practicar la relajación o cuando simplemente necesiten tener su propio espacio. Conversar con sus madres sobre la tarea para recibir el apoyo necesario. Explicar que lo podrán utilizar cuando quieran, aunque probablemente después no necesiten de la lana para ver su límite, porque lo tendrán en su mente y podrán imaginarlo, teniendo muy claro hasta dónde es.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Dramatización de familia con límites y familia sin límites

Duración:

65 minutos

Método de trabajo:

Grupal y plenaria

Objetivos:

Tomar conciencia de que las normas sociales y familiares tienen un propósito y es importante respetarlas.

Reconocer cómo los límites dentro de la familia están relacionados con las responsabilidades y roles dentro de la familia.

Descripción:

Se presenta la actividad y se usa la guía descrita en el *Ejercicio N° 2, pág. 73*: "Dramatización de familia con y sin límites", en la que está la descripción de cómo organizar la representación. En una segunda guía anexa están descritos los distintos personajes o roles familiares que es necesario actuar. (*Ver ejercicio N° 3, pág. 74*).

- a) Elaboración de la dramatización: 25 minutos.
- b) Presentaciones de las obras y filmación: 10 minutos.
- c) Video de las dramatizaciones: 10 minutos.
- d) Discusión grupal en plenaria: 20 minutos.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Colación: 15 minutos

EJERCICIO N° 2

Cuarta actividad

DRAMATIZACIÓN DE FAMILIA CON Y SIN LÍMITES

El grupo elabora la dramatización de una familia en la que no se respetan las normas y límites, y después otra dramatización de la misma familia donde se respetan las normas y los límites. Se presentan los roles escritos en una tarjeta. Las dramatizaciones se filman para luego ver el video.

I. Preparación de la dramatización:

Guía para desarrollar la actividad:

- Elaborar una dramatización sobre situaciones a presentar (sin necesidad de hacer un libreto), dejando cabida a la improvisación.
- Respetar las ideas de todos.
- Todos tienen derecho a opinar.
- Llegar a acuerdos sin gritarse ni imponerse.
- Todos participan en la obra.
- Deben darle nombre a los personajes.
- Recordar integrar el concepto de igualdad de género.
- Una persona puede ser la narradora que introduce los personajes, presenta la obra y va haciendo comentarios, si es necesario.

II. Presentaciones de las obras y filmación:

Se les entregan accesorios para disfrazarse de los personajes correspondientes en una familia (cartera, muñeca, bigote, sombrero, etc.) y se les puede maquillar antes de realizar la dramatización.

- a) Dramatización de una familia con límites.
- b) Dramatización de una familia sin límites.

III. Ver el video de ambas dramatizaciones

IV. Discusión grupal en plenaria

Se van escribiendo las respuestas en columnas separadas, una para la familia con límites y otra para la familia sin límites.

a) Preguntas:

- ¿Cómo se sintieron los personajes en la familia con límites y cómo se sintieron en la familia sin límites?
- ¿Qué límites se transgredieron?
- ¿Cuáles fueron las diferencias más grandes entre una familia y la otra?
- ¿Qué familia les gustaría tener cuando sean grandes? ¿Y cómo lo pueden lograr?
- ¿De qué manera se demuestra la igualdad de género?

Las facilitadoras hacen una breve exposición presentando los siguientes mensajes:

- Las normas nos ayudan a funcionar de manera ordenada y respetuosa.
- Los límites nos dan seguridad, porque sabemos hasta dónde podemos llegar y hasta dónde pueden llegar los otros.
- Todos tenemos derechos y necesidades.
- Nuestras acciones deben respetar las normas establecidas y estar dentro de los límites de nuestro rol en la familia. Por ejemplo: los niños y niñas pueden ejercer su derecho de jugar y entretenerse dentro de los límites de su rol de hijos y dentro de las normas de la familia.
- Todas nuestras acciones tienen consecuencias, que pueden ser positivas o negativas.

EJERCICIO N° 3

Cuarta actividad

LÍMITES INDIVIDUALES Y FAMILIARES

**Descripción de roles para la dramatización.
Para usar en tarjetas y entregar al grupo**

1. **Mujer de 30 años:**

Es casada, esposa y mamá de tres hijos. Trabaja y es tesorera en el centro de madres de la población. Le gusta escuchar música clásica. Va a clases de catequesis con su hija mayor los sábados.

2. **Hombre de 30 años:**

Es casado, esposo y papá de tres hijos. Trabaja y es presidente de la junta de vecinos y le gusta escuchar música moderna. Le gusta jugar a la pelota con su hijo mayor.

3. **Niña de 10 años:**

Es la hija mayor, y estudiante de cuarto año básico. Le gusta jugar con sus amigas de la cuadra y va a clases de catequesis con su mamá los sábados. Le gusta escuchar música sound.

4. **Niño de 8 años:**

Es el hijo del medio, estudiante de segundo año básico. Le gusta coleccionar monedas y jugar a la pelota con su papá. Le gusta escuchar música axé.

5. **Bebé de 1 año:**

Es la hija menor. Le gusta que la lleven a pasear a la plaza, donde puede ver a otros niños y niñas. Le gustan las canciones de rondas infantiles.

6. **Hombre de 55 años:**

Es esposo, padre de un hijo de 30 años y de una hija de 37 años que vive en San Antonio. Es también abuelo de los hijos del matrimonio con que vive. Le gusta jugar naipes con sus amigos de la población en las tardes. Le gustan los tangos.

7. **Mujer de 55 años:**

Es esposa, madre de un hijo de 28 años que vive en el sur. Ella y su esposo viven con la familia del hijo de su esposo. Ella ocupa el rol de abuela de los tres nietos de su esposo y participa en un curso de artesanía en la municipalidad tres veces por semana. Le gusta la música romántica

8. **Mujer de 20 años:**

Es prima de las niñas y el niño. Se viene a vivir a Santiago con ellos, porque estudiará en la ciudad, ya que obtuvo una beca, por buen rendimiento, para estudiar Medicina. Ella, por la carrera que estudia, tiene la necesidad de leer permanentemente y prefiere estudiar en silencio.



sesión 8

**Derechos,
necesidades,
responsabilidades
y consecuencias**

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: **DERECHOS Y NECESIDADES, RESPONSABILIDADES Y CONSECUENCIAS**

Hemos visto que todas las personas tenemos derechos que están ligados a la satisfacción de nuestras necesidades. El ejercicio de nuestros derechos está asociado a la posibilidad de desarrollarnos en forma armónica y constructiva. Debemos tener conciencia de las consecuencias de nuestros actos y de cómo éstos repercuten en el ejercicio de nuestros derechos y de los derechos de los demás.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Propósitos de los límites sociales y familiares: ayudan al orden, funcionamiento y seguridad de las personas.
- Todas las acciones tienen consecuencias: pueden fortalecer o vulnerar derechos.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Imaginería.
- Construcción de límites personales.
- Dramatización.

4 MATERIALES DE **TRABAJO**

- Video y filmadora.
- Papelógrafo.
- Cartulinas de tres colores diferentes.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludo a los niños y niñas presentes, también a los facilitadores y facilitadoras; hacer mención a la responsabilidad de quienes asisten y de lo mucho que ellos y ellas ayudan a que todos aprendamos cosas nuevas que nos sirven para vivir mejor. Si algún niño o niña quiere hacer un saludo especial, darle la posibilidad.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Traer a la memoria los principales conceptos de la sesión anterior y comentar cómo se notó cuáles son los límites individuales y familiares y lo importante que es respetarlos para que todo marche bien y sin problemas para nadie. Relacionar esto con ejemplos concretos y con las sensaciones y emociones que ellos enunciaron tener frente a una familia con límites y una sin límites. Dejar establecida la relación entre esas vivencias y lo que se trabajará en la presente sesión.

Tercera actividad

Nombre:

Presentación de los conceptos derechos/necesidades, responsabilidades y consecuencias

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Conversación grupal

Objetivos:

Aprenderemos la relación entre necesidades y derechos, con responsabilidad y consecuencias.

Descripción:

Primera parte:

- a) Se alude al puzzle humano de la sesión 4 sobre los componentes del ser humano: ideas, emociones y acciones.
- b) Se explica que ahora nos vamos a concentrar en las acciones. Las acciones están compuestas por tres elementos: derechos/necesidades, responsabilidades y consecuencias. Cada uno de estos elementos se escribe en una cartulina de diferente color y se pega en la pared.
- c) Se presentan ejemplos de cada uno, usando las acciones del patito Peto en el cuento de títeres de la sesión 6.

Segunda parte:

Presentación y descripción de los conceptos derechos/necesidades, responsabilidades y consecuencias con ejemplos del cuento de la familia de Patinitos.

- **Derechos/necesidades:**
Cuando uno hace algo es porque tiene alguna necesidad y tiene derecho a realizarlo.
Ejemplo: El patito Peto tiene la necesidad y el derecho de que su madre le enseñe a nadar para que pueda alimentarse.
- **Responsabilidad:**
Las acciones llevan a una responsabilidad, porque se realizan de acuerdo a las normas y dentro de los límites que tenemos en nuestro rol dentro de la familia.

Ejemplo: El patito Peto prefirió jugar en vez de aprender a nadar. No asumió su rol de patito, que era diferente al de los gatos. Su responsabilidad como patito era aprender a nadar y su responsabilidad como hijo era obedecer a su mamá y papá.

- **Consecuencias:**

Las consecuencias son los resultados de las acciones, pueden ser positivas o negativas. Ejemplo: El patito Peto prefirió aprender a maullar y las consecuencias fueron: 1. No aprendió a nadar; 2. Casi se ahoga; 3. No cazó cangrejos para comer; 4. Pasó hambre; 5. Se puso triste, porque era el único que quedó fuera de la actividad familiar.

Cuarta actividad

Nombre:

Aplicación de conceptos a través de títeres (o disfraces)

Duración:

50 minutos

Método de Trabajo:

Grupal

Objetivos:

Identificaremos cómo se siente cuando los límites son pasados a llevar.

Lograremos, a través de la dramatización, abordar las normas, por qué son importantes, y volveremos a ver los límites de cada uno, de acuerdo al rol que tiene dentro de su familia. También, lograremos a través de

dramatizaciones entender las consecuencias de nuestras acciones cuando rompemos los límites y cómo esto afecta los derechos de los otros miembros de nuestra familia.

Descripción:

- Todos participan.
- Deben usar situaciones que demuestren los tres conceptos de derechos/necesidades, responsabilidades y consecuencias.
- Tener presente el concepto de igualdad de género.

1. Preparación: 20 minutos.

El grupo prepara una presentación de títeres a base de los conceptos presentados (los títeres no se entregan hasta que estén listos para la presentación).

2. Presentación: 10 minutos.

Se entregan los títeres.

3. Análisis grupal: 20 minutos.

- a) Las facilitadoras establecen un diálogo para analizar cómo representaron los conceptos.
- b) Las situaciones que describe cada concepto se van escribiendo en la cartulina de color correspondiente.
- c) Evaluar cómo se representó la igualdad de género.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

ACTIVIDADES CONJUNTAS CON LAS MADRES

Quinta actividad

Nombre:

“Nuestros estados de ánimo afectan nuestro cuerpo”

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

Trabajar según el *Ejercicio N° 1 pág. 81*:
Relajación conjunta con las madres.

Sexta actividad

Nombre:

Dominó de las consecuencias, ejercicio conjunto con madres “Estatuas de emociones”

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción

Se trabaja en conjunto con los niños, las niñas y las madres, el ejercicio llamado “Dominó de las consecuencias”. Se utilizan las “Estatuas de las emociones”.

1. Se hace una pequeña introducción de cómo nuestras conductas afectan a los demás, pues generan sensaciones y emociones en las otras personas.
Participan monitoras, madres, niños y niñas.
2. Se ponen en círculo, madre-hijo o madre-hija.
3. Luego, se les dice que la primera persona represente una emoción con una estatua dirigida a la persona del lado.
4. La persona del lado debe reaccionar con la emoción que le produce la estatua de la persona anterior, y con esa emoción debe crear una estatua dirigiéndose a la persona que está a su otro lado.
5. Así se continúa hasta afectar a la primera persona que inició el ejercicio.
6. Ésta, a su vez, cambiará su estatua dirigiéndose con la nueva estatua a la persona que la sigue, y así el círculo cambiará.

Séptima actividad

Nombre:

Despedida y evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora comenta lo que se ha aprendido en este día; hace hincapié en los conceptos de derechos, responsabilidades y consecuencias. Posteriormente, hace notar cómo niños y niñas, y también las madres, reaccionan de acuerdo a las emociones que ven en los demás, relacionando nuestras reacciones emocionales con las de los demás, y mediante ejemplos hacer visibles las reacciones en cadena. Agradecer la presencia y buena disposición de los niños y niñas, lo mismo a las madres. Invitar para la próxima sesión.

Colación: 15 minutos

EJERCICIO N° 1

Quinta actividad

RELAJACIÓN CONJUNTA: “NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO AFECTAN NUESTRO CUERPO”

Explicación: 10 minutos

1) Se realiza una pequeña introducción: “Cualquiera sea nuestra edad o actividad, seamos niños, niñas o adultos, todo lo que nos ha sucedido y todo lo que nos pasará más adelante afecta a nuestro cuerpo de manera positiva o negativa, y a su vez lo que pase a nuestro cuerpo afecta a cómo nos sentimos. Por ejemplo, si un día estamos muy enojados o enojadas, probablemente apretamos nuestros puños, frunzamos el ceño y hasta quizá gritemos; eso nos puede provocar dolor en las manos, arrugas en la frente y dolor de garganta por el esfuerzo al gritar; así es como se puede afectar nuestro cuerpo por nuestras emociones. Por otro lado, si estamos enfermos o enfermas, eso puede afectar nuestro estado de ánimo y hacernos sentir tristes y cansados. En el cuerpo podemos ver que el estado de ánimo tiene una determinada forma de respirar (se da un ejemplo). Por ejemplo, si estoy enojada, respiro fuerte y rápido, mis fosas nasales se abren, como las de un toro (se muestra) e incluso termino agitada.

- El estado de ánimo tiene una determinada forma de caminar (se da un ejemplo). Por ejemplo, si tengo rabia, ando así (se muestra) apurada, caminando fuerte y con los brazos rígidos.
- El estado de ánimo tiene una determinada forma de pensar. Sigamos con el ejemplo de la rabia. Si estoy enojada, pienso cosas desagradables y en general negativas, como “pucha, ¡oh!”, “¿por qué me tenía que pasar esto?”, “es que ése es más pesado”, etc.
- Todo esto significa que el estado de ánimo tiene una determinada forma de poner el cuerpo, con un gesto, con una mirada, con un determinado tono de voz (se dan ejemplos).
- Entonces, es importante aprender a cuidar nuestro cuerpo y no olvidar que las emociones lo afectan, ya sea de manera positiva o negativa.

Ejercicio: 5 minutos

- 2) Se inicia el ejercicio caminando por el salón, unos junto a otros, sin olvidar respetar el espacio y límite del otro.
- 3) Se les enseña a observar la forma de caminar. Si se está grata, con vitalidad, cansada o cansado, etc.
- 4) Se les pregunta cómo están nuestros pensamientos.
- 5) Y lo más importante: ¿cómo están respirando? Se les invita a observar cómo está respirando cada cual y que lo relacionen con el estado de ánimo en que cada cual se encuentra.
- 6) Luego, se pregunta si esta manera de respirar es cómoda.
- 7) Se indica comenzar a respirar de una manera más descansada.

- 8) *Se invita a observar que al cambiar conscientemente la forma de respirar a una manera más relajada, el cuerpo se acomoda a esta forma de respirar y va modificando su postura.*
- 9) *Se les pide disminuir el ritmo al caminar.*
- 10) *Sentarse en una colchoneta.*

Ejercicio: 5 minutos

- 11) *Tenderse y cerrar los ojos.*
- 12) *Continuar respirando cómoda y relajadamente, y que se vayan dejando llevar, tal como su cuerpo y su mente lo necesiten.*
- 13) *Se indica seguir respirando lenta y tranquilamente. Se les deja descansar un momento.*
- 14) *Al terminar se les pide abrir los ojos y se les explica que con esta relajación consciente, todos y todas, naturalmente, acomodan su cuerpo a un estado más tranquilo.*



sesión 9

El tesoro
más grande
del mundo



1 EL TEMA DE HOY: EL TESORO MÁS GRANDE DEL MUNDO

Hemos estado aprendiendo sobre la importancia de que en las familias existan normas y límites claros y cómo ayuda a vivir mejor el que los respetemos. Existen también otros límites, que son personales y que cada uno de nosotros los tiene; éstos son los límites corporales, aprender cómo los establecemos y lo importante que es respetarlos, pues nuestro cuerpo es un tesoro que debemos cuidar y que debe ser respetado; este será nuestro tema de hoy día.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Nuestro cuerpo como un tesoro que se debe querer, cuidar y respetar.
- Las diferentes maneras de cuidar nuestro cuerpo: alimentación, higiene, protección, amor.

3 MÉTODO DE TRABAJO

- Juego: a la búsqueda del tesoro más grande del mundo.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- 1 Espejo, ojalá de cuerpo entero o lo más grande posible.
- Tarjetas.
- Dibujos de una palmera.
- 1 cofre.
- 1 mapa.
- "Las pistas", una para cada participante.
- Papelógrafos.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Quien esté a cargo de la facilitación saluda a los niños y niñas, les agradece su presencia; también destaca su constancia, pues ésta es la novena sesión de trabajo, y tanto ellos como ellas, honrando el compromiso que adquirieron en la primera sesión, han estado presentes y han trabajado con entusiasmo.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

El facilitador o la facilitadora hacen mención a lo aprendido en la sesión anterior, poniendo especial énfasis en ejemplos de los aprendizajes, haciendo referencias a las experiencias de los niños, niñas y las madres, recordando los ejercicios y juegos; si algún niño o niña quiere hacer una contribución, permitirle hacerlo y relacionar lo que exprese con lo que se está recordando. Relacionar el aprendizaje de derechos-necesidades, responsabilidades y consecuencias con lo que se trabajará en la presente sesión.

Tercera actividad

Nombre:

Buscando el tesoro más grande del mundo

Duración:

70 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Fortaleceremos el concepto de "límite corporal".

Aprenderemos que el cuerpo es privado, valioso como un tesoro, que debe ser respetado y cuidado por nosotros y por quienes están con nosotros.

Aprenderemos sobre la “autoprotección” e identificaremos a una persona en la que podemos confiar cuando nos pasa algo con nuestro cuerpo.

Aprenderemos que somos muy importantes, porque somos únicos y por eso debemos cuidar nuestro cuerpo.

Descripción:

- a) Definición del concepto tesoro: haciendo hincapié en ideas tales como “los tesoros son únicos”, “esconden riquezas”, “dan ganas de descubrirlos” o “los tesoros se deben cuidar”.
- b) Entregar un mapa a cada niño y niña, con pistas y etapas que tienen que pasar para descubrir el tesoro más grande del mundo. Hay tres pistas que seguir, cada una representando una etapa en la cual deben realizar cierta actividad como una prueba para pasar a la siguiente etapa. Las pistas se deben escribir por separado, una por cada niño o niña.
- c) Búsqueda del tesoro: usando el mapa, los niños y niñas deben descubrir dónde se encuentra escondida cada pista para poder pasar a la siguiente etapa. Las tres primeras pistas consisten en un papel escondido, en un lugar indicado en el mapa, que puede ser debajo de una mesa, detrás de un pizarra u otro objeto. Los niños deben leer la pista y realizar la actividad indicada en ésta antes de continuar buscando la siguiente pista.

Primera etapa: Modelaje de ellos mismos en plasticina.

- La primera pista es un papel con la indicación que deben construir una estatua de ellos mismos en plasticina para que quede un registro de ellos en la búsqueda del tesoro.
- Los niños y niñas hacen su modelaje en plasticina y una vez terminado lo guardan en un lugar seguro.

Segunda etapa: Pregunta a responder.

- La pista es una tarjeta con la pregunta: ¿Cómo se cuida y protege un tesoro? A la cual deben responder en el reverso de la tarjeta y entregar a una de las facilitadoras.

Tercera etapa: Pregunta a responder.

- La pista es una tarjeta con la pregunta: ¿Cuál crees tú que es el tesoro más grande del mundo? A la cual deben responder en el reverso de la misma tarjeta y entregar a una de las facilitadoras.

Cuarta etapa: Encuentro del tesoro más grande del mundo.

- La pista es una flecha dibujada en el suelo o en una cartulina pegada a la pared indicando la dirección donde se encuentra el espejo (tesoro). Para llegar desde la flecha al espejo, en el mapa se indica el número de pasos que deben dar y la dirección de ellos.

- El espejo debe quedar en un lugar preferiblemente fuera de la sala y donde no esté fácilmente visible. Para darle más ambiente a la idea del tesoro, se pueden dibujar palmeras alrededor del espejo y un cofre abierto a los pies de éste. La idea es que deben mirarse al espejo y darse cuenta que ellos son el tesoro más grande del mundo; quizá sea necesario reforzar con preguntas arriba del espejo o al lado: “¿Qué ves? ¿Quién está en el espejo? ¿Cuál es el tesoro?”
- Las facilitadoras deben asegurarse que cada niño o niña vaya de a uno a buscar esta pista y que encuentren en forma separada el espejo. Después que cada niño o niña encuentra el tesoro más grande del mundo, una de las facilitadoras debe pedirle que guarde el secreto, para que no lo divulgue a los demás que aún no han encontrado el tesoro.

Colación rápida: 5 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Discusión grupal en plenaria

Duración:

35 minutos

Método de trabajo:

Grupal, en plenaria

Descripción:

1. Reflexión grupal

- a) Se comparten las ideas y emociones relacionadas a la búsqueda del tesoro.
- b) Se leen las respuestas a la pregunta: “¿Cuál crees tú que es el tesoro más grande del mundo?”.
- c) Cada niño y niña muestra y comparte su trabajo en plasticina, que constituye una representación del tesoro.
- d) Ejercicio complementario (si hay tiempo). Se les da la oportunidad de realizar modificaciones al trabajo en plasticina. Sabiendo que es una representación del tesoro más grande del mundo, es posible que algunos niños y niñas deseen hacer un trabajo más detallado de ellos mismos según sus propias características; lo pueden hacer en su casa.
- e) Se comparten con el grupo las modificaciones correspondientes.
- f) Se leen las respuestas a la pregunta: “¿Cómo se cuida y protege un tesoro?” y se pegan en un papelógrafo.

2. Presentación sobre protección y autocuidado

- a) Lluvia de ideas: ahora que saben que ellos y ellas son el tesoro más grande del mundo, cómo responden a la pregunta anterior: “¿Cómo se cuida el tesoro más grande del mundo?” (Ver ejercicio N° 1, pág. 90).

La facilitadora va escribiendo las respuestas en un papelógrafo.

Importante: asegurarse que en la lluvia de ideas salgan las siguientes cosas: descanso, buena alimentación, actividad física, cuidado emocional, cuidado del cuerpo (higiene, nutrición, ir al médico), protección (en la casa, en la calle).

Asociar esto al concepto de responsabilidad: al ser dueños de este gran tesoro, debemos hacernos responsables y cuidarlo.

- b) Las facilitadoras hacen una breve presentación sobre la necesidad de protegernos y cuidarnos a nosotros mismos, incluyendo nuestro cuerpo.
Importante: referirse al concepto de límites y señalar que para protegernos es necesario establecer límites corporales, tales como mantener distancia física entre una persona y otra, no dejar que nadie nos toque sin consentimiento, y si alguien nos toca con consentimiento pero nos sentimos incómodos, retirarnos o conversar con la persona de confianza sobre ello.

- c) Incluir la necesidad de tener un plan de seguridad en caso que su tesoro corra riesgos o esté en peligro. Este plan incluye: identificar una persona de confianza en quien confiar cuando haya amenazas a la salud mental o física de su tesoro: ellos o ellas mismas, dónde ir en caso de emergencias.
- d) Cada niño y niña escribe la manera en que van a cuidarse y protegerse, incluyendo la identificación de una persona de confianza, ahora que saben que ellos o ellas son el tesoro más grande del mundo. (Usar guía, en anexo 9A: “El tesoro más grande del mundo”, teniendo cuidado de que las alternativas que se dan a los niños y niñas tengan relación con su realidad. Ejemplo: dice “además de mi papá y mi mamá, también puedo confiar en.....”; puede decir “además de mi mamá y mi abuelita.....” o “además de mi mamá y mi tía.....”, etc.).

Quinta actividad

Nombre:

Despedida y evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se invita a los niños y niñas a que cuenten qué fue lo más importante aprendido en esta sesión y cómo se sintieron con ello. A partir de lo expresado por ellos, quien esté facilitando cierra haciendo referencia a los principales conceptos y relacionándolos con momentos significativos para ellos durante la búsqueda del tesoro y la discusión. Se les agradece su entusiasmo y generosidad al estar dispuestos a compartir sus sentimientos y opiniones con otros y así aprender todos juntos. Se les invita a la próxima sesión.

Colación: 15 minutos

EJERCICIO N° 1

Cuarta actividad

EL TESORO MÁS GRANDE DEL MUNDO

Yo soy el tesoro más grande del mundo

Nombre: _____

Voy a cuidarme y protegerme como el tesoro más grande del mundo de la siguiente manera:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

En caso de necesitar ayuda, puedo confiar en las siguientes personas, además de mi mamá y papá:

a) _____

b) _____

y puedo ir a los siguientes lugares a buscar ayuda:

a) _____

b) _____



sesión 10

**Identificando
emociones**



1 EL TEMA DE HOY: **IDENTIFICANDO EMOCIONES**

Los seres humanos contamos con herramientas que nos permiten diferenciar nuestros estados de ánimo y que nos sirven para demostrar cómo nos afectan nuestras propias acciones y las de los demás, éstas son las emociones; son la capacidad humana de expresar lo que sentimos en un momento dado. Es importante, para comunicarnos adecuadamente, saber expresarlas y saber reconocer cuándo otros las expresan.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Qué son las emociones y para qué sirven, diferentes tipos de emociones.
- Por qué es necesario expresar las emociones.
- Comunicación verbal y no verbal en la expresión de emociones.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Ejercicio corporal.
- Mímica.

4 MATERIALES DE **TRABAJO**

- Tarjetas con dibujos de caritas de emociones.
- Tarjetas con emociones (taller madres).
- Colchonetas.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La persona que tenga a su cargo la facilitación saluda a los niños y niñas, les agradece su presencia y su permanente compromiso; les manifiesta su deseo de que en esta sesión, como en las anteriores, aprendan trabajando y jugando en conjunto de modo de irse a casa más contentos y más sabios que al llegar.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se invita a las niñas y niños a recordar la sesión anterior, que estuvo dedicada a buscar el tesoro más grande del mundo, que es nuestro cuerpo, y cómo en esa sesión aprendimos que debemos cuidarnos, tener límites personales y cómo nuestro cuerpo nos ayuda a comunicarnos con las otras personas y nos avisa cuando estamos felices o incómodos. Se hace referencia a algunas experiencias concretas ocurridas durante la sesión anterior, a episodios que les hayan llamado la atención a la mayoría. Finalmente, se hace hincapié en que en esta sesión aprenderemos otras propiedades de nuestro tesoro.

Tercera actividad

Nombre:

Reconocimiento de emociones básicas, ejercicio corporal

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Descripción:

Este ejercicio nos ayuda a diferenciar el sentir del actuar y cómo muchas veces actuamos sin tomar en cuenta lo que sentimos y que eso puede hacernos daño. Se aprenderá también que las emociones están instaladas en nuestro cuerpo y que podemos relacionarlas con determinadas partes de él. También veremos cómo hasta las emociones más incómodas, como la rabia, la pena o la vergüenza, pueden ser expresadas en forma positiva a otra persona y que eso nos ayuda a vivir y relacionarnos mejor.

- a) Recostados en colchonetas se hace una pequeña focalización para relajarse.
- b) Se hace una imaginería en que se va diciendo en qué partes del cuerpo se concentran, generalmente, la tensión y nuestras emociones.
- c) Se explica cómo cada emoción no expresada puede acumularse en alguna parte de nuestro cuerpo.
- d) Tendidos, se les pregunta a los niños y niñas en qué partes del cuerpo ellos sienten emociones como la rabia, el dolor o el miedo. Se les va dirigiendo e intencionando una a una las emociones. Con la rabia se les dice que piensen en algo molesto y pongan cara de rabia; con el dolor, que piensen que se pegaron en la mano y pongan cara de dolor, y con el miedo, que piensen en un animal que los asuste y pongan cara de miedo, siempre con los ojos cerrados. Se les

pide que se imaginen qué pasa cuando esta emoción no es expresada debidamente y se va acumulando con el paso de nuevas situaciones que nos hacen sentir de esa misma manera. A medida que ellos van indicando la parte del cuerpo, se les entrega un papel con el nombre de la emoción para pegársela encima con scotch. El papel con la emoción representa la acumulación de esa emoción en el cuerpo.

- e) Se les dice que a medida que ellos vayan relajándose se irán imaginando que son capaces de expresar verbalmente esa emoción de una manera positiva a otra persona.
- f) Al verbalizar las emociones, una por una, se les pide que vayan respirando y relajándose, imaginando cómo su cuerpo se siente al expresar la emoción, se les pide que vayan quitando de su cuerpo los papeles correspondientes a las emociones mencionadas.
- g) Se enfatiza la importancia de sentir todas las emociones, aunque a veces sean incómodas; lo malo es cuando se acumulan y no podemos expresarlas debidamente.

Cierre: al finalizar se les pide que se sienten en las colchonetas y que conversen sobre cómo se sienten al imaginarse que uno puede expresar las emociones para que no dañen al cuerpo ni a los demás.

Cuarta actividad

Nombre:

Juego de mímica de emociones,
expresión no verbal

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Aprenderemos que las emociones no sólo se pueden expresar en forma no hablada, sino también a través de las expresiones de nuestro rostro y del resto de nuestro cuerpo.

Descripción:

- Las facilitadoras van entregando una tarjeta a cada participante, por separado, con el nombre de una emoción.
- Cada niño o niña lee la tarjeta, se le pide que retenga el nombre de la emoción que le toca representar y que a nadie más se dé cuál es la emoción que le tocó.
- Devuelvan la tarjeta a las facilitadoras.
- Deben representar la emoción a través de una mímica.
- El resto debe identificar cuál es la emoción expresada.

Colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

Presentación de conceptos

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Reflexión grupal

Objetivos:

Reconoceremos como válidas todas las emociones.
Aprenderemos que no hay emociones buenas ni malas, que todas sirven para algo.

Descripción:

- Las facilitadoras hacen una reflexión grupal con los niños y niñas sobre el ejercicio anterior. Se pregunta qué emociones les fue más difícil actuar.
- Se presenta la idea de que en nuestro cuerpo están instalados sentimientos y emociones que necesitan expresarse de alguna manera.
- Todas las emociones son válidas (no hay emociones buenas ni malas, positivas ni negativas), aunque algunas son más incómodas que otras. Por ejemplo: el miedo nos avisa que debemos protegernos o huir; la rabia, que algo nos molesta, etc.
- Lluvia de ideas sobre las emociones que son cómodas y las que son incómodas.

- Se pueden expresar todas las emociones de manera respetuosa y sin dañar a otros ni a nosotros mismos; por ejemplo, decir que se está enojado con alguien sin necesidad de gritarle o pegarle. De hecho, así es más fácil que comprenda lo que le dio rabia y no lo vuelva a hacer.

Sexta actividad

Nombre:

Identifiquemos emociones

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

- Cada participante va sacando una tarjeta con una situación. Se les explica que éstas son situaciones que a veces se presentan, que ellos muchas veces no tienen control de las situaciones.
- Cuando hay una situación, pensamos algo y también sentimos algo.
- Cada uno de los niños y niñas debe leer la situación y decir qué piensan.
- Después, deben elegir una carita identificando una emoción que les produzca esa situación.
- Se va indicando que cualquier emoción es válida, ya que las mismas situaciones pueden producir diferentes emociones en otras personas.

Séptima actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción

Se establece relación entre los conceptos aprendidos hoy día y el bienestar que pueden significar para nuestra vida cotidiana. Se agradece la generosidad de los niños y niñas al compartir sus emociones y opiniones, porque de esa manera se puede aprender en la sesión. Se les invita a la próxima sesión y se les cuenta que en ella se profundizará sobre lo aprendido hoy día.

Colación: 15 minutos



sesión 11

Identificación y expresión de emociones

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Hemos aprendido que, a través de nuestro cuerpo, sentimos y expresamos emociones y que la expresión de ellas nos ayuda a vivir en forma sana; también hemos visto que cada tipo de emoción la sentimos en diferentes partes de nuestro cuerpo; esto nos ayuda a conocernos más a nosotros mismos y a relacionarnos mejor con las otras personas. Por otra parte, la expresión de las emociones, como la capacidad de controlarlas, varía de persona en persona y lo hace según las situaciones que esas personas enfrenten; asimismo, también varía la capacidad que las personas tienen para interpretar las emociones de los demás. Todo esto se puede trabajar y desarrollar.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Expresión verbal y no verbal de las emociones.
- La expresión de las emociones depende de las personas y las situaciones.
- Control en la expresión de emociones: si identificamos adecuadamente nuestras emociones, las podemos tener presentes al momento de actuar.
- La interacción entre las personas depende de cómo identificamos las emociones de los demás y de cómo expresamos las nuestras.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Dramatizaciones.
- Análisis grupal.
- Ejercicio corporal de imaginación.
- Ejercicio de las estatuas.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Equipo de música, música suave.
- Colchonetas.
- Papeles con nombre de emociones (miedo, pena, rabia, etc.).
- Tarjetas con situaciones que nos provocan emociones.
- Máscaras que representen diferentes emociones.
- Papelógrafos, papel kraft.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludo a los niños y niñas e invitación a trabajar en conjunto, tal como en las otras sesiones. Se explica que las madres participarán en parte de esta jornada de trabajo. Enfatizar la importancia de trabajar sobre las emociones con adultos y niñas y niños, pues de esta manera aprenderemos que son algo que es propio de la condición humana, sin importar la edad ni los roles de las personas.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Recordar a los niños en qué consistió la sesión anterior, sus principales hitos y conceptos. Poner de relieve cómo aprendieron que las emociones se sienten en el cuerpo y lo bueno que resulta liberarlas y no ir acumulándolas. Si es posible, hacer que algunos niños y niñas cuenten lo que sintieron y aprendieron. Traer a la memoria, además, cómo aprendieron que las emociones se pueden expresar en forma no hablada.

Tercera actividad

Nombre:

Mirando con lentes de emociones

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal

Descripción:

1. Se dividen en grupos de tres, para que a cada una le toque cada emoción.
2. Cada miembro del grupo se pone unos lentes de colores, donde cada color representa a una emoción: miedo (verde), ira (rojo) y tristeza (gris o azul).
3. Se les dice que en no más de cinco minutos deben hacer una dramatización.
4. Se les da una situación específica: por ejemplo, van a buscar a su hijo o hija al colegio, y se dan cuenta de que ya se fue con unos amigos. Ahí se encuentran con sus otras compañeras y reaccionan según el lente con que miran. Es importante que cuiden su forma de caminar, su respiración, el tono de la voz y su actitud general, de manera que quede claro cómo reaccionan según la emoción con que miran. Se les da el ejemplo de que a veces cuando una está enojada, dice que ve todo malo, "color de hormiga".

5. Se cambian los lentes y realizan la misma acción, pero con la nueva emoción; se trata de que cada una experimente estas tres emociones.
6. Se realiza una reflexión grupal.
7. Se destaca la importancia de identificar y reconocer nuestras emociones para comprender las diferencias en nuestro comportamiento.
8. Se explica también que si uno es capaz de reconocer la emoción que siente, es más fácil manejarla y no dejarse llevar por ella, viendo todo con el color de esa emoción.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Cuarta actividad **taller conjunto**

Nombre:

Comunicando emociones entre madres e hijos, las "Estatuas de emociones"

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Reconoceremos nuestro cuerpo como vía de expresión emocional e identificaremos cómo determinadas emociones se expresan no verbalmente (corporalmente). Descubriremos que la forma en que interpretamos las emociones de las otras personas influye en cómo expresamos las nuestras.

Presentación de conceptos:

- Se describe la experiencia de sentir emociones usando un papelógrafo; en éste se presenta un listado de emociones para que los participantes las puedan tener como ejemplos.
- El listado se hace poniendo las emociones básicas más intensas (rabia, pena, temor) en la parte superior y debajo de ellas las otras emociones.
- Se explica, mediante ejemplos, que todas las emociones son válidas (no hay emociones buenas o emociones malas), pues todas cumplen una función, todas sirven para algo.
- La descripción del ejercicio de las estatuas, como la guía para realizar las estatuas y la reflexión de serie del ejercicio, se encuentran en "Identificación y expresión de emociones".

El ejercicio de las estatuas:

- Se introduce el ejercicio al grupo.
 - Las facilitadoras hacen una estatua complementaria para demostrar el ejercicio.
1. Madre e hijo o hija realizan la estatua de la siguiente manera:
 - Primero, las madres hacen una representación física no-verbal, en forma de estatua, representando una emoción específica.
 - Su hijo responde a la estatua de su madre haciendo una estatua complementaria, representando una emoción en respuesta a la que ve en la estatua de ella.
 2. Se toman fotografías de cada estatua.
 3. Al finalizar cada estatua se hace una pequeña reflexión.

Guía para realizar las estatuas:

- La representación de estatua debe ser instantánea, sin pensarla, sino que dejando que el cuerpo guíe la expresión no-verbal de su propia emoción.
- No se debe hablar ni hacer comentarios al hacer la estatua.
- Se debe aclarar la necesidad de respetar la expresión e interpretación que hacen niños y niñas de la representación de las madres. No se pueden hacer críticas.

- Cada madre realiza un estatua con su hijo o hija en forma individual; si una madre tiene más de un hijo en el grupo, realiza dos estatuas diferentes.

Reflexión:

1. Las facilitadoras reiteran que cada emoción es válida e individual. Se pregunta primero a las niñas y los niños:
 - ¿Qué emoción vio en la estatua de su madre?
 - ¿Qué emoción representó ella?
 - ¿Cómo se sintió?
2. Se hace notar al grupo cómo a veces nuestra expresión de emociones es interpretada de diferente manera por los demás y las reacciones de otros es sobre la base de lo que se percibe.

Quinta actividad

Nombre:

Identifiquemos emociones

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Reforzaremos nuestro conocimiento de que todas las emociones son válidas (no hay emociones buenas o malas), todas sirven para algo.

Reforzaremos nuestro conocimiento respecto de que las emociones siempre se sienten en alguna parte de nuestro cuerpo.

Se recordará que ya que cada una es una persona única, especial y diferente, puede interpretar la misma situación de distinta forma que otra persona.

Introducción de los conceptos a trabajar:

- Se explica que algunas emociones básicas, como el miedo, la pena y la rabia, son más intensas y que generalmente van acompañadas de otras emociones.
- Explicar la diferencia entre el pensar y el sentir, haciendo referencia al puzzle humano.
- Recordar que todas las emociones son válidas e individuales.

Descripción del ejercicio:

- Cada participante va sacando una tarjeta con una situación (una para madres y otra para hijos e hijas) y completando la situación con la emoción que le produce. Tarjetas se encuentran en anexo sesión 10.
- Si alguna situación no se ha dado aún, la deben leer en tiempo futuro.

Descripción análisis grupal:

Se hace referencia a cómo interpretamos situaciones de diferente manera, y que las emociones que nos evocan son diferentes. Se reciben aportes de los niños, las niñas y las madres. Recoger cómo se sintieron y qué aprendieron en el ejercicio.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Cerrar la sesión poniendo de manifiesto los principales aprendizajes, y la forma cómo ellos se produjeron: todos trabajando y cooperando y mostrando lo que sienten y piensan. Hacer una reflexión sobre cómo lo aprendido les servirá para expresarse mejor y entender a los demás, tanto niños como adultos. Referirse a las individualidades, a que cada persona expresa las emociones a su modo, y que lo importante es darse cuenta. Finalmente, poner acento en que las emociones son válidas, pues nos sirven para comunicarnos con los demás, que lo que no es válido es cuando no logramos controlar aquellas emociones que si las expresamos en forma descontrolada nos pueden hacer daño o dañar a las otras personas. Dar espacio a opiniones o reflexiones.

Colación: 15 minutos

The background features a light green color scheme. On the left, there is a large, stylized illustration of a smiling face with closed eyes. On the right, there are several faint, stylized human figures in various poses, suggesting a group or community.

sesión 12

Comunicación del afecto

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: COMUNICACIÓN DEL AFECTO

En las dos últimas sesiones hemos aprendido cómo en nuestro cuerpo sentimos y expresamos las emociones y aprendimos que esto puede variar de una persona a otra, de una situación a otra. Así como nuestro cuerpo tiene esta capacidad, también tiene la capacidad de ser nuestro principal aliado para demostrar afecto; es a través de nuestros abrazos y caricias como le decimos a quienes queremos lo mucho que los queremos. Esto nos ayuda a transmitir nuestro cariño, nos permite estar más relajados y tranquilos y, por sobre todo, nos proporciona mucho bienestar. Aquí, al igual que en la expresión de las emociones, la forma de demostrar cariño varía según las personas y según las situaciones.

Lo importante del contacto físico es que a través de él podemos sentir emociones placenteras.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Reforzar el concepto de emoción y de expresión diferenciada de emociones.
- Necesidad de expresión de las emociones, por qué es bueno expresarlas.
- Aspectos de la comunicación verbal y no verbal, para qué sirven en distintos momentos.
- La caricia, el contacto físico placentero como parte de la expresión de las emociones con quienes queremos.
- El cuerpo como instrumento para demostrar cariño y para sentir afecto.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Ejercicio de relajación.
- Caricias y masajes.
- Conversación.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Equipo de música.
- Música suave.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Agradecer tanto a los niños y niñas como a sus madres el estar presentes, ya llevan once sesiones trabajando en forma comprometida. Ayudando a que entre todos aprendamos sobre nosotros mismos y las otras personas, sobre cómo sentimos y cómo actuamos las personas en diferentes situaciones. Invitarles a participar en esta sesión con el mismo entusiasmo y compromiso que han venido demostrando. Hacerles notar que esta sesión es conjunta para que tanto los hijos como las madres aprendamos algo muy agradable y disfrutemos juntos de la sesión.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Reforzaremos algo que ya sabemos: que todas las emociones son válidas.

Descripción:

Concentrar la atención de niños, niñas y madres en los puntos centrales de la sesión anterior, en cómo aprendimos que las emociones se pueden expresar de diferentes formas y que son posibles de controlar; también vimos que la expresión de las emociones y la expresión controlada de las más incómodas es algo que pueden hacer todas las personas, pueden los niños y niñas, pueden las madres. Poner mucho énfasis en el cuerpo como vehículo para expresión de las emociones, recordar que hay emociones muy agradables y que sobre esas trabajaremos hoy día, y veremos cómo esto nos afecta a nosotros mismos y también a los otros, a las personas hacia quienes dirigimos nuestras emociones.

Tercera actividad

Nombre:

Aprendiendo a tocarnos

Duración:

25 minutos

Método de trabajo:

Plenaria y en grupo familiar

Objetivos:

Fomentaremos el contacto físico positivo entre las madres y los hijos y entre las madres y las hijas.

También aprenderemos que mediante las caricias podemos relajarnos, y entrar en un estado de paz y bienestar muy grandes.

Descripción:

- Sentados en círculo cada madre con su hijo o hija hacen relajación breve de cinco minutos. Con música de fondo.
- Sentados en círculo se les dice que cierren los ojos, suelten la cabeza, cuello, brazos, piernas y pies. Se les invita a respirar suave y profundamente, con lo que habrá un mayor descanso, una conexión consigo mismo.
- Se les recuerda que este lugar interno, tranquilo y descansado, es el sitio seguro que ya en sesiones anteriores han visitado y que pueden volver a él siempre que lo necesiten o deseen, que pueden hacerlo tendidos, caminando con tranquilidad, de pie o sentados, como ahora. Porque el lugar seguro está dentro de ellos y ellas, es de ellos y ellas.

- En cada grupo familiar se invita a las madres a masajear los hombros de sus hijos o hijas siguiendo las instrucciones de la facilitadora. Tocando suavemente con sus manos la cabeza, cuello, hombros, dejando llevar las manos en estas áreas por movimientos intuitivos. Se les pide que observen cómo se siente.
- Luego, los hijos y las hijas realizan el mismo ejercicio con sus madres.
- Reflexión grupal: se explica que muchas veces nos cuesta tocarnos y acercarnos a hacer cariño, porque no nos damos el tiempo o no sabemos cómo hacerlo; por eso, es importante intentarlo poco a poco y ver cómo nos vamos sintiendo, tanto quien hace cariño como quien lo recibe. El cuidado y el respeto por el otro son fundamentales para acercarnos físicamente de una manera agradable.

Cuarta actividad

Nombre:

Aprendiendo a hacer cariño

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal familiar, plenaria

Objetivos:

Reforzaremos nuestro conocimiento sobre el control de las emociones.

Cada madre aprenderá cómo le gusta a su hijo o hija que le hagan cariño.

Los niños y las niñas aprenderán cómo le gusta a su madre que le hagan cariño.

Descripción:

- Se dividen por cada grupo familiar.
- Cada integrante del grupo responde la pregunta: ¿Cómo les gusta recibir cariño de sus madres o de sus hijos o hijas, a través del contacto físico?
- Se vuelve al grupo general y cada madre expone la manera que a su hijo o hija le gusta recibir cariño y cada niño o niña expone la manera en que su madre le gusta recibir cariño.
- Se les explica la importancia de contactarnos físicamente con las personas que queremos de manera adecuada. De que eso resulta en sensaciones agradables y que puede provocar mayor cercanía afectiva, siempre y cuando se haga con sumo respeto de lo que al otro le agrada.
- Se les invita a que cada grupo familiar continúe practicando otras formas de expresar cariño a través del contacto físico.
- Reflexión grupal: se invita a que quienes lo deseen expresen qué les parece lo que se ha trabajado y que cuenten al grupo qué aprendieron y cómo creen que esto repercutirá en su vida cotidiana en casa.

Pausa de colación rápida: 5 minutos

Quinta actividad

Nombre:

Cambios de roles con lentes de emociones, dramatización conjunta

Duración:

50 minutos

Método de trabajo:

Grupo familiar, plenaria

Objetivos:

Aprenderemos más sobre la relación entre pensar, sentir y actuar, y cómo nos ayuda a controlar la comunicación de las emociones.

Descripción:

1. Se explica que madres, hijos e hijas harán una dramatización en conjunto, de unos 10 minutos como máximo.
2. Se dividen en dos grupos, cuidando que cada madre quede con su hijo o hija.
3. Niñas y niños harán el rol de madres y padres, y las madres harán el rol de hijos o hijas.
4. Cada uno utilizará un lente con emociones: ira (rojo), temor (verde), tristeza (gris o azul).
5. La idea es que inventen en conjunto una historia cotidiana, donde cambien los roles y expresen claramente cómo se comportan los hijos y las hijas con una determinada emoción y cómo se comportan las madres bajo una determinada emoción.
6. Niñas y niños comentan cómo se sintieron haciendo el papel de padre y madre, y explican por qué se comportaron de esa manera con la emoción que les tocó.

7. Las madres comparten su experiencia.
8. La reflexión grupal se orienta a que la mejor forma de manejar adecuadamente la expresión de las emociones es conociendo cómo puede afectar a la otra persona, ya sea a nuestra madre o a nuestros hijos. Por este motivo, jugar a ponerse en el lugar del otro nos ayuda.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación de la sesión

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La facilitadora o el facilitador realiza un recorrido por los principales conceptos trabajados en la sesión y los vincula a los ejercicios como a las opiniones que emitieron las madres y los niños y las niñas, les reitera la invitación a seguir explorando esto en sus casas sin apuro, con respeto por sus ritmos. Se les recuerda cómo es importante ponerse en el lugar del otro, de lo que le gusta o prefiere y en la importancia de relacionar nuestros sentimientos con nuestros pensamientos y expresarlo en acciones adecuadas y constructivas. Invitarlos a la siguiente sesión.

Colación: 15 minutos



sesión 13

Control de la rabia



1 EL TEMA DE HOY: **CONTROL DE LA RABIA**

Hemos hablado en las sesiones anteriores sobre nuestras emociones, y hemos aprendido que todas son normales y válidas, que no hay emociones buenas o malas; también hemos hablado de que hay emociones incómodas cuando son muy fuertes y no logramos controlarlas, lo son porque nos incomodan a nosotros y a las otras personas; una de estas emociones es la rabia o ira. Hoy haremos ejercicios y conversaremos sobre por qué es necesario aprender a controlar la rabia y, además, aprenderemos sobre cómo controlarla, lo que haremos mediante ejercicios.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Mecanismos de control de la ira.
- Expresiones adecuadas e inadecuadas de ira.
- Legitimidad de la rabia e importancia de aprender a expresarla sin dañarse o dañar a los demás.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Construcción de un termómetro de la rabia.
- Construcción del iceberg de la rabia.

4 MATERIALES DE **TRABAJO**

- Bloques de cartulina, u otro material en forma de rectángulo, con una emoción escrita afuera.
- Globos.
- Cuento “Un mal día de Juanita” (en anexo “Un mal día de Juanita”).
- Papelógrafo, papel kraft.
- Cajas de lápices de colores.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Como en las ocasiones anteriores, agradecer a los niños y niñas su presencia y su constante compromiso y entrega en las sesiones; reconocer esto es un ingrediente esencial para que el taller funcione bien. Invitarles a aprender en esta sesión con las mismas ganas que en las anteriores y a concentrarse en los ejercicios y pasarlo bien. Dar cabida a la expresión de alguno de ellos si desean entregar algún saludo o decir algo.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Las facilitadoras invitan a las niñas y niños a recordar la sesión anterior, lo bonito e importante que fue aprender a hacerse masajes cariñosos, a la vez aprender que a cada persona le gusta que le hagan cariño de una manera especial y que todos tenemos gustos y ritmos distintos. Algo muy importante que se aprendió en esa sesión es que el cariño constituye una expresión de emoción, que a su vez provoca en quien lo recibe y en quien lo da otras emociones, y que así como se puede aprender a hacer cariño, también es posible aprender a sentir rabia o ira y a expresarla en forma controlada.

Tercera actividad

Nombre:

“El termómetro de la rabia”

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Aprenderemos a identificar las situaciones que nos generan rabia. Identificaremos diferentes intensidades en la rabia y veremos que es más fácil controlarla cuando la identificamos en sus niveles más bajos.

Descripción:

Trabajo individual:

- Cada niño y niña completan “El termómetro de la rabia”.
- Frente a cada situación deberán poner un número o color que representa la intensidad de la rabia que les genera.
- Se les da una pauta de colores asociados a números, según el grupo al que pertenezca la respuesta.
- La facilitadora va leyendo cada pregunta y los niños y niñas comparten sus respuestas.

“El termómetro de la rabia”

Espera a que te digan qué color corresponde a cada uno de los números o situaciones:

1. Esta situación no me enoja - blanco
2. Esta situación me enoja un poco - amarillo
3. Esta situación me enoja mucho - naranja
4. Esta situación me enoja demasiado - rojo

Situaciones:

- Cuando alguien dice una mentira sobre mí.
- Cuando alguien me acusa de algo que yo no hice.
- Cuando trato de hacer algo y no me resulta.
- Cuando me retan a gritos.
- Cuando mis amigos y amigas no me invitan a jugar.
- Cuando alguien me pide prestarle algo y lo quiebra.

- Cuando quiero salir con mi mamá y ella no quiere.
- Cuando se me pierde algo.
- Cuando me pegan.
- Cuando hago algo bueno y nadie se da cuenta.
- Cuando otra persona me echa la culpa de algo.
- Cuando me patean la silla por detrás en el colegio.
- Cuando mi mamá y mi papá pelean.
- Cuando me hacen hacer algo que no quiero.
- Cuando quiero hablar y nadie me escucha.

Reflexión grupal:

- Las facilitadoras explican que cada persona tiene diferente tolerancia a las situaciones que nos generan rabia.
- Se explica, por ejemplo, que algunas personas se pueden enojar mucho cuando alguien pide algo prestado y lo rompe, pero otra persona puede no enojarse ante la misma situación.
- Se enfatiza que cuando sentimos rabia, esa emoción es nuestra, pues nuestra mente y cuerpo generan esa emoción, no es culpa ni responsabilidad de otras personas.

Cuarta actividad

Nombre:

Liberando emociones: “El globo”

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Veremos cómo la rabia es controlable.

Descripción:

Trabajo individual:

- A cada niño y niña se le hace entrega de un globo.
- Se les pide que inflen el globo y luego lo apreten para que no se vaya el aire. Después, lo sueltan y observan qué pasa.
- Inflan otro globo, y esta vez votan el aire cuidadosamente, para que no se les escape y tengan el control de su globo.

Reflexión grupal:

- Se hace una analogía entre el globo inflado y uno mismo lleno de rabia, y de lo que ocurre cuando se suelta la rabia sin control y de cuando se suelta la misma rabia, pero con cuidado.
- Haciendo énfasis en que los efectos para uno mismo y para los otros son diferentes en uno y otro caso.

Quinta actividad

Nombre:

Un mal día de Juanita

Duración:

45 minutos

Método de trabajo:

Individual y grupal

Objetivos:

Prepararemos un plan de acción para cuando necesitemos controlar la rabia.

Reforzaremos algo que ya sabemos: que todas las emociones necesitan expresarse, que a veces las expresamos de manera positiva o negativa y que si no las expresamos vamos cargándonos en nuestro cuerpo, lo nos puede hacer daño. Descubriremos, a través de situaciones reales, que la ira o rabia esconde otras emociones.

Descripción:

- Se explica que se realizará un ejercicio parecido al anterior del termómetro, pero esta vez será una montaña de rabia. En su cumbre estará la máxima rabia o ira, y por abajo estarán las otras emociones.
- Se lee conjuntamente el cuento “Un mal día de Juanita” (*Ver texto de apoyo, pág. 117*) y se pide que cada uno (si escriben) complete las frases con alguna emoción; si no, se realiza en grupo y se estimula que se nombren otras emociones.
- Se explica que muchas veces uno siente otras emociones antes de sentir la rabia y las interpreta como rabia.

- Se pega en la muralla un papelógrafo con el dibujo de la montaña de la rabia.
- Durante la lectura del cuento, frente a cada situación, se le pregunta al grupo qué color le asignarían en la montaña de la rabia, aumentando cada vez más, hasta llegar a la cumbre (el cuento se encuentra en el anexo correspondiente).
- Las facilitadoras van escribiendo la situación en el nivel correspondiente de la montaña.
- Una vez terminado, se pregunta:
 1. ¿Cómo se puede dar cuenta Juanita que tiene ese nivel de rabia? ¿Qué signos de su cuerpo le indican que la rabia va aumentando?
 2. ¿Qué podría hacer Juanita para expresar la rabia (sin dañarse ella misma ni a los demás) a ese nivel para que no se acumule y siga subiendo?

Ideas fuerza:

- Se hace una breve reflexión sobre la capacidad de las personas en expresar la rabia controladamente.
- Es necesario expresar la rabia; de no ser así, hace daño a nuestro cuerpo y mente.
- La rabia se debe expresar de manera que no dañe a las otras personas ni a nosotros mismos.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Las facilitadoras invitan a los niños y niñas a revisar los principales aprendizajes de la sesión, fundamentalmente basándose en las experiencias de los ejercicios y poniendo énfasis en que la rabia es posible de controlar, siempre y cuando tengamos conciencia de los niveles de rabia que alcanzamos. Se les pide recordar que es más fácil controlar la rabia cuando está en sus primeros niveles y cuando tenemos conciencia de cuáles son las situaciones que nos producen más enojo. Invitar a los niños a tener presente lo aprendido hoy día en los días que vienen y pedirles que apliquen mentalmente el termómetro de la rabia e intenten controlarse, pues ejercitando el control es como se logra. Agradecerles su presencia e invitarles a compartir la colación que les espera.

Colación: 15 minutos

TEXTO DE APOYO

Quinta actividad

UN MAL DÍA DE JUANITA

CUENTO: Un mal día de Juanita

Como a Juanita le cuesta levantarse, hoy día la mamá la despertó en la mañana con un grito. Juanita se sintió

y _____

A Juanita igual le costó levantarse y llegó atrasada al colegio. La profesora la retó, porque siempre llega atrasada. Juanita se sintió

y _____

En el recreo, otros niños le echaron la culpa de algo que ella no hizo y la profesora la castigó a ella, y Juanita se sintió

y _____

Cuando llegó a su casa, la mamá estaba atrasada con el almuerzo, porque tenía que mandar al hermanito menor al colegio en la tarde. Después la mamá la manda a comprar fideos para la sopa, Juanita pierde la plata y la mamá se enoja tanto, que le grita y le dice que es una tonta. Juanita se siente

y _____

En la tarde, llega la vecina y Juanita alcanza a escuchar que la mamá le cuenta a la vecina que ella usa chupete en la noche para dormir. Juanita se siente

y _____

Juanita estaba esperando ansiosa a su papá, porque dijo que vendría a buscarla para salir de paseo. Juanita esperó y esperó, pero el papá nunca llegó a tiempo y la dejó esperando. Juanita se sintió

y _____

Mañana, Juanita tiene una prueba de historia y no entiende la materia, pero no hay nadie que pueda ayudarla. Juanita tiene que estudiar sola. Juanita se siente

y _____

Cuando es hora de acostarse, Juanita está muy cansada y no quiere lavarse los dientes. La mamá la manda varias veces y como ella no obedece, la mamá la reta fuertemente. Juanita se descontrola, frunce el ceño y se encierra en su pieza sin hablar con nadie. Juanita se siente

y _____



sesión 14

**Comunicación
asertiva**



1 EL TEMA DE HOY: **COMUNICACIÓN ASERTIVA**

Tal como hemos aprendido en sesiones anteriores, para una convivencia armónica es esencial aprender a controlar nuestras emociones e impulsos, particularmente la rabia, pues si la expresamos de manera inadecuada nos podemos hacer daño y dañar a personas a quienes queremos. También hemos aprendido que debemos expresar nuestras emociones, no guardarlas; esto significa que la rabia la podemos expresar de manera apropiada y que es posible manifestar cuándo estamos molestos o molestas por algo y hacerlo sin perder el control. En la sesión de hoy día trabajaremos para aprender a manifestar nuestra rabia en forma positiva.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Control de la ira.
- Expresión adecuada de la ira.
- Análisis de las emociones usando la fórmula “yo siento... porque yo pienso...”.
- Cómo los conflictos se pueden resolver usando diferentes perspectivas.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios corporales y gestualizaciones.
- Escritura individual de plan de acción.

4 MATERIALES DE **TRABAJO**

- Títeres.
- Papelógrafo, papel kraft.
- Cartulina para cada participante.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Una de las facilitadoras o facilitadores saluda a los niños, les agradece la presencia y les cuenta que ya están casi en las últimas sesiones del taller y que es necesario ir cerrando algunos aprendizajes que les serán muy útiles en su vida diaria como, por ejemplo, aprender a controlar la rabia. Si se puede, se les invita a recordar algunas cosas importantes que han aprendido en el transcurso del taller y lo muy agradable que ha sido trabajar con todos ellos y aprender en conjunto.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Una de las personas a cargo de la facilitación invita a los niños y niñas a recordar los principales hitos de la sesión anterior: cómo trabajaron el control de la rabia y a recordar los ejercicios que se hicieron; si es posible, traer a la memoria de todos alguna de las intervenciones de los propios niños y niñas. Recordar, por ejemplo, el ejercicio en que se contrasta la acción del globo, cuando se le suelta sin control y cuando se le suelta controladamente; hacer mención al cuento “Un mal día de Juanita”, y a que en él aprendieron que la rabia se puede graduar y que la conciencia de esto ayuda al autocontrol. Finalmente se les invita a profundizar, hoy día, en el aprendizaje de métodos que permiten controlar más fácilmente la ira.

Tercera actividad

Nombre de la actividad:

Identificando maneras positivas de responder a la rabia

Duración de la actividad:

1 hora

Método de trabajo:

Grupal, relajación individual, reflexión grupal

Objetivos:

Formularemos nuestro propio plan de acción frente a la rabia, así mejoraremos nuestra comunicación.

Aprenderemos a reconocer los efectos de la rabia en nuestro cuerpo.

Recordaremos formas de recuperar la tranquilidad corporal a través de ejercicios físicos y de respiración.

Descripción:

Identificación de la rabia: 15 minutos

- a) Cada participante debe describir una situación que le produce rabia y cómo reacciona frente a ella.
- b) Cada participante identifica qué parte del cuerpo siente afectada cuando tiene rabia y gestualiza la rabia. Esto se hace para reconocer en la expresión física y en la respiración cómo la rabia los afecta.

Relajación e imaginación: 15 minutos

- a) Tendidos en una colchoneta, con música suave.
- b) Se realiza una relajación a través de la respiración. "Tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca... respiren cada vez más lenta y profundamente... tomen aire por la nariz y bótenlo por la boca muy lentamente...". Se les hace relajar cada parte del cuerpo.
- c) Se les focaliza en su cuerpo. Que se concentren en su cuerpo y la sensación de relajación.
- d) Se les dice que cuando están relajados tienen la capacidad de poder controlar sus emociones y expresarlas de a poco.
- e) Se les pide que se imaginen una montaña de la ira y que van a poder escalar la montaña calmadamente, controlando su cuerpo, emociones y acciones.
- f) Que se imaginen la situación que describieron anteriormente y se vean subiendo la montaña. Que se den cuenta de la tensión en su cuerpo y, a través de la respiración, que suelten y relajen esos músculos.
- g) Se les pide que encuentren una manera de poder expresar esa rabia de manera controlada, sin dañar a nadie, ni a los demás ni a sí mismos.

- h) Se les pide que una vez que hayan encontrado la manera de expresar su emoción, miren una vez más la montaña de la ira y le den la espalda para alejarse de ella.
- i) Terminar con más ejercicios de respiración.

Reflexión grupal: 30 minutos

- a) Cómo se siente cada niño y niña.
- b) Se les pregunta qué hicieron en el ejercicio para expresar la rabia de manera que no dañara a nadie.
- c) Escribir mi plan de acción frente a la rabia.

Colación rápida: 5 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Practicando el control emocional, ejercicio de títeres

Duración:

40 minutos

Método de trabajo:

Individual, grupal, trabajo de títeres

Objetivos:

Aprenderemos que los conflictos se pueden resolver en forma no violenta, es decir, pacíficamente.
Identificaremos una acción que nos puede ayudar a canalizar nuestra rabia y que, de paso, nos ayuda a controlarla.

Descripción:

Objetivos del ejercicio:

- Demostrar que uno puede responder a situaciones de acuerdo a cómo las interprete.
- Presentar una fórmula en respuesta a situaciones que generan emociones fuertes.
- Practicar cómo se puede responder desde una emoción fuerte en forma positiva.

Ejercicio:

Se presenta la fórmula de PSA (Pienso, Siento, Actúo) para responder a situaciones que generan emociones fuertes a través de un ejemplo, usando títeres: "Yo siento..... porque pienso que.....", para analizar su comportamiento.

1. Situación para títeres: la familia Patinitos. La mamá está apurada en la mañana para llevar a sus patitos al dentista. La mamá patita está apurada y la hija patita se demora buscando qué ropa ponerse, arreglando juguetes y jugando. Entonces, la mamá patita se enoja y reta a la hija patita duramente, diciéndole que es mala y tonta, y se va de la pieza.
2. La hija patita dice en voz alta cómo se siente, los efectos en su cuerpo (le tiritan las piernas, el corazón le late más fuerte, etc.) y usa la fórmula PSA.
3. Las emociones para trabajar son: miedo, rabia, dolor (pena, tristeza).

4. Cada participante elige un problema que los niños y niñas generalmente tienen con las mamás para presentar un plan de acción frente a la rabia. Para esto, se usa una representación con títeres que responda en forma positiva a una emoción predeterminada. La actuación de títeres debe contener la fórmula PSA y los recursos personales identificados por ellos mismos en el ejercicio anterior.
5. Cada niña y niño presenta su show de títeres.
6. Al final de cada presentación se escriben en una cartulina individual las acciones que el niño o la niña representó y la fórmula PSA (cada niño y niña se lleva su propia cartulina con su plan de acción frente a la rabia).

Al final de todas las presentaciones se hace un análisis grupal de la siguiente manera:

- Se usa la fórmula PSA para analizar la situación desde la perspectiva de las madres. Los resultados se escriben en un papelógrafo.

Quinta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

La persona facilitadora cierra la sesión haciendo un recorrido por los principales conceptos trabajados, particularmente en la relación “pienso, siento, actúo”, y pone énfasis en las propuestas que los propios niños hicieron en los ejercicios. Les pide que, cuando enfrenten una situación que les enoje, utilicen el ejercicio de la montaña de la ira y que vayan probando cómo se la puede escalar y dominar; también se les recuerda que ellos y ellas aprendieron a elegir una acción que les ayude a canalizar la rabia e hicieron un plan de acción. Es recomendable explicarles que, si a veces las cosas se les escapan de las manos, no por eso renuncien a usar el plan de acción en la siguiente situación en que necesiten controlar su ira, pues esto no significa que el plan no sea bueno, sólo que mientras más se le aplica, mejor funciona.

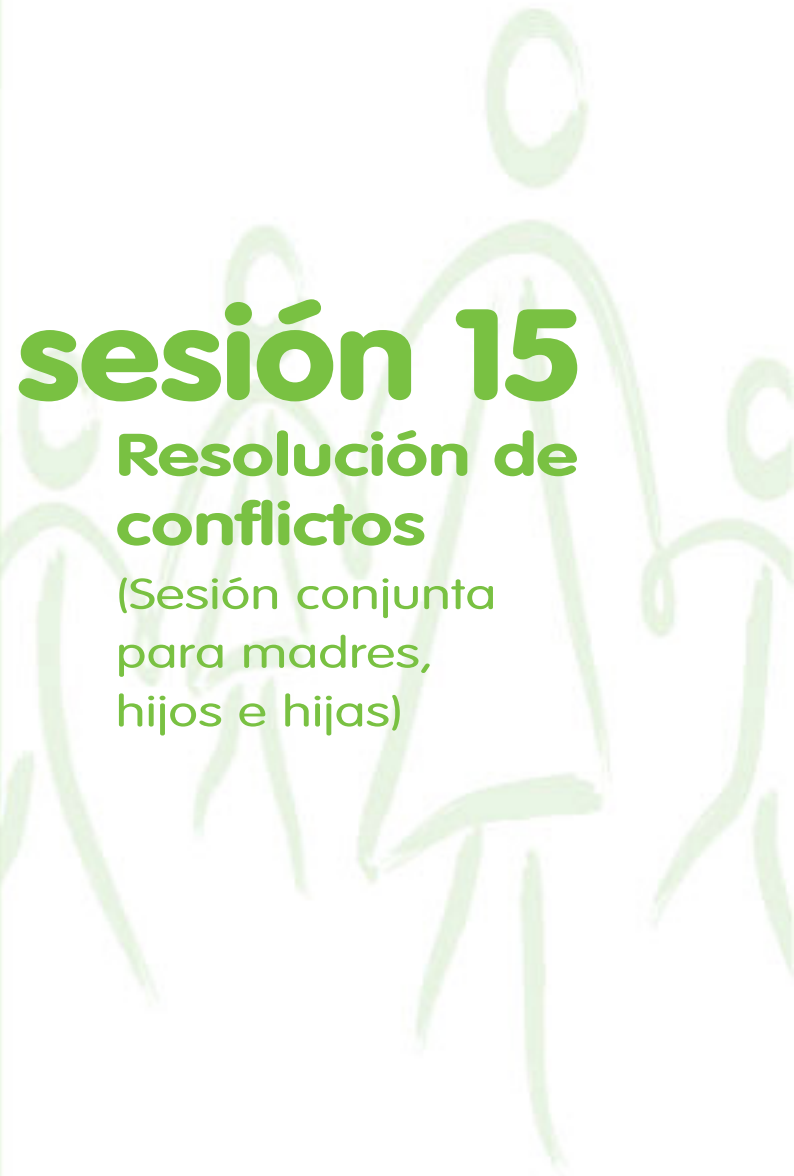
Colación: 15 minutos



sesión 15

Resolución de conflictos

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)



1

EL TEMA DE HOY: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Así como en las sesiones hemos aprendido a controlar las expresiones de ira, hoy día nos enfocaremos a aprender cómo resolver los conflictos en forma pacífica. Los conflictos ocurren normalmente y no tienen nada de malo, lo que sí es importante es aprender a resolverlos sin pelearnos o hacernos daño con las otras personas. La resolución pacífica de conflictos no es algo que aprendamos sólo por nosotros mismos, también es importante que nuestra familia nos apoye y nos reafirme en este tipo de conductas.

2

CONTENIDOS DEL TALLER

- Pasos para resolver conflictos.
- Breve repaso de los principales contenidos del taller.
- Cómo expresar cariño a través del cuerpo.
- Interacción positiva en el control emocional.

3

MÉTODOS DE TRABAJO

- Relajación breve.
- Juego grupal.
- Exposición teórica breve.
- Masajes en grupo.
- Exposición grupal.

4

MATERIALES DE TRABAJO

- Lana.
- Títeres.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludo de bienvenida a niñas y niños, también a las madres, que se incorporarán en la segunda parte del taller. Como siempre, agradecer su presencia y su disposición a trabajar y jugar para aprender cosas nuevas que nos ayudan a vivir mejor. Se les cuenta que en esta sesión revisaremos algunos conceptos importantes de comprender y que con diversos juegos trataremos de seguir viendo de qué mejor forma podemos desarrollar técnicas de autocontrol y control de nuestras emociones, de modo de resolver nuestros conflictos en forma pacífica y constructiva.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Como un modo de preparar a niñas y niños para esta sesión, los invitamos a recordar lo aprendido en la sesión anterior, en la que estuvimos dedicados a aprender a expresar nuestra rabia sin hacernos daño y sin dañar a otras personas. Repasar cómo se dieron cuenta que la ira tiene niveles, y que cuando la descubrimos en sus niveles más bajos es cuando es más fácil de controlar; asimismo, hacemos memoria de cómo sentimos nuestro cuerpo cuando nos enojamos y cómo la conciencia de esto nos ayuda a controlarnos de mejor forma. Desarrollar, brevemente, los conceptos de la fórmula PSA (Pienso, Siento, Actúo). Si se puede, recordar usando ejemplos de lo ocurrido durante los ejercicios.

Tercera actividad

Nombre:

Fórmula de resolución de conflictos

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Reflexión, plenaria

Objetivos:

Aprenderemos distintas ideas de cómo resolver conflictos de manera respetuosa con nosotros mismos y con los demás.

Descripción:

Los problemas son normales, y cuando hay diferencias de opiniones existen conflictos. Una manera de resolver conflictos es:

- a) Escuchar lo que la otra persona dice.
 - b) Reflexionar sobre lo que uno piensa.
 - c) Buscar una solución que acomode a ambos usando las ideas de las dos personas para llegar a un acuerdo.
- Usar el ejemplo de la familia de Patinitos de la sesión anterior, y utilizar diferentes colores para demostrar la postura de cada uno, creando un color diferente.

Colación rápida: 5 minutos

Cuarta actividad

Nombre:

Aplicación de la fórmula de resolución de conflictos

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Grupal e individual, ejercicio de títeres

Objetivos:

Aprenderemos distintas ideas de cómo resolver conflictos de manera respetuosa con nosotros mismos y con los demás.

Descripción:

Fórmula de enfrentar problemas y conflictos. Los problemas son normales, y cuando hay diferencias de opiniones existen conflictos, lo que también pasa en las familias.

- 1) Al enfrentar un problema o conflicto debemos considerar cinco aspectos fundamentales:
 - a) Todos y todas somos personas con derechos y es importante recordar que para resolver un conflicto debo respetar mis derechos y el del otro u otra. No importa si estoy resolviendo un conflicto con un hombre o con una mujer, debo respetar a cada uno por igual. Por ejemplo, a veces entre niños, o desde una niña a un niño, es más fácil pegar una palmada que optar por otra forma de resolver el conflicto.

- b) Lo que digo. Lo explícito, lo verbal (las palabras, el tono). No es lo mismo decir: "A mí me parece que a veces te comportas como una persona tonta", a decir: "Eres una tonta".
 - c) Cómo digo lo que digo. La forma, lo no verbal (los gestos, la mirada, la postura corporal). Es importante decirlo en primera persona, es decir: "yo siento", "yo creo", "a mí me parece", etc. Siempre destacando que es desde mi perspectiva desde donde hablo. Destacar la importancia de la perspectiva desde donde se mira.
 - d) El momento y lugar.
 - e) La relación. El rol que cumpla en la relación y el rol que cumple la otra persona en la relación (ejemplo: madre e hijo; esposo y esposa; yo y mi jefa). Cuando le hablo a mis hijos o hijas tengo cuidado de explicarles con palabras que me puedan entender según su edad, y considerando que lo que yo les diga será muy importante para ellos y ellas.
- 2) Una manera de resolver conflictos es:
- a) Escuchar lo que la otra persona dice.
 - b) Reflexionar sobre lo que uno piensa.
 - c) Buscar una solución que sirva a ambos usando las ideas de las dos personas.
 - d) Llegar a un acuerdo.
 - e) Cuando el conflicto se da con la mamá o el papá, se deben considerar las normas de funcionamiento familiar.

- 3) Se utiliza el ejemplo de la familia de Patinitos de la sesión anterior. Cada niño o niña comenta su postura.
- 4) Hacen una dramatización con títeres, de una situación donde deben enfrentar un conflicto con sus padres.
- 5) Se comenta en grupo la experiencia y cómo la pueden utilizar en casa.

Desarrollar según anexo del ejercicio anterior.

Quinta actividad

Nombre:

Telaraña del autocontrol y ayuda de control

Duración:

60 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio de madres e hijos e hijas, grupal

Objetivos:

Las madres, como los niños y las niñas, descubriremos y practicaremos formas de ayudarse mutuamente en el autocontrol frente a situaciones conflictivas al interior de la familia.

Aprenderemos a usar mediadores verbales para el autocontrol.

Descubriremos maneras de ayudarnos y facilitarnos mutuamente la tarea del autocontrol.

Descripción:

1. El grupo (de madres e hijos juntos) se dispone en círculo de pie.
2. La facilitadora toma un ovillo de lana, sosteniendo un extremo de la lana, lanza el ovillo a alguna madre, conservando en su mano el extremo de la lana.
3. La madre que recibe la madeja de lana dice: "Cuando vaya a perder el control, voy a....." e inmediatamente a continuación su hijo o hija agrega "y yo la voy a ayudar..... (haciendo algo)".
4. Luego, la madre que habló, sosteniendo un extremo de la lana, lanza el ovillo a un hijo o hija y él o ella debe decir lo mismo: "Cuando vaya a perder el control voy a.....", y su madre completa: "y yo le voy a ayudar.....".
5. Cuando está formada la telaraña, la facilitadora hace un redondeo de la importancia de la interacción y el cómo nos relacionamos cuando enfrentamos un conflicto y sentimos que vamos a perder el control.
6. Se destaca la importancia de la ayuda de nuestra familia en la tarea de autocontrolarse.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Realizaremos una pequeña evaluación de la comprensión y aplicación de contenidos en las madres.

Descripción:

Hacer el cierre de la sesión redondeando los principales aprendizajes logrados. Poniendo especial énfasis en que la resolución pacífica de conflictos requiere de apoyo del entorno y debe ser privilegiada a otras formas de resolución, a las que se suele recurrir con mayor frecuencia. Recordar a niños y niñas que requerirá de un esfuerzo especial de ellos, pero que se sentirán mejor si recurren a esta forma de vivir, y a las madres especialmente su rol apoyador y de ejemplo, resolviendo ellas también en forma pacífica y controlada los conflictos.

Colación: 15 minutos



sesión 16

Resumen de
aprendizajes y
preparación para
la despedida
niños, niñas y
madres

1 EL TEMA DE HOY: **LO QUE HEMOS APRENDIDO EN CONJUNTO**

Hemos trabajado, niñas y niños, a lo largo de varias semanas, y a veces se nos integraban las madres. Entre todos y todas hemos aprendido cosas muy importantes que deberemos seguir practicando hasta que las tengamos tan metidas dentro, que nos resulten sin esfuerzo. Hemos aprendido que en la familia hay distintas funciones o roles y, por lo mismo, distintas responsabilidades; que debido a esto los límites para cada uno de nosotros y nosotras son diferentes. Hemos ejercitado cómo expresar nuestras emociones y cómo controlarlas para no hacernos daño. Hemos controlado nuestra rabia y nos hemos reído; hemos contado las cosas que nos dan miedo y también aprendimos que tenemos un lugar seguro donde ir y que debemos tener en quien confiar para cuidar nuestro cuerpo. Ahora estamos en la penúltima sesión y vivimos las emociones de las despedidas, así que hoy día revisaremos lo que aprendimos y nos prepararemos para despedirnos.

2 CONTENIDOS DEL **TALLER**

- Emociones mixtas, las que son una mezcla como, por ejemplo, alegría y tristeza al cerrar un ciclo.
- Por qué es bueno enfrentar las emociones mixtas y no evadirlas.
- Aplicación práctica de los principales conceptos y herramientas del taller.
- Aprendizajes de nuevas prácticas son un proceso que debe trabajarse a diario.

3 MÉTODOS DE **TRABAJO**

- Juego grupal.
- Exposición teórica breve.
- Mímica

4 MATERIALES DE **TRABAJO**

- Tarjetas, con principales conceptos y herramientas del taller.

5

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Bienvenida

Duración:

5 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Saludar a las niñas y los niños y a las madres, diciéndoles que ésta es la sesión número 16 y que es la penúltima, pues la próxima es la sesión de cierre y despedida. Contarles que, gracias a su constancia y compromiso, este taller está llegando a su final y que todos y todas somos un poco distintos a cuando llegamos, pues sabemos más y tenemos más herramientas para vivir distintas situaciones. Invitarlos a poner lo mejor de sí en esta sesión para que sea tan provechosa como las otras.

Segunda actividad

Nombre:

Repaso de la sesión anterior

Duración:

10 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Se repasan los principales conceptos y herramientas de la sesión anterior, que estuvo dedicada a aprender a resolver pacíficamente los conflictos y a imaginarnos formas diferentes de enfrentar un conflicto que no sea peleándonos o enojándonos sin control. Acentuar que estas conductas requieren del apoyo de nuestra familia y personas más cercanas. Hacer los ejercicios y juegos, pues a los niños y niñas se les fijan mejor los recuerdos de esta manera.

Tercera actividad

Nombre:

Término del taller

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Reflexión, plenaria

Objetivos:

Aprenderemos a enfrentar las emociones de las despedidas, que son una mezcla de tristeza y alegría.

Aprenderemos que en la vida hay ciclos y que es lógico que, incluso las cosas buenas, se terminen, para dar paso a otros ciclos.

Descripción:

1. La próxima sesión es la última del taller. Se trabajan las emociones que ocurren en las despedidas. ¿Qué nos pasa con las despedidas?
2. Las emociones ambivalentes: de alegría y de tristeza. El concepto de término e inicio, ciclos y proceso de cambio.
3. Tendencia a evadir las despedidas y alejarse, porque es doloroso poder enfrentar las emociones mixtas.

Cuarta actividad

Nombre:

Resumen del taller

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Repasaremos en familia lo que hemos aprendido

Descripción:

Las facilitadoras realizan un resumen del taller presentando los conceptos y los ejercicios trabajados a través de tarjetas.

Otra posibilidad es que esta misma presentación en tarjetas sea filmada y el video presentado a los niños y niñas.

Colación rápida: 5 minutos

TRABAJO CONJUNTO CON MADRES

Quinta actividad

Nombre:

Practicando los conceptos y herramientas aprendidos

Duración:

65 minutos

Método de trabajo:

Ejercicio entre madres e hijos o hijas, mímica

Objetivos:

Se repasará con la expresión del cuerpo lo aprendido, con el fin de revisar la idea de que somos seres integrados: mente-cuerpo-emociones.

Descripción:

1. Cada familia realiza una mímica de situaciones familiares cotidianas utilizando los conceptos aprendidos durante el taller.
2. Para ello utilizan carteles con frases. No pueden hablar.
3. La idea es que con el cuerpo, gestos, movimientos y posturas traten de expresar lo que aprendieron.

4. Al final de cada mímica se hace una reflexión grupal usando la siguiente guía:
 - Se pregunta al grupo qué vieron.
 - Se le pregunta a la familia qué dramatizaron.
 - Se pregunta qué conceptos usaron y cómo lo hicieron.

Las facilitadoras terminan explicando que el aprendizaje de conceptos y herramientas nuevas es un proceso que toma tiempo. Se les sugiere practicarlas continuamente en su diario vivir.

Sexta actividad

Nombre:

Evaluación

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Recibiremos algunas sugerencias de cómo seguir en lo que hemos aprendido, una vez que se termine el taller.

Descripción:

Se cierra revisando los ejes principales de lo trabajado hoy día, es decir, las emociones propias de cerrar un ciclo, la necesidad de vivirlas y enfrentarlas para vivir de mejor forma el ciclo próximo que se abre; el resumen de lo aprendido por cada familia a lo largo del taller y cómo tuvieron la capacidad de representarlo en la mímica para todos los demás. Se les vuelve a recordar que estos aprendizajes requieren de constancia y buena voluntad, para seguir intentándolo, aunque al principio se nos hagan un poco difícil, pero la práctica hace que vayan saliendo casi solos y que repercutirán en que tanto los niños como las niñas y el resto de la familia tengan una mejor calidad de vida. Dar la palabra si alguien desea intervenir. Invitar a la próxima sesión.

Once de despedida: 15 minutos



sesión 17

Evaluación, devolución y cierre

(Sesión conjunta
para madres,
hijos e hijas)

1 EL TEMA DE HOY: CIERRE DE TALLER, PREPARACIÓN PARA LA DESPEDIDA

La sesión de hoy día es la última del taller, gracias a la capacidad de trabajo, el compromiso y las ganas de aprender cosas nuevas de todos los participantes, hemos trabajado en conjunto durante 16 sesiones. Hoy sabremos cuáles han sido nuestros logros y, de acuerdo a ello, lo que se puede esperar de nosotros; también sabremos, porque nos lo contaremos, en qué cree cada uno de nosotros que creció y avanzó a lo largo del taller. Reflexionaremos como familia sobre qué esperamos del futuro y lo expresaremos en el taller; finalmente, nos despediremos y compartiremos una rica once entre todos y todas.

2 CONTENIDOS DEL TALLER

- Devoluciones personales.
- Lo aprendido en familia.
- Convivencia.

3 MÉTODOS DE TRABAJO

- Reconocimiento de logros de parte de las facilitadoras.
- Reconocimiento de logros personales desde los participantes.
- Imaginería de la integración de lo aprendido como grupo familiar.
- Dibujo familiar de lo aprendido.
- Convivencia.

4 MATERIALES DE TRABAJO

- Materiales de dibujo.
- Papel.
- Lápices.
- Témpera.

5 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Primera actividad

Nombre:

Devolución: reconocimiento cruzado de logros

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria, con exposición de las facilitadoras

Objetivos:

Nos daremos cuenta, en familia, de lo que hemos vivido y aprendido durante el taller. Realizaremos una evaluación familiar final.

Descripción:

Se espera que las madres y los hijos e hijas reciban una descripción cruzada de los procesos y logros de cada uno de ellos, de modo que puedan reconocer sus esfuerzos.

1. Las facilitadoras del grupo de niños y niñas le cuentan a cada madre cómo sus hijos se han beneficiado del taller y cuánto y cómo han aprendido.
2. Las facilitadoras del grupo de madres le cuentan a los niños y niñas cómo ellas se han beneficiado del taller y cuánto y cómo han aprendido.

Segunda actividad

Nombre:

Reconocimiento de logros personales

Duración:

30 minutos

Método de trabajo:

Plenaria y personal

Objetivos:

Viviremos algo que se llama “devolución” de logros personales.

Descripción:

1. Que los participantes puedan identificar y expresar sus propios avances y logros, de acuerdo a los objetivos del taller.
2. Se hace una pequeña focalización para que cada uno pueda recordar cómo ha sido capaz de integrar los conceptos y herramientas enseñadas en el transcurso del taller.
3. Se hace una ronda donde cada persona responde la pregunta: “Yo he sido capaz de...”.

Tercera actividad

Nombre:

Colación rápida y observación de video en que aparecen las niñas y los niños

Duración:

15 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Descripción:

Los participantes observan el video mientras se sirven la colación.

Cuarta actividad

Nombre:

Dibujo familiar

Duración:

50 minutos

Método de trabajo:

En familia y en plenaria

Descripción:

Que madres, hijos e hijas puedan trabajar en conjunto, dentro de su grupo familiar, integrando lo aprendido e imaginándose el futuro, utilizando las herramientas aprendidas en el taller.

1. Se les hace una pequeña representación para que cada persona pueda imaginarse un futuro, cuando como familia han sido capaces de integrar los conceptos aprendidos y las herramientas que ellos mismos han identificado a través del taller. Para ello se utilizan los carteles con frases de la sesión anterior.

2. Se hacen grupos según su núcleo familiar.
3. Se les entrega una hoja de block pequeña a cada grupo familiar. Cada madre con su hijo o hija elabora un dibujo familiar que representa un símbolo de su futuro, tanto la madre como el hijo o hija deben dibujar (lo que pudieron imaginarse).
4. Cada grupo familiar expone su dibujo al resto del grupo.

Quinta actividad

Nombre:

Ceremonia de entrega de certificados

Duración:

20 minutos

Método de trabajo:

Plenaria

Objetivos:

Entregaremos y recibiremos certificados de participación.
Sostendremos una convivencia de despedida.

Descripción:

1. Entrega individual de certificados y carpetas con los trabajos del taller.
2. Fotos.

Once de despedida: 30 minutos



Movimiento pro Emancipación de la Mujer Chilena, MEMCH
San Luis 1438, Independencia
Fono: 732 5354
www.memch.cl



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
Aldora Goyenechea 3322, Santiago
Fono: 422 8800
www.unicef.cl