



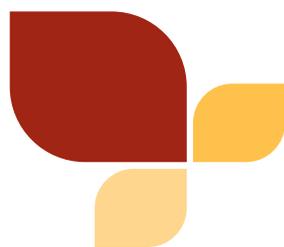
Save the Children



Guía de Familias



Save the Children



Guía de
Familias

Créditos

Save the Children Bolivia

Marianela Montes De Oca/Directora de País

Roxana Pintado/ Directora de Programas

Willams Zavaleta Gerente/Experto Reducción Pobreza Infantil y Emergencias

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo:

Jaime Villalobos/Coordinador

Amanda Limachi

Erick Quiroga

Fatme Almendras

Freddy Laura

Genny Quelca

Indira Hinojosa

Janneth Pereira

Miguel Quentasi

Nelly Humerez

Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia:

Jaime Villalobos/Coordinador

Carmen La Ruta

Aldo Espinoza

José Rodolfo Vargas

Luis Alberto Miranda

María Condori

Dyrrian Mendoza

Cintia Tarquino

Programa Patrocinios- Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes:

Fernando Cerezo/Coordinador

Claudia Fuentes

Carlos Arnez

Sirley Guzmán

Ivón Gonzales

Miguel Ángel Corpa

Equipo de Comunicación

Fabiola Calderón

Negri Vaca Diez

Adaptación y actualización de contenidos

1ra Adaptación y actualización. Equipo Consultor: Martín Vidaurre, Diana Urioste, Bertha Pooley, Maria Eugenia Torrico y Carla Guardia

2da Adaptación y actualización. Consultora Psinergia, liderada por PhD. Marynés Salazar Gutiérrez

Ilustración y diseño: PSD Printers

Impresión: La Paz, Bolivia 2020

Agradecemos a todas las socias y aliadas que contribuyeron al proceso de construcción de esta Guía y de la implementación de los Programas de Save the Children.

Índice

Introducción	5
Guía de Familias	15
TEMA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS	16
¿Qué son las familias?	19
¿Qué tipos de familias existen?	20
¿Qué funciones cumplen las familias?	21
Estilos educativos en las familias	22
Dinámicas	26
TEMA 2. YO SOY UNA PERSONA VALIOSA	33
Nuestro yo y nuestros “autos”	37
Yo persona	37
Yo pareja	38
Yo madre - Yo padre	38
¿Cómo fortalecer la autoestima de nuestras hijas e hijos?	38
¿Cómo se equilibra la autoestima de nuestras hijas e hijos?	40
¿Cómo se fortalece la autoestima de nuestras hijas e hijos?	40
Reconociendo necesidades	41
Dinámicas	43
TEMA 3. COMUNICÁNDONOS	52
Comunicación en el marco del buen trato	56
Actitudes básicas para la comunicación	56
Bloqueadores de la comunicación	56
Entonces ¿por dónde iniciamos si queremos para resolver un problema?	58
Y ¿cómo nos comunicamos si tienen problemas?	59
Y si lo que están haciendo está equivocado ¿cómo les corregimos?	60
¿Y si nos encontramos en conflictos que nos involucran a ambos?	61
¿Cómo formamos los valores y principios que deseamos en nuestras hijas e hijos?	62

Diez claves para comunicarse con tu hija e hijo	63
Medios de comunicación, redes sociales y familia.....	63
Comunicación maltratadora entre pares: el bullying.....	64
¿Qué podemos hacer las madres, padres o tutores/as para prevenir el bullying?	65
Dinámicas	67
TEMA 4. CRIANZA SIN VIOLENCIA	79
Antes de aprender sobre la importancia de criar sin violencia, analicemos qué es la violencia en las familias	82
Recomendaciones para evitar la violencia familiar	84
¿Qué es crianza sin violencia?	88
¿Por qué se recurre a la crianza con violencia?.....	90
Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en NNA	90
Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes	92
Características de púberes	92
Características de las y los adolescentes	93
Dinámicas	95
Bibliografía	104



Introducción

Save the Children en Bolivia viene trabajando desde hace más de 20 años en la implementación de proyectos para niñas, niños y adolescentes (NNA). A partir de las lecciones aprendidas y la consolidación del aprendizaje de experiencias acumuladas en este tiempo, ha desarrollado una Estrategia de Intervención Integral para el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes, cuya propuesta metodológica busca contribuir, desde un enfoque integral, al ejercicio de derechos económicos y sociales de las/los NNA en situación de vulnerabilidad.

Mediante la aplicación de esta Estrategia, se busca la construcción de hitos fundamentales para el desarrollo positivo de NNA hacia sus propias metas y aspiraciones sobre decisiones guiadas por su autoestima, conciencia y responsabilidad, mediante el desarrollo de capacidades y oportunidades y el apoyo de su entorno social y comunitario. Se trabaja el desarrollo personal en base al fortalecimiento del espíritu emprendedor, el desarrollo de planes de vida y las habilidades de vida, así como de las competencias, comportamientos, actitudes y cualidades personales que les permiten navegar por su ambiente, trabajar bien con otra/os, desenvolverse y lograr sus metas. Desde el ámbito de los derechos sexuales y derechos reproductivos, se fortalece la toma de decisiones y prácticas positivas de autocuidado, respeto y autonomía de los cuerpos de mujeres y hombres y las relaciones de pareja, mientras se promueve la participación y el liderazgo en la comunidad para su protagonismo en el desarrollo. Se busca aportar a una transición exitosa hacia la adultez, complementando el aprendizaje con elementos para el empoderamiento económico con el objetivo de que NNA logren alcanzar sus metas y aspiraciones mediante el conocimiento y desarrollo de capacidades de acuerdo a las demandas del mercado laboral y la creación de emprendimientos productivos. De manera integral, se proponen herramientas para crear y fortalecer un entorno favorable que apoye el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, desde la familia y el amplio entorno social, comunitario e institucional.

En el siguiente resumen gráfico de la estructura de este abordaje integral es posible contemplar la creación de sinergias entre el empoderamiento personal, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y el empoderamiento económico, todo bajo un enfoque de derechos e igualdad de género, contando con la movilización comunitaria mediante acciones de incidencia política, el involucramiento de su entorno social (familias, educadoras y educadores) y la participación de entes políticos (gobiernos, ministerios, municipios), educativos (universidades e instituciones educativas), sector empresarial y ONG, para promocionar y reforzar las capacidades de NNA y construir una comunidad de paz en sus sociedades.



La aplicación de este abordaje integral contribuye a que NNA decidan cuándo iniciar su maternidad y paternidad o no iniciarla, y cuenten con herramientas para enfrentar situaciones de violencia. Asimismo, les facilita el acceso equitativo a oportunidades de tecnificación y laborales dignas, les permite liderar acciones de incidencia en los espacios clave de toma de decisiones, así como iniciar sus propios emprendimientos económicos. De este modo se contribuye al ejercicio de sus derechos económicos y sociales, en especial entre NNA en situación de vulnerabilidad.

Para la operativización de la estrategia integral se han desarrollado herramientas con la participación de distintas instituciones aliadas. Estas herramientas son: la Guía I (Empoderamiento personal), la Guía II (salud sexual y salud reproductiva), la Guía III (Empoderamiento económico) y la Guía de Escuela de Familias.

Este enfoque también busca fortalecer el entorno familiar, social y comunitario dirigido al apoyo al desarrollo integral de NNA, promoviéndolos como protagonistas en la construcción social desde los niveles locales hasta los nacionales.

Con respecto al desarrollo humano, se les impulsa a:

- ❖ aceptar y disfrutar su propio cuerpo,
- ❖ desarrollar su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia,
- ❖ buscar mayor información cuando la necesiten,
- ❖ encarar su sexualidad de manera libre e informada,
- ❖ relacionarse con respeto y responsabilidad.

Con respecto a las relaciones personales, se pretende que logren:

- ❖ expresar sus emociones y sentimientos,
- ❖ disfrutar su intimidad y placer,
- ❖ escoger cómo desean vivir.

Con respecto a la comunicación, se les impulsa a:

- ❖ identificar sus propios valores socioculturales y establecer, de manera sostenida, una relación personal con los mismos;
- ❖ pensar por sí y para sí en diferentes situaciones, evaluar alternativas y asumir sus responsabilidades;
- ❖ manifestar receptividad a los mensajes de la otra persona, ampliando su visión de mundo.

A continuación, se ofrece una descripción de cada una de estas herramientas:

Empoderamiento personal (Guía 1)

Esta herramienta tiene como objetivo fortalecer las habilidades de vida para el empoderamiento personal de NNA para que, a través del logro de una autoestima equilibrada, amplíen su capacidad de resiliencia, desarrollen destrezas de comunicación asertiva que les permitan escuchar, hablar, resolver conflictos; mejoren sus relaciones interpersonales, tomen decisiones adecuadas para su vida y desarrollen su capacidad de liderazgo. El resultado clave de este proceso es que NNA formulen planes de desarrollo personal (PDP) que viabilicen sus expectativas sociales y económicas.

Derechos sexuales y derechos reproductivos - DSDR (Guía II)

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

Empoderamiento económico (Guía III)

Después de fortalecer las esferas sociales de NNA (Guía I y Guía II), esta herramienta busca garantizar la transición exitosa hacia la vida juvenil y adulta mediante información y procesos formativos que les permitan la generación de ingresos propios a través de la inserción al mercado laboral y al desarrollo de emprendimientos productivos, para garantizar así su inserción a una cadena productiva, ya sea mediante la venta de su producción o de su inserción laboral exitosa.

Escuela de familias

El proceso de aprendizaje toma en cuenta el papel de las familias y su interacción con NNA. Se busca que madres, padres, tutoras, tutores, educadoras y educadores identifiquen el paso de niñas y niños hacia la pubertad y la adolescencia como una etapa de la vida muy importante, en la que se toman decisiones que influyen en su presente y en su futuro, en tanto se trata de un período de la vida en que se fortalece la personalidad. Se incluyen temas como el reconocimiento y valoración de diferentes tipos de familias, el acompañamiento de la satisfacción de las necesidades básicas, la comunicación asertiva y afectiva y la crianza sin violencia.

“Lo que oigo, lo olvido; lo que veo, lo recuerdo;
lo que hago, lo aprendo”.

Antiguo proverbio chino

¿Cómo aplicar esta Guía?

Todo aprendizaje implica la construcción de conocimiento. Sin duda, un aprendizaje puede realizarse de forma individual o aislada del entorno, pero será mucho más rico cuando cuenta con la posibilidad de que alguien más facilite este proceso, es decir que alguien más le enseñe.

Las educadoras y los educadores hacen la labor de facilitación cuando interactúan con las personas que están dispuesta a aprender, para ello establecen una conexión que permita despertar interés, partir de la experiencia, dirigirla al análisis y generar su sistematización.

¿Qué personas pueden aprender con esta Guía?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales. Este fortalecimiento está mediado por el poder en las relaciones interpersonales que, en el sentido foucaultiano, pueden hacer uso de dicho poder empleando técnicas de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando mandatos o normas sociales tóxicas; o pueden hacer uso del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando mandatos o normas sociales nutricias.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en **normas sociales tóxicas** que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de **normas sociales nutricias** a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se

suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

- ❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violenta. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

- ❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que NNA crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

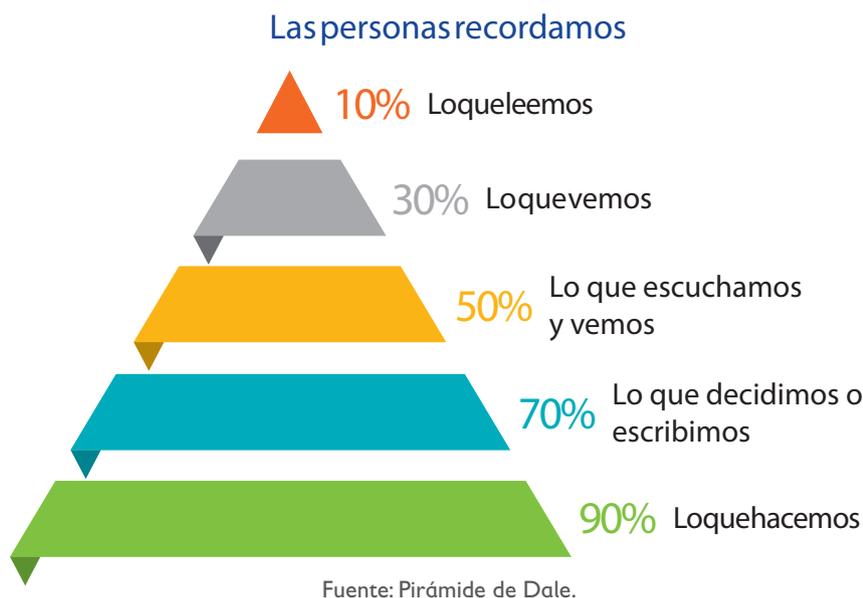
RECUERDA: Es posible cambiar normas sociales tóxicas evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, alentando la construcción de normas sociales nutricias para cada aspecto de nuestra vida. Las personas que facilitamos procesos de aprendizaje podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

¿A quién está dirigida la guía?

Esta herramienta está dirigida a NNA de 10 a 19 años, pero también puede ser usada para trabajar con madres, padres, tutores, tutoras, educadoras y educadores, familias y comunidades de ámbitos rurales, periurbanos y urbanos.

Los contenidos están desarrollados para todas y todos, independientemente de las diferencias etarias, sexuales, genéricas, culturales o económicas, presentes en el país.

Esta guía busca ampliar las capacidades de todas las personas, posibilitando que se asuman como sujetas y sujetos de derecho en la relación consigo mismas y con las demás. Serán las facilitadoras y facilitadores de los procesos de aprendizaje quienes hagan mayor uso de los recursos que plantea la herramienta.



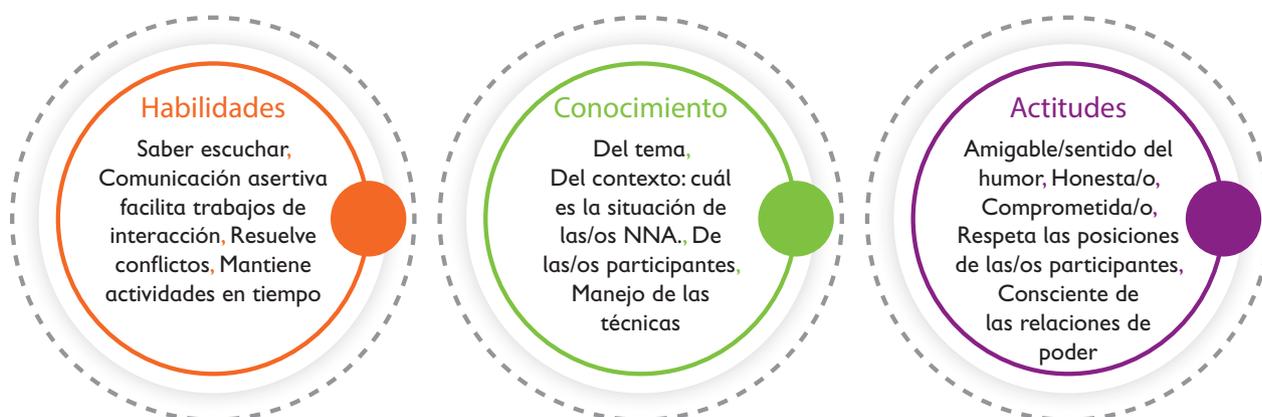
¿Cuál es la función de las personas que facilitan el proceso de aprendizaje?

La facilitadora o el facilitador es la persona que acompaña la construcción de conocimientos, de las personas que participan en diversas situaciones de aprendizaje, orientándoles en el logro de los objetivos trazados para la acción educativa; clase, taller, charla, conferencia, sesión, etc.

La facilitadora o el facilitador viabiliza el aprendizaje de información considerada importante, acudiendo a sus conocimientos del tema, del contexto en el que se desenvuelven quienes aprenden, de las personas que participan y de diversos recursos didácticos; así mismo, hace uso de habilidades de comunicación asertiva que le permiten escuchar activamente, hablar contundentemente, resolver y enseñar a resolver conflictos y fortalece valores; todo enmarcado en actitudes de empatía, respeto y autenticidad que viabilicen su compromiso y el manejo equilibrado del poder que le otorga el rol de facilitación.

Todas las personas podemos enseñar, pero la facilitadora o el facilitador tiene la labor de educar, lo que implica conocer los contenidos a profundidad, organizar los recursos didácticos que motiven el aprendizaje, preparar técnicas e instrumentos de evaluación que fortalezcan el mismo; por ello la actualización es fundamental.

Es importante tener la mente, el corazón y la voluntad abiertos para la educación. (Otto Scharmer, Teoría U: Liderar desde el futuro a medida que emerge).



Habilidades

Saber escuchar, Comunicación asertiva facilita trabajos de interacción, Resuelve conflictos, Mantiene actividades en tiempo

Conocimiento

Del tema, Del contexto: cuál es la situación de las/os NNA., De las/os participantes, Manejo de las técnicas

Actitudes

Amigable/sentido del humor, Honesta/o, Comprometida/o, Respeta las posiciones de las/os participantes, Consciente de las relaciones de poder

¿Qué es una sesión de capacitación?

Una sesión de capacitación es un espacio de trabajo en el que un grupo de personas construye conocimientos a partir de la vivencia individual, familiar y social de todas las personas participantes. Para ello, es importante conocer:

- ❖ ¿Quiénes participan? ¿quiénes son?, ¿qué hacen?
- ❖ ¿Qué experiencias traen sobre las temáticas?,
- ❖ ¿Qué expectativas tienen de la sesión?,
- ❖ ¿Qué necesidad buscan resolver?

Las sesiones que se proponen en esta Guía están pensadas como un espacio de aprendizaje que conlleve análisis, reflexión y evaluación mutua. La mayoría siguen un enfoque lúdico, porque el juego es una de las formas más efectivas para aprender, y si lo acompañamos con un cierre de análisis y reflexión, fortalecen la apropiación de contenidos y de conductas. El juego es el principal recurso para el aprendizaje de NNA, pero también las personas jóvenes, adultas y ancianas lo disfrutan y, a través de él, viabilizan análisis, reflexiones y evaluaciones sobre los temas tratados en las sesiones.

El desarrollo de cada sesión precisa algunas previsiones, como que el espacio de trabajo sea relajado y brinde comodidad para la interacción; la cantidad de participantes fluctúe entre 12 y 24 personas, que en lo posible, el número de mujeres y de hombres sea equitativo; que existan los recursos materiales para el desarrollo de las actividades previstas; que la jerarquía necesaria para el desarrollo del proceso no se constituya en una relación vertical que lo obstaculice; es decir que el papel de la facilitación no sitúe a las personas que participen en un lugar inferior en la construcción del conocimiento.

¿Qué actitudes se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres actitudes básicas para cualquier relación personal, pero es preciso atender a su existencia sobre todo en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe mantener una actitud empática, es decir debe realizar el ejercicio cognitivo para ponerse en el lugar de las personas a las que enseña, con preguntas similares a: ¿Cómo me sentiría yo si tuviera su edad, su sexo, su género, su economía, su experiencia? ¿qué pensaría bajo esas circunstancias? ¿cómo reaccionaría si estuviera en sus zapatos?

- ❖ Debe mantener una actitud de respeto, es decir aceptación positiva al ser, pensar, sentir y valorar de las personas a las que enseña. No siempre aceptará el hacer, pero permanentemente se preguntará ¿por qué lo hace? ¿a qué responde su actuar?
- ❖ Debe mantener una actitud de autenticidad, es decir que también debe ser congruente con su propio ser, pensar, sentir y valorar, de manera que no se vea forzado a actuar. Será preciso recordar que no se puede enseñar algo que uno mismo no cree.

¿Qué habilidades se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres habilidades básicas para cualquier relación personal, pero debe emplearlas enfáticamente en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe tener la capacidad de escuchar, comprendiendo que éste proceso es superior al proceso fisiológico de oír. Cuando oímos solo recibimos sonidos y usamos el oído. Cuando escuchamos, prestamos atención, brindamos respuestas no verbales de reconocimiento a lo que nos están diciendo, usamos preguntas de final abierto para que la persona se siga expresando, captamos los sentimientos que existen detrás de las palabras, retroalimentamos devolviendo un resumen de lo que comprendimos, para generar confianza.
- ❖ Debe tener la capacidad de hablar de manera clara, concreta y afectiva, es decir debe manifestar los contenidos planificados para la sesión de manera que su lenguaje sea comprensible, no rebuscado y se adecúe al lenguaje de las personas que participan, debe manifestar su compromiso y adhesión con la temática abordada manifestando sus emociones y sentimientos al respecto, y debe plantear los efectos que el aprendizaje de los contenidos de la sesión pueden generar en la vida de quienes participan.
- ❖ Debe tener la capacidad de problematizar los contenidos que está abordando, es decir generar conflictos cognitivos que inviten a las personas a pensar por sí mismas cuales serían las mejores vías para solucionar los problemas que van emergiendo ante la ignorancia o negación de la temática abordada. Esta habilidad permite que se desarrolle un proceso de evaluación continua, tanto en la persona que aprende como en la persona que enseña.

¿Cómo se debe planificar las sesiones de capacitación?

Las personas que facilitan siempre deben responder a las preguntas: ¿Qué voy a enseñar? ¿Cómo voy a enseñar? ¿Con qué voy a enseñar? ¿Con quiénes y a quiénes voy a enseñar?, ¿Cuándo y cuánto tiempo voy a enseñar? ¿Para qué voy a enseñar? antes de iniciar la sesión. Esto les ayudará a que la sesión sea movilizadora, lúdica, dinámica, flexible, pero que no pierda de vista el objetivo de la misma:

- El contenido central debe estar planteado desde el nombre, y los contenidos secundarios deben puntualizarse en las actividades. (¿Qué?)
- Los recursos metodológicos (exposiciones dialogadas, conversatorios, videos, audios, canciones, juegos diapositivas, Etc.) deben responder a los contenidos planteados para cada sesión. (¿Cómo?)
- Los recursos físicos (computadora, data, papelógrafos, marcadores, pegamento, sillas, mesas, etc.) deben responder a los recursos metodológicos previstos. (¿Con qué?)

- Los recursos personales (expositores, invitados, participantes) deben ser pensados como constructores de conocimiento. Es preciso recordar que hay personas más expertas que otras, pero que todas tenemos conocimientos y saberes previos. (¿Con quiénes y a quiénes?)
- Los cronogramas y tiempos deben ser agendados de manera atractiva para las personas que participan, pero también deben ser ajustados en tiempos reales.
- El objetivo, debe estar planteado desde un principio, pero también debe ser evaluado en cada actividad y en cada sesión (¿Para qué?)

¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?

Se busca generar la capacidad de tomar decisiones que tengan un impacto positivo en la vida personal, familiar y de la comunidad; cambiar actitudes, conocimientos y prácticas frente a las circunstancias que se presentan a diario en la relación con su entorno, sensibilizando sobre la importancia de sostener relaciones de poder que no estén mediadas, por conductas discriminadoras, machistas, sexistas o violentas en sí mismas.

En respuesta a la Convención Latinoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que manifiesta que “esta región constata graves carencias y omisiones que afectan la formación integral de los jóvenes, al privarles o limitarles en el ejercicio de sus derechos”, Save the Children contribuye con materiales didácticos y educativos que aporten al desarrollo integral de NNA, promoviendo el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades y servicios, que permitan a adolescentes y jóvenes la posibilidad de mejorar su calidad de vida. Asimismo, brinda herramientas a las familias para que generen un entorno de crianza favorable. Esta Guía es uno de esas herramientas.

¿Cuál es la metodología?

La presente Guía aplica en su implementación la metodología del ciclo del aprendizaje, que se basa en cinco momentos durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:



1. **Experiencia:** en esta etapa se promueve que las personas participantes, partan de su propia experiencia, que identifiquen y “vivan” el tema, lo cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera en que se comportan y las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio, se hace de la participación una herramienta de aprendizaje por medio de ejercicios, juegos y dinámicas, entre otros.
2. **Compartir:** en esta etapa se comparte en forma breve la experiencia vivida a través de las actividades y dinámicas detonadoras. La persona que facilita hace uso de sus habilidades de escucha y acompaña la expresión de emociones, sentimientos y reacciones, para luego crear
3. **Procesar:** en esta etapa se procesa la información compartida en la fase anterior, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan, a través de un análisis participativo, sistematizar y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico. La persona que facilita busca que se genere un aprendizaje conjunto que permita identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados.
3. **Generalizar:** en esta etapa se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir, de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos para las personas participantes.
4. **Aplicar.** En esta etapa se trata de que las personas participantes trasladen sus destrezas y conocimientos construidos a su realidad, a su identidad, a su familia a su comunidad, etc. Para reforzar los conocimientos construidos es importante realizar una metacognición grupal preguntando ¿Qué aprendimos? ¿Cómo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

Guía de Familias

N°	Tema	Duración
1	La importancia de las familias	2 horas
2	Yo soy una persona valiosa	2 horas 10 minutos
3	Comunicándonos	2 horas 55 minutos
4	Crianza sin violencia	2 horas
Total		9 horas 5 minutos

LA IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS

Objetivo de la sesión	Reconocer que las familias son diversas y que, como tales, son un espacio de socialización para la formación de sus hijas e hijos.
Meta de aprendizaje de la sesión	Las madres, padres, tutoras o tutores han adquirido conciencia de la diversidad de las familias, y reconocen su importancia para el desarrollo de una sociedad equitativa, igualitaria, productiva y para el proceso de formación afectiva, emocional y de valores de sus hijas e hijos.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none">– ¿Qué son las familias?– ¿Qué tipos de familias existen?– ¿Qué funciones cumplen las familias?– ¿Estilos educativos en las familias más comunes?– ¿Por qué son importante las familias?
Sugerencias para la persona que facilita	Comenzar la sesión haciendo las preguntas previamente anotadas en un papelógrafo, para luego guardarlas y regresar a ellas más tarde, cuando se desarrollen los temas.

PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA 1: La importancia de las familias

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan	Caja Hojas Bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: ¡Nuestras familias son sorprendentes! solicitar a cada participante que ponga en un papelito lo que considera más sorprendente de su familia y la presente así	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	15 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Valoramos a nuestras familias!	Analizar los tipos de familias y sus funciones. Identificar los estilos educativos de las familias. Analizar la importancia de las familias.	Papelógrafo Marcadores Hojas de papel bond Hojas con diferentes imágenes	50 min	Dinámica: “Una familia típica”.	Fortalecimiento del reconocimiento de la diversidad familiar
¡Reconocemos la importancia de la comunicación y confianza familiar!	Reconocer y valorar la comunicación familiar para establecer redes de confianza	5 vasos desechables llenos de agua. 5 hojas de papel sábana o cartulina. 5 vendas para los ojos.	30 min	Dinámica “La confianza”, que apoya el concepto de la familia trabajando en equipo	Valoración de la comunicación como viabilizadora de confianza

¡Valoramos a las familias diversas!	Analizar los tipos de familias y sus funciones. Identificar los estilos educativos de las familias. Analizar la importancia de las familias.	8 tarjetas 8 muñecas 8 cartas	60 min	Dinámica “ Familias atípicas” que apoya la valoración de las organizaciones familiares	Fortalecimiento del reconocimiento de la diversidad familiar
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

“Cuando las familias son fuertes y estables, también lo son las niñas y los niños que, muestran mayores niveles de bienestar y resultados más positivos.”

Iain Duncan Smith

¿Qué son las familias?

Una definición tradicional de familia manifiesta que es un grupo de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo. Entre sus miembros existe un compromiso personal de intimidad, reciprocidad y dependencia.

El concepto de “familia” es una construcción social, y está lejos de ser una entidad estática; por tanto, ha ido transformándose a lo largo del tiempo.

Los cambios que se producen actualmente en el mundo, la inserción de las mujeres en el mercado laboral, las migraciones y otros múltiples factores políticos, sociales y económicos nos ponen ante un panorama mucho más plural y variado que el de las familias de antaño. Los modelos familiares tradicionales siguen vigentes, pero conviven también con nuevos modelos.



Las familias, desde su pluralidad, se conforman por personas naturales que deben interactuar de manera equitativa y armoniosa, y se unen por relaciones afectivas, emocionales y de parentesco por consanguinidad, adopción, afinidad u otras formas, por un periodo indefinido de tiempo, protegido por el Estado, bajo los principios y valores previstos en la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia

(Código de las Familias y procedimiento familiar, Ley N°. 603)

Las familias cuyo núcleo no está conformado necesariamente por el padre y la madre son ahora reconocidas por el Código de las Familias, que da un paraguas legal a una realidad existente hace muchos años. En relación a la crianza, las investigaciones de las unidades familiares afirman que *lo que realmente importa a la hora de educar a una niña, niño o adolescente es el amor y el bienestar que estas familias puedan brindarle, más allá de la estructura misma de la familia.*

Para las culturas ancestrales, como las aymaras, quechuas y guaraníes, la familia es la base de su organización social, pero cada una de ellas reconoce distintas conformaciones de la misma, lo que tienen en común es que la familia está compuesta por un grupo de personas con relaciones de parentesco, alianzas por convivencia o por matrimonio. Viven juntas, compartiendo actividades cotidianas, en

relaciones de reciprocidad, ayudándose unas a otras. En el caso de la cultura yuracaré, se hace énfasis en que son grupos con fuertes lazos de intercambio, y que funcionan como una sola unidad de producción y ayuda mutua.

¿Qué tipos de familias existen?



Familia sin hijos

Familia extendida

Familia homomarental

Familia homoparental

Familia clásica

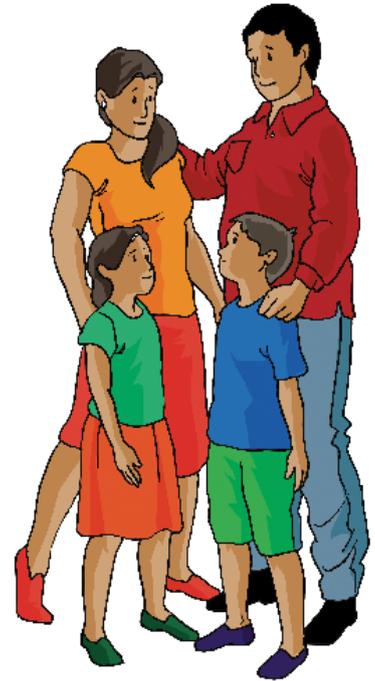
Independientemente de lo que signifique la familia para nosotros o para la sociedad, y debido a la época que nos toca vivir, se distinguen varios tipos de familia. Veamos las diversas realidades que siempre existieron pero que hoy se manifiestan con más fuerza:

- ❖ **Familia clásica:** formada por la madre, el padre, las hijas y los hijos. Las normas sociales han naturalizado y normalizado esta composición familiar como la familia ideal.
- ❖ **Familia extendida:** formada por parientes cuyas relaciones van más allá de la clásica pues puede incluir a abuelas, abuelos, tías, tíos, primas, primos y otras personas con parentesco consanguíneo o afines como madrinas o padrinos.
- ❖ **Familia monomarental o monoparental:** formada por uno solo de los progenitores (la mayoría de las veces, solamente la madre) y sus hijas e hijos. Puede originarse en la separación o divorcio de progenitores, el abandono de uno de los progenitores, la muerte de un miembro de la pareja o la decisión de una persona de adoptar o traer una hija o hijo a este mundo.
- ❖ **Familia homomarental u homoparental:** formada por una pareja homosexual (de mujeres o hombres) y sus hijas e hijos biológicos o adoptados.
- ❖ **Familia ensamblada:** formada por dos o más familias agregadas (por ejemplo, madre sola con hijas e hijos que se junta con padre viudo con hijas e hijos).
- ❖ **Familia de fratria:** formada por hermanos cuyas madres o padres no están presentes o por amigas o amigos donde el sentido de la palabra “familia” no tiene que ver con parentesco o consanguinidad sino, sobre todo, con sentimientos, convivencia y solidaridad de quienes viven juntos en el mismo espacio.
- ❖ **Familia sustituta:** formada por madrinas o padrinos, tutores y tutoras donde las niñas o niños viven en situación de acogimiento o están en centros de reintegración social.
- ❖ **Familia de hecho:** formada por la pareja que convive sin previo lazo legal.
- ❖ **Familia sin hijas e hijos:** parejas que deciden no tener hijas o hijos o no pueden tenerlos.

¿Qué funciones cumplen las familias?

La familia, como institución, cumple una serie de funciones sociales, la principal es la *socialización* de sus integrantes, a partir de la reproducción y transmisión de normas, principios, valores y pautas culturales necesarias para la continuidad de la sociedad; sujetos a la permanente transformación debido a la intervención de otros sistemas de socialización: la escuela, las amistades, las redes sociales y otros.

Además de conocer las diversas composiciones de familias que existen y sus funciones, *debemos analizar los roles que se asignan a cada integrante de la familia y las expectativas que se tiene de los mismos, pues en muchos casos, debido a normas sociales, se han normalizado algunas características tóxicas al punto de naturalizarlas, aunque éstas no sean positivas para el desarrollo armónico de la familia, sólo por tratarse de comportamientos que se transmiten de generación en generación.* Por ejemplo, tradicionalmente se considera al padre como proveedor, normativo y violento, mientras se considera a la madre receptora, sacrificada y violentada, encargada de la crianza de hijas e hijos. En este y otros casos, se evidencia una distribución desigual de las tareas por lo que es importante analizar cómo se reparten las responsabilidades, cómo se valoran las acciones realizadas y cómo se usa y optimiza el tiempo en el seno de las familias.



Si bien en algunas familias aún se mantienen estructuras que evidencian procesos de inequidad y desigualdad en su interior, la exigencia de derechos, la incorporación de las mujeres al trabajo, la migración, los avances tecnológicos otros procesos de cambio social, están viabilizando la conformación de nuevos modelos familiares. Veamos este avance:

- ❖ **El modelo tradicional/patriarcal:** donde el hombre es el proveedor y la mujer es la receptora en el hogar, *poco a poco va quedando atrás.* Hoy se cuestiona su socialización en el ámbito de lo privado, así como la paralización del rol de la mujer en el ámbito privado y del hombre hacia el ámbito público.
- ❖ **El modelo igualitario:** donde mujer y hombre se reparten las tareas domésticas y el cuidado de sus hijas e hijos, valorando el espacio privado como impulsor del desarrollo de quienes lo integran y asumiendo la posibilidad de realizarse personalmente, tanto en el ámbito de la actividad económica o profesional, como en su participación en el ámbito público, donde son reconocidos socialmente.

En el cotidiano no todas las familias siguen un modelo concreto, algunas pueden asumir determinado modelo y luego cambiarlo por otro a lo largo de su ciclo. Así alguna situación vivida puede derivar en un cambio de modelo que lleve al equilibrio del sistema, o al desequilibrio del mismo.

Si bien la escuela ayuda en la transmisión de las funciones que una persona debe desempeñar en la sociedad, (cuando la niña o el niño ingresa al sistema educativo), son las personas adultas quienes deben viabilizar las siguientes funciones dentro del sistema familiar:

- ❖ **Funciones de cuidado y protección:** se trata de proporcionar a sus integrantes el cuidado que garantice su supervivencia, su alimentación, su salud, su educación y su bienestar.
- ❖ **Función cultural:** se trata de la influencia en el proceso de aprendizaje individual para que sus integrantes formen parte de los procesos sociales y reciban los legados culturales positivos para su vida.
- ❖ **Función afectiva:** se trata del acompañamiento amoroso del desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas, comportamentales y volitivas de sus integrantes.
- ❖ **Función comunicacional:** se trata de la relación mediada por una comunicación asertiva donde cada integrante aprende a hablar para ser escuchada, escuchar para que le hablen, resolver problemas, negociar, construir valores y hacerlos principios de vida. Cada familia tiene su forma individual de expresar afecto, dolor, enojo, intimidad o cualquier otro sentimiento.
- ❖ **Función económica:** se trata de la capacidad para producir ingresos económicos y obtener y administrar estos recursos. Incluye ahorrar, pagar cuentas y realizar inversiones. Esta función permite a la familia organizarse, solventarse económicamente y satisfacer sus necesidades materiales.

Las tres funciones principales que corresponden a quienes hacen la labor de madres, padres, tutoras o tutores son:

- Proteger y satisfacer necesidades básicas (alimentación, salud y educación);
- Comunicar afectivamente y lúdicamente;
- Poner normas y reglas que viabilicen el ingreso y participación del mundo social.

Cuando estas funciones no se cumplen a cabalidad, las familias pueden ser un espacio donde se ejerce y reproduce la violencia, especialmente contra las mujeres, pero también contra niñas, niños y adolescentes. Según información del Instituto Nacional de Estadísticas (2016), 8 de cada 10 NNA viven violencia en el seno de la familia.

Según información de la Coordinadora de la Mujer, los casos de violencia de género, basados en situaciones de inequidad y desigualdad, en el marco de un sistema de dominación de los hombres sobre las mujeres que derivan en daño físico, sexual o psicológico, se han incrementado a pesar de la vigencia de la Ley N°. 348 “Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia”.

Estilos educativos en las familias

Los modelos de familia van acompañados por los estilos de liderazgo con los que se educa a hijas e hijos. Los más comunes son:

- ❖ **Permisivo o sobreprotector:** se basa en el dejar hacer sin o con pocas restricciones. Se impulsa que hijas e hijos participen en tomar decisiones, pero sin exigirles que asuman responsabilidades. Este modelo tiene una característica sobreprotectora donde inicialmente se considera que NNA no pueden valerse por sí mismos y se les resuelve todas sus necesidades impidiendo el aprendizaje autónomo, luego se asume que ellas y ellos son personas tiranas y se les sigue brindando todo lo que está al alcance de las personas adultas.

- ❖ **Autoritario o desprotector:** se basa en no dejar hacer sin supervisión y orden de las personas adultas. La mayoría de las decisiones son tomadas por madres, padres, tutoras y tutores quienes son muy estrictos en exigir su cumplimiento. Este modelo tiene una característica desprotectora, caracterizado porque inicialmente no se considera a NNA como sujetos de derecho y se minimizan sus capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales, regulándolas permanentemente desde afuera, luego se les exige mantener la línea autoritaria con las otras generaciones.
- ❖ **Democrático o protector:** se base en el reconocimiento de cada miembro de la familia como sujetos de derecho, se mantiene un diálogo horizontal y las jerarquías son reconocidas para el cumplimiento de las funciones nutricias, donde se fomenta la participación y la responsabilidad de hijas e hijos, independientemente de su sexo, eliminando estereotipos de género.

Es importante reflexionar que no hay un tipo de familia ideal, y que cada una es diferente, sin embargo, es importante considerar el modelo democrático o protector para socializar valores de respeto, de equidad y de relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, democratizando roles respecto al cuidado del hogar y de los hijos, flexibilizando funciones, ejerciendo una comunicación horizontal y respetuosa, así como cumpliendo normas y reglas.

Es necesario promover la complementariedad entre *hombres* y mujeres en todos los niveles: personal, familiar y social, con el objetivo de enriquecer todas sus actividades y proyectos (crecimiento personal, educación de hijas e hijos, su trabajo y la mejora de la sociedad).

Durante siglos, la **norma social** hizo creer que *las personas casadas y sus hijas e hijos biológicos presentaban niveles de bienestar significativamente mayores a quienes no provenían de este modelo familiar, se pensaba que “en esta estructura familiar se daba menos violencia contra las mujeres y las hijas e hijos; los indicadores de salud física eran mejores; las enfermedades mentales sucedía en menor medida; los ingresos eran mayores y el empleo, más frecuente; las condiciones de la vivienda eran más favorables; que había más cooperación en las relaciones de pareja; que los vínculos entre padres e hijos eran más positivos; que el consumo de drogas, alcohol y tabaco tenía un índice más bajo; que la conducta social de los hijos era más cooperativa y cometían menos actos delictivos; y el desempeño escolar de los menores de edad es mejor*¹. La realidad nos mostró la relatividad de estas afirmaciones, en tanto esa forma de organización resultó positiva para muchos miembros de las familias, generalmente hombres, mientras resultó altamente nocivo para otras, generalmente mujeres.

Aunque existen espacios de reflexión sobre estos temas, muchas personas siguen sustentando las normas sociales que rigieron a las familias tradicionales y mantuvieron la hegemonía patriarcal. Según esta forma de pensar en una familia se espera que el primer hijo sea hombre para “perpetuar el apellido de la familia” y que las hijas mujeres se preparen para la reproducción de la familia. Desde edades muy tempranas, niñas y niños serán tratados de manera diferente asignándoles un rol que deberán cumplir en la sociedad.

Durante la infancia se aprende que lo femenino está supeditado a lo masculino, y que las mujeres deben asumir las tareas del cuidado, creando así una relación de poder desigual que marcará sus aprendizajes y desarrollo futuro. Este aprendizaje del pensamiento patriarcal comienza en el ámbito

¹ Fernando Pliego (2012) “Familias y bienestar en sociedades democráticas”. El Debate Cultural. México D.F.: Siglo XXI

familiar y continúa reforzándose en el escolar y social, validándose en el discurso machista emitido por la mayoría de medios de comunicación.

Visibilizar que la normalización de estas acciones y romper con su normalización implica un reto para las familias en tanto tienen el deber de cambiar esta realidad que nos llevó a la tolerancia y justificación de la violencia, de la inequidad y de la desigualdad. Analizar dichos comportamientos y desarrollar acciones para corregirlos, será una tarea que madres y padres deben asumir con responsabilidad y compromiso.

Las normas sociales actuales aún tienen características tóxicas, en tanto son fuertes obstáculos para que mujeres y *hombres* sean tratados de manera digna y equitativa. Son también limitantes para que ejerzan sus derechos a la igualdad de oportunidades en la educación, trabajo, familia y en la participación social. A pesar de ello, la emergencia de normas sociales nutricias se está abriendo paso, los cambios comienzan en la familia, cuando se comparte equitativamente las tareas y responsabilidades del hogar.

Hoy se reconoce que el ambiente familiar tiene una importante influencia en el desarrollo de la personalidad de niñas y niños. Cada vez se entiende con más claridad que si las familias tienden a resolver sus diferencias con actos de violencia, y las hijas e hijos se ven involucrados en muchas discusiones, desacuerdos y peleas, tendrán más propensión a reproducir lo que ven, a ser retraídos o a tener una personalidad conflictiva a medida que crecen.

Las relaciones entre las y los integrantes de las familias determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que niñas y niños van asimilando desde que nacen. Por eso en la vida familiar se están insertando las relaciones nutricias. Se reconoce que espacios de afecto y cariño crearán el clima adecuado para un óptimo desarrollo personal. Se entiende que la escuela complementa la tarea, pero no sustituye a madres y padres preparados para enseñar normas, reglas, amor, valoración y diversión sana en un marco de respeto y equidad.

Hoy, que la vida nos muestra posibilidades diversas, muchas familias conformadas por parejas que decidieron no casarse, familias de parejas del mismo sexo, familias encabezadas por una madre sola o por un padre solo, familias que adoptan hijas e hijos, familias ensambladas, muestran que la conformación clásica de la familia puede ser complementada por familias que tienen la capacidad de criar hijas e hijos, como personas con derechos y obligaciones que ejercer y cumplir.

RECUERDA: La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las familias deben formar hijos reproductores que aseguren el linaje familiar y la existencia de nuevos seres a costa de lo que sea, mientras que las mujeres deben reproducirse para extender el número de miembros de estas familias, alentando la posibilidad de decisión sobre el propio cuerpo, sobre las posibilidades de reproducción y sobre la planificación en la construcción del modelo familiar.

- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres de la familia están destinadas a la reproducción, a la producción y a la exhibición, mientras que los hombres están destinados a la procreación, a la protección y a la elección en la conformación de familias, alentando la idea de que las personas, ni mujeres ni hombres, debemos ser objeto de estereotipación desde las familias, sino que éstas deben viabilizar nuestras potencialidades como personas.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA son personas en desarrollo que adquirirán su capacidad de decisión cuando se hagan adultas y se reproduzcan, alentando la idea de que NNA son sujetos de derecho cuyas capacidades de pensamiento, sentimiento y comportamiento les permiten aportar al desarrollo familiar desde la edad que tengan.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las familias clásicas son las únicas que brindan la garantía del buen desarrollo de las personas o la humanidad, alentando la idea de que las conformaciones familiares son diversas y que el buen desarrollo dependerá del tipo de relación más que del modelo de conformación familiar.

Dinámica: “Caja de Sorpresas”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Facilitación de la presentación de las familias de las que provienen las personas participantes.	- Una caja de zapatos - Bolígrafos - Hojas de papel bond	20 minutos

Procedimiento

- ❖ La persona que facilita pide a cada participante que escriba una frase que inicie así “Yo me llamo... y lo más sorprendente de mi familia es...” y que después de hacer un acordeón lo introduzca en la caja.
- ❖ Luego se pide que al azar se tome uno de los papeles y se lea de la siguiente manera “Esta persona se llama... y lo más sorprendente de su familia es...”. En cada presentación se anima al grupo a dar un aplauso y valorar a esa familia.
- ❖ Al final se pide que el grupo diga en voz alta: ¡Nuestras familias son sorprendentes!

Puntos de análisis y reflexión

- ¿Qué significa para nosotros nuestra familia?
- ¿Qué implica reconocer que cada familia tiene sus propias características?
- ¿Cómo podemos ayudar a que las personas valoren a sus familias?



Dinámica: “Una familia típica”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer que existen familias diversas, posibilitando el replanteamiento de los conceptos de familia, de sus roles y de sus funciones.	- Papelógrafo - Marcadores - Hojas de papel bond - Hojas con diferentes imágenes	30 minutos

Procedimiento

La persona que facilita pide a cada participante que dibuje en una hoja a su familia. El dibujo tiene que ser simple, sin muchos detalles. Tienen 10 minutos para hacer el dibujo.

NO se permite hacer preguntas, por ejemplo, ¿dibujó a toda la familia?, ¿puedo incluir mascotas?, ¿cómo quiere que dibuje la familia?, pues responderlas podría influir en los conceptos que se quiere reflexionar.

Se les pedirá además que escriban una o dos palabras con las que puedan describir a cada integrante de la familia, (edad, sexo, si trabaja o tiene algún interés particular, etc.) posicionando las palabras debajo de cada personaje.

Luego la persona que facilita, solicita ayuda al grupo para hacer un dibujo de la familia típica en la pizarra o papelógrafo. Se puede trabajar esto de dos formas:

1. El grupo va diciendo qué miembros de la familia se quiere incluir, en qué orden y que particularidades tendrán.
2. El grupo tiene a disposición una serie de fotos, y va construyendo la historia de la familia colocándolas en el papelógrafo o pizarra.

Una vez que hayan concluido la historia de la familia, se pasa a analizar qué cosas nos dice.

Puntos de análisis y reflexión

Se socializa los trabajos individuales poniéndolos al lado del trabajo grupal, pidiendo que cada participante presente a su familia. Después de esta presentación en conjunto se analiza las diferencias y similitudes de nuestra familia y la “familia ideal” preguntando:

- ¿Cuántos de los presentes pertenecen a una familia con esas características?
- ¿Por qué dibujaron ese tipo de familia?
- ¿Cuántas familias conocen con esas características?
- ¿Por qué creemos que son hay familias ideales?
- ¿Está mal que mi familia no sea igual a la “familia ideal”?
- ¿Qué estereotipos tenemos en relación a las familias?
- Al terminar la dinámica, la persona que facilita puede reforzar los conceptos con el texto de la sesión “Las familias” de la Guía.

Es habitual que las personas que participan pongan un padre que trabaja y tiene una profesión, mientras la madre puede trabajar fuera de casa o no. Por lo general hay dos hijos: el más grande es hombre y la más chica, mujer. También es importante revisar la composición de la familia, las edades y el tamaño de las figuras, suele ocurrir que el padre se dibuja más grande y más alto. La madre generalmente es representada como una persona que no trabaja fuera de casa o no le han asignado una profesión, o le han dado una en la que gana menos que el esposo, o que le permita realizar las tareas del cuidado en el hogar. Asimismo, hay profesiones que se asocian más a las mujeres, como la docencia. Además, los hijos son diferenciados por género, las mujeres cuidando a hermanas y hermanos pequeños y los hombres jugando fútbol.



No se entiende el rol de las personas adultas en esta familia, si se tratase de los abuelos y abuelas, exagerar los rasgos para diferenciarlas

Dinámica: “La confianza”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar la importancia del apoyo familiar y de comunicarse entre todas y todos	- 5 vasos desechables llenos de agua. - 5 hojas de papel sábana o cartulina. - 5 vendas para los ojos.	20 minutos

Procedimiento

- ❖ Se divide al grupo de participantes en 4 o 5 grupos, según la cantidad.
- ❖ Cada grupo representa a una familia, por lo que se pondrá un apellido, y cada quien deberá identificarse con uno de las y los miembros de la familia.
- ❖ La persona que facilita preparará un circuito con obstáculos utilizando el material disponible en el salón. (Sillas, taburetes, escobas, cubos de basura etc.)
- ❖ Se reparte los materiales a cada grupo, explicando que deben recorrer un circuito con obstáculos mientras sostienen entre todas y todos, la hoja con el vaso con agua encima. Una persona estará con los ojos vendados. No deben soltar la hoja ni derramar el contenido del vaso.
- ❖ Se da la orden de partida y la primera familia en llegar a la meta sin echar el agua es la ganadora.

Puntos de análisis y reflexión

Terminada la experiencia, se hace una retroalimentación con estas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con esta actividad?
- ¿Cómo se sintió la persona que interpretó una discapacidad visual?
- ¿Qué paralelo establecerían entre esta experiencia y sus historias familiares?
- ¿Cómo fue la comunicación en el grupo familiar?
¿Ayudó a lograr el objetivo?
- ¿Qué se necesita para trabajar la cooperación en familia?



Dinámica: “Una familia atípica”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer que existen familias diversas, posibilitando el replanteamiento de los conceptos de familia, de sus roles y de sus funciones.	<ul style="list-style-type: none">- Tarjetas con gráficos de familias:<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pareja sin hijas o hijos<input type="checkbox"/> Monoparentales o monomarentales<input type="checkbox"/> Homo parentales u homomarentales<input type="checkbox"/> Adoptantes<input type="checkbox"/> Fratria<input type="checkbox"/> Extendidas<input type="checkbox"/> Amalgamadas<input type="checkbox"/> Clásica- Carta que manifieste la entrega de un bebé para que sea cuidado por esa familia- Muñecas o muñecos para cada familia	60 minutos

Procedimiento

- La persona que facilita divide el grupo en 8 subgrupos, asegurándose de que los cuatro últimos tenga más de 5 integrantes.
- Solicita a cada grupo que analice la tarjeta y se disponga a representar la hora de preparación de alimentos en el lapso de 15 minutos.
- Sólo cuando ya tengan listos sus papeles, se le entrega la carta y al bebe, pidiéndoles que a su representación añadan este nuevo integrante, en el lapso de 15 minutos.
- Si se cuenta con el tiempo se puede pedir al grupo que represente su “obra” para el resto, aunque no es necesario hacerlo, pues lo importante será la reflexión de lo sucedido.

Puntos de análisis y reflexión

En 30 minutos se socializa la experiencia vivida por cada grupo haciendo las siguientes preguntas:

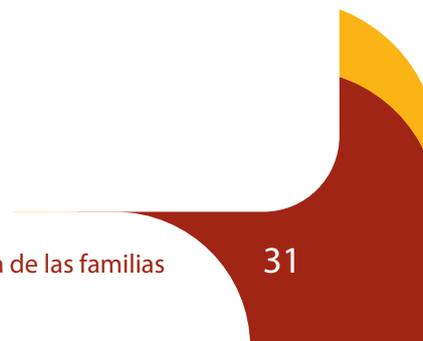
- ¿Qué significó para ustedes tener que representar la familia que les tocó? ¿Cuáles fueron los impactos? ¿Las alegrías? ¿Las tristezas? ¿Las esperanzas? ¿Los obstáculos?
- ¿Qué iban a representar en cuanto a roles y funciones para la hora de preparar los alimentos? ¿Qué opinan de esos roles y funciones?
- ¿Qué sucedió con la llegada de una nueva integrante a la familia? ¿Cómo reaccionaron? ¿En qué modificó la organización familiar?

Para no olvidar

Cerciorarse de analizar los conceptos planteados sobre las características de las familias y sus posibilidades de cambio. Enfatizar el respeto a la conformación de las diversas familias, evitar que se ataque a cualquiera de ellas, guiando procesos reflexivos.



 Save the Children		N°			
Evaluación Escuela de Familias	1.- DATOS GENERALES				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
Datos de la/el participante					
	Nombres	Apellido Paterno	Apellido Materno	Edad:	Código NNA



Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

Instrucciones: Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Una familia es...	a) Un grupo de personas que comparten un trabajo
		b) Un grupo de personas que comparten lazos consanguíneos y afectivos
		c) Un grupo de personas que viven bajo un mismo techo.
2	Las familias pueden ser...	a) Clásicas o tradicionales
		b) Extendidas, amalgamadas o nucleares
		c) Monoparentales, monomarentales, homomarentales u homoparentales.
3	Los roles en la familia son...	a) Papeles que les tocan cumplir a las personas
		b) Abuela, abuelo, madre, padre, tía, tío, hija, hijo, etc.
		c) Obras de teatro
4	Los estilos educativos de las familias pueden ser...	a) Permisivo, autoritario y democrático
		b) Clásico, musical, bailable.
		c) Violento, maltratador, agresivo
5	Las funciones de las familias son...	a) Satisfacer las necesidades básicas de hijas e hijos
		b) Brindar comunicación asertiva y afecto
		c) Socializar con normas y reglas

Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!

YO SOY UNA PERSONA VALIOSA²

Objetivo de la sesión	Fortalecer la autoestima de madres, padres, tutoras y tutores para facilitar la toma de decisiones en la familia.
Meta de aprendizaje de la sesión	Al finalizar la sesión, madres, padres, tutoras y tutores, logran reconocerse y valorarse a sí mismos a partir de la autorreflexión, creando estrategias de cambio dentro de sus familias.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo tutora, Yo padre, Yo tutor – Autoestima. – Reconociendo mis necesidades. – Violencia dentro de las familias – Violencia institucional
Sugerencias para la persona que facilita	La persona que facilita deberá elogiar a madres, padres, tutoras y tutores cuando se tenga la oportunidad. Esto hace que valoren sus responsabilidades.

² Esta sesión es una adaptación de la Guía de Familias preliminar de Save the Children, La Paz, 2019

PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Yo soy una persona valiosa

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	5 min	Solicitar que llenen los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	Uno o varios yoyo	10 min	Dinámica de presentación: solicitar a cada participante que mientras juega con un yoyo se presente.	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
Desarrollamos el contenido:					

<p>Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo padre, Yo tutor</p>	<p>Conocer cómo se sienten las personas que participan cuando reflexionan sobre sí mismos, cuando se ven como personas, como pareja, como madres, padres o tutores.</p>	<p>Papelógrafo Marcadores Hojas de papel bond</p>	<p>25 min para el trabajo grupal y 25 min para la plenaria</p>	<p>Se puede optar por dos alternativas: Se divide a las y los participantes en cuatro grupos. Cada uno de ellos reflexiona sobre el pasado, presente y futuro de</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Yo persona; (ii) Yo pareja; (iii) Yo madre o tutora; (iv) Yo padre o tutor. <p>Luego cada participante comparte la reflexión bajo la conducción de la persona que facilita. Otra alternativa, en caso de que las personas asistentes no sepan leer y escribir, sería: reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Yo persona; (ii) Yo pareja; (iii) Yo madre o tutora; (iv) Yo padre o tutor. <p>Luego se comparte la reflexión en plenaria</p>	<p>Reflexión sobre la situación en que nos encontramos como persona, como pareja, (si es que la tenemos) y como madres, padres o tutores si lo somos.</p>
----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autoestima y necesidades fisiológicas, de seguridad, afecto, autoestima y autorrealización	Analizar los elementos que conforman la autoestima de las mismas.	Una hoja de papel para cada participante	15 min	Dinámica “Qué es autoestima?”	La reflexión permite orientar a madres, padres, tutoras y tutores sobre la importancia de fortalecer la autoestima y el reconocimiento de las necesidades como importantes en la vida de las personas.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Preguntas motivadoras: ¿Qué es la autoestima para usted? ¿Cuáles cree que son las necesidades básicas de las personas? -¿Por qué cree que hay violencia en las familias?

* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes.”

Indira Gandhi

Nuestro yo y nuestros “autos”

Desde el momento que nuestras hijas e hijos nacen, desarrollan su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia, a partir de los mensajes que el entorno les brinda. Las cosas que se les comunica y la forma en que se lo hace se constituirán en elementos clave para su desarrollo.

- **El autoconcepto es la forma en que nos representamos**, tiene que ver con la percepción que cada persona ha desarrollado sobre sí misma, con las interpretaciones que se hace a partir de las experiencias que hemos atravesado.
- **La autoestima es la forma en que nos valoramos**, tiene que ver con la actitud que cada persona ejercita hacia sí misma, valorándose positiva o negativamente en los espacios que habitamos día a día. Se encuentra presente en elementos que nos ayudan a valorarnos favorable o desfavorablemente.
- **La autoeficacia es la confianza en la propia capacidad**, tiene que ver con la capacidad de apreciar nuestras habilidades de ejecución de tareas y de aprendizaje, como base para abordar los hechos y los retos.

Las acciones que desarrollamos para fortalecer el autoconcepto (lo que pensamos de nosotras y nosotros) fortalecerá la autoestima (lo que sentimos sobre nosotras y nosotros) e impulsará (lo que creemos que podemos lograr y las acciones que debemos realizar para hacerlo).

Tanto el autoconcepto, la autoestima como la autoeficacia, se relacionarán directamente con nuestro YO, es decir lo que somos como persona. Este YO describirá nuestra esencia y nuestra potencia para asumir roles o papeles en la vida, tales como constituirnos en amigas o amigos, pareja, esposa o esposo, madre o padre, etc. Los roles siempre serán una elección, mientras que el ser persona es inherente a nosotras y a nosotros.

Yo persona

Ser persona significa ser una ser humana o un ser humano con esencia y con potencia. Las personas somos seres únicos que nacemos con una esencia que busca desarrollarse con el apoyo del entorno, por eso es que tenemos muchas comunes con el resto de las personas, pero al mismo tiempo tenemos pensamientos, sentimientos y comportamientos únicos.

Antes de cumplir roles como hija, hijo, hermana, hermano, tía, tío, amiga, amigo, pareja, madre, padre, abuela, abuelo, etc. debemos recordar que como personas tenemos el derecho de vivir plenamente



nuestro ser, de cumplir nuestros deseos, nuestras metas y nuestros proyectos: cuando logramos esto, los roles que nos toca o asumimos desempeñar tendrán mayor posibilidad de ser exitosos en nuestras vidas.

Como personas aprenderemos en cada etapa de nuestras vidas, pero nuestra esencia y nuestras aptitudes siempre pujarán por potenciarse más, por eso es preciso escuchar a nuestras satisfacciones y a nuestras insatisfacciones.

Yo pareja

Ser pareja es un rol que forma parte del ser persona, por eso no podemos dejar de ser personas, pero podemos decidir si queremos asumir el rol de pareja o no hacerlo.

Una pareja se constituye cuando se establece un vínculo sentimental entre dos personas, en enamoramiento, noviazgo, concubinato o matrimonio, y deciden compartir sus vidas y sus responsabilidades familiares. Esta decisión implica aprender a mantener la individualidad personal, a respetar la individualidad de la otra persona y a construir un espacio común para ambas. Compartiendo las tareas cotidianas, los espacios físicos, los ingresos, los deberes y las responsabilidades.

La pareja se une inicialmente por el enamoramiento entre una mujer y un hombre (relación heterosexual), una mujer y otra mujer, un hombre y otro hombre (relación homosexual, pero luego se fortalece cuando logran incorporar ese enamoramiento a una relación de amor que implica crecimiento y desarrollo conjunto.

Yo madre - Yo padre

Ser madre o padre, es un rol que forma parte de ser persona. Al igual que en el caso anterior, no podemos dejar de ser personas, pero podemos decidir si queremos asumir el rol de madre, de padre, de tutor, de tutora o no hacerlo.

La maternidad o la paternidad significa asumir la crianza de hijas e hijos propios o adoptados y cuidar de ellos. Las necesidades y las preocupaciones cambian, pero el aprendizaje es tan desafiante que las personas que deciden tomar este rol deben aprender a equilibrar su ser persona (continente). Los procesos educativos, de formación y capacitación que una persona adquiera a lo largo de su vida pueden modificar los modelos de maternidad y paternidad aprendidos.

¿Cómo fortalecer la autoestima de nuestras hijas e hijos?³

“La autoestima es lo que yo pienso y siento sobre mi cuerpo, mi vida, mi ser, mis pensamientos, mis sentimientos y mis comportamientos”.

Es importante vigilar que no caigan en sobrestima, esto puede suceder cuando les impulsamos a:

- Considerar que su cuerpo es mejor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como superior que del resto de las personas (autoconcepto), a ver a las otras personas como inferiores.

³ Adaptación de la Guía de Empoderamiento de Save the Children, 2019.

- Reconocer sus habilidades creyendo que son superiores a las de los demás, tanto que desconfían de las habilidades de las demás personas (autoeficacia).
- En su relación con otras personas considerar que le deben respeto por ser superior a ellas.
- Considerar que son una de las personas que tienen derechos que están por encima de los derechos de los demás y actúan en consecuencia.
- Discriminar, porque consideran que nadie tiene su mismo nivel, tanto que consideran que si tienen que usar la violencia lo hacen.

Es importante vigilar que no caigan en baja estima, esto puede suceder cuando les impulsamos a:

- Considerar que su cuerpo es feo, y se ve peor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como inferior que del resto de las personas (autoconcepto), viendo a las otras personas como superiores.
- Reconocer sus habilidades y creer que son inferiores, desconfiar de sus habilidades y por eso recurrir a las de las demás personas (autoeficacia).
- En su relación con otras personas considerar que les debe respeto, porque las ve superiores.
- Considerar que hay personas que tienen más derechos que ellas, por eso ceder constantemente, aunque a veces sientan que no tienen razón.
- Vivir discriminaciones, porque consideran que las demás personas tienen un nivel superior al suyo. Aceptando ser víctima de violencia.

Las personas que tienen sobre estima o tienen baja autoestima, es decir las personas que se considera más o menos que las otras personas, viven trastornos cognitivos, afectivos y comportamentales, pues al vivir en desequilibrio manifiestan una percepción distorsionada de sí mismas y de las demás, manifiestan sentimientos de enojo, rabia, frustración, tristeza que les llevan a la ansiedad o a la depresión, paralizando sus vidas y las de las personas que las rodean.

Nuestras hijas e hijos tienen una autoestima equilibrada cuando les impulsamos a:

- Reconocer y amar su cuerpo como un espacio valioso que les representa, disfrutan sus cambios y lo protegen de situaciones que no desean.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como valiosos por ser únicos en el mundo (autoconcepto).
- Reconocer sus habilidades y hacer de ellas su potencia, pues confían en los resultados que logran cuando hacen uso de ellas (autoeficacia).
- Relacionarse con otras personas con respeto y exigir el mismo respeto para ellas y ellos.
- Defender sus derechos, exigir su cumplimiento, así como cumplir con sus deberes.



- No permitir que les discriminen por ninguna razón, cuestionar situaciones de su entorno que no consideran justas, pero evitan generar situaciones violentas.

Cuando una NNA siente que no es más ni menos que las demás personas, se respeta y acepta como es, manifestando orgullo por sus potencialidades y sus limitaciones. Aman la vida, aceptan y respetan las diversas identidades, piensan antes de actuar, actúan con creatividad, responsabilidad, comprensión y apertura hacia nuevas realidades.

La autoestima es un constructo que puede fortalecerse o debilitarse por la influencia del entorno familiar, comunal o social. Por ello, es importante enseñar a NNA que vayan fortaleciendo sus potencialidades, reconozcan sus limitaciones y trabajen desarrollando aquellas habilidades que les permitan crecer como personas.

Las personas en general, y especialmente las NNA, precisan que el entorno les ayude a desarrollar su autoconcepto, pues las palabras, frases, expresiones que se manifiestan de ellas y ellos, pueden ser interiorizadas y asumidas como valederas y verdaderas; así mismo este entorno debe coadyuvar a que desarrollen sus habilidades personales, de manera que la confianza en la eficacia de sus acciones refuerce su autoconcepto y, por ende, su autoestima.

¿Cómo se equilibra la autoestima de nuestras hijas e hijos?

Para que una persona equilibre su autoestima y la fortalezca, debe tomar en cuenta los siguientes “autos”:

Autoconocimiento: radica en la toma de conciencia de las propias cualidades, de la historia personal, de la forma de expresar sentimientos, pensamientos y acciones, de la forma de relacionamiento con el entorno y de las necesidades de cambio para fortalecer las potencialidades.

Autoconcepto: radica en la forma en que una persona se percibe, se conceptualiza y define. Se trata de un conjunto de convicciones que se tiene acerca de una o uno mismo, que repercuten en la autovaloración.

Autovaloración: radica en la capacidad de sentir cariño, seguridad, confianza y respeto por una o uno mismo. Tiene que ver con el valor que cada persona le otorga a su cuerpo, a su vida, a su ser.

Autoimagen: radica en el imaginario que cada quien tiene de sí, de su cuerpo, de su aspecto, de su presencia. Este imaginario puede corresponder o no con la imagen que el resto de las personas percibe.

Autoaceptación: radica en la aceptación de las características que hacen que una persona se parezca a las demás y de aquellas que le hacen ser única e irrepetible.

¿Cómo se fortalece la autoestima de nuestras hijas e hijos?

La autoestima no se mantiene por sí sola, incluso una autoestima equilibrada puede sufrir cambios negativos por diferentes situaciones. Por ello es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:



- No compararles con otras personas porque cada persona es distinta.
- No fortalecer los comentarios de personas que no les conocen.
- No confundir sobrestima con una buena autoestima.
- No centrarse en sus limitaciones, identificar sus potencialidades, fortalecerlas.
- No limitar su creatividad, toda idea nueva puede transformarse en acciones que ayuden a crecer a todas las personas.
- No asignarles tareas poco apropiadas para su edad y sus capacidades, porque el fracaso afectará la formación de su auto concepto.
- No comparar a una hija o hijo con los demás. Cada uno es diferente de las otras personas, pero tiene los mismos derechos; comprender y aceptar esto les dará seguridad. Podemos estimular a la hija y al hijo antes de que emprenda una actividad, recordándole sus capacidades, sus éxitos anteriores para animar sus acciones con frases positivas y verdaderas.
- No hacer comparaciones basadas en el sexo biológico de las hijas e hijos, disminuyendo o sobrevalorando a mujeres o hombres como mejores o peores para realizar ciertas tareas, con violencia basada en el género.
- No burlarse de lo que hace, dice o siente, poner a la persona en ridículo es una situación de maltrato que la lleva a encerrarse y ensimismarse, impidiéndole ser una persona espontánea y abierta, en el futuro.
- No interrumpirles cuando expresan sentimientos, pensamientos o experiencias. Escuchar las opiniones de las hijas e hijos, respetar su manera de ver las cosas y el derecho a tomar sus propias decisiones.
- No rechazarles o expulsarles por su orientación sexual, recordando que ésta sólo se manifiesta en su capacidad de enamorarse, mientras que ella o él tiene muchas más esferas de relación.

Reconociendo necesidades

Todas las personas necesitan satisfacer ciertas necesidades básicas a lo largo de su vida. Entre ellas se encuentran:

- **Necesidades Fisiológicas:** como la alimentación, vestimenta, respiración, descanso y desahogo erótico.
- **Necesidades de Seguridad:** como la seguridad física, salud, recursos, empleo, vivienda, educación, familiar y, especialmente, no recibir agresiones ni violencia.
- **Necesidades de afecto y pertenencia:** como el respeto, cariño, amistad, intimidad erótica, enamoramiento, amor.



- **Necesidades de autoestima y de autorrealización:** cómo lograr seguridad psicológica, cumplimiento de sueños y metas, confianza y respeto por sí mismo y por los demás, lograr éxitos, tener creatividad, falta de prejuicios y ser capaz de resolver problemas.

La reflexión permite que madres, padres, tutoras y tutores a que reconozcan estas necesidades como importantes en la vida de las personas, buscando el equilibrio a través de mecanismos, estrategias y cambios de conducta con la familia, comenzando por analizar la relación con uno mismo, la situación de la pareja y la dinámica con las hijas e hijos.

Si bien las necesidades básicas son las fisiológicas, porque son la condición para la subsistencia de las personas, las necesidades de seguridad física, psicológica y económica son el soporte de un ambiente que facilita el desarrollo armónico. Las necesidades de afecto y pertenencia son elementos fundamentales para la construcción de la autoestima, la identidad y la estabilidad de las personas.

Muchas veces estas necesidades se ven afectadas cuando se presentan problemas en las relaciones de pareja o al cumplir los roles de madre y padre, pudiendo desembocar en problemas de relacionamiento al interior de la familia.

RECUERDA: La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas desaparecen para convertirse en el rol que les toca o eligen desempeñar, es decir que nieguen su esencia para adecuarse a los papeles que se espera de ellas o ellos a nivel social, alentando la idea de que las personas siempre existiremos pero que los roles son papeles que podemos asumir o no en nuestras vidas.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que “hay que ser madre antes que mujer” o “hay que ser padre para ser hombre”, alentando la idea de que una mujer o un hombre deben sentirse en plenitud u equilibrados consigo mismos antes de decidir cualquier rol en la vida, la negación del ser, sólo repercutirá negativamente en el rol que le toque desempeñar.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que una persona que NNA no saben lo que es mejor para ellas y ellos, alentando la idea de que NNA precisan la guía del entorno, pero deben ser escuchadas y escuchados para dejar fluir su esencia.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que la elección del rol de madre o de padre, debe negar la elección del ser pareja o de la individualidad, alentando la idea de que toda persona aprende a desempeñar bien los roles en cada relación cuando su entorno valora su individualidad.

Dinámica: "Soy un yoyo"

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Impulsar a que las personas pierdan a hablar en primera persona.	Uno o varios yoyos	10 minutos

Procedimiento

- ❖ La persona que facilita recuerda al grupo que, durante mucho tiempo, por reglas de urbanidad, se limitó el hablar en primera persona con frases como "el burro por delante", lo que hizo que a mucha gente le cueste expresar lo que piensa, siente y actúa a nivel individual. Pero que ahora descubrirán lo importante que es hablar desde la primera persona.
- ❖ Entregará al grupo uno o varios yoyos y pedirá que mientras hacen algún truco con el yoyo digan: "en este ejercicio actuaré como este yoyo, me daré permiso de decir yo pienso, yo siento y yo actúo, hablare en primera persona"

Puntos de reflexión

- ¿Hablas en primera persona?
- ¿Cuándo dejaste de hacerlo?
- ¿Tienes alguna experiencia positiva o negativa por hablar en primera persona?
- ¿Qué sientes ahora?



Dinámica: Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo padre, Yo tutor/a

Alternativa 1

Luego de la bienvenida, registro y presentación de las personas que participan, iniciar la sesión dividiéndolos en tres grupos. Cada grupo debe responder las preguntas que le corresponde en tiempo pasado, presente y futuro.

Grupo 1: Yo persona

Pasado

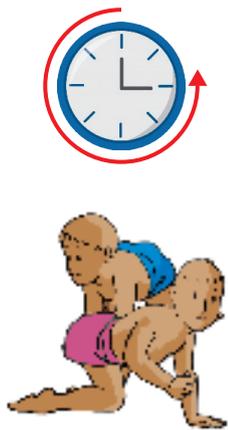
- ¿Cómo era yo hace unos años atrás?
- ¿Qué me interesaba?
- ¿Qué quería hacer con mi vida?
- ¿Pude cumplir con mis deseos?

Presente

- ¿Cómo soy yo ahora?
- ¿Cuáles son mis intereses ahora como persona?
- ¿Qué hago con mi vida?
- ¿Cumplo mis deseos?

Futuro

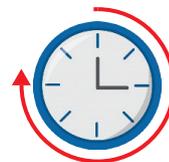
- ¿Cómo me veo hacia adelante como persona?
- ¿Cuáles serán mis intereses?
- ¿Qué haré con mi vida?
- ¿Podré cumplir mis deseos como persona?
- ¿Si decido ser pareja, madre o padre, cambiarán en algo mis deseos respecto a mi propia vida?



Bebé



Persona
Adulta



Personas
Adulta
Mayor



Grupo 2: Yo pareja

Pasado

- ¿Cómo era yo antes de tener pareja?
- ¿Qué me interesaba antes de tener pareja?
- ¿Qué quería hacer con mi vida antes de tener pareja?
- ¿Pude cumplir con mis deseos antes de tener pareja?

Presente

- ¿Cómo soy ahora que tengo pareja?
- ¿Cuáles son mis intereses ahora que tengo pareja?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida ahora que tengo pareja?
- ¿Puedo cumplir mis deseos personales ahora que tengo mi pareja?

Futuro

- ¿Cómo quiero ser en el futuro en mi relación de pareja?
- ¿Cuáles serán mis intereses si me mantengo pareja?
- ¿Qué haré con mi vida para fortalecer mi relación de pareja?
- ¿Cómo haré para cumplir mis deseos personales manteniendo mi relación de pareja?



Grupo 3: Yo madre, Yo padre

Pasado

- ¿Cómo era yo antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesaba antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué quería hacer con mi vida antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Pude cumplir con mis deseos antes de ser madre, padre, tutora o tutor?

Presente

- ¿Cómo soy ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesaba antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Pude cumplir con mis deseos ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?

Futuro

- ¿Cómo seré a futuro en mi rol de madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesará siendo madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué querré hacer con mi vida siendo madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Podré cumplir con mis deseos siendo madre, padre, tutora o tutor?



Puntos de análisis y reflexión

- Analizar por qué existen personas que olvidan su desarrollo y crecimiento personal una vez que conforman una pareja.
- Analizar si nos damos tiempo para fortalecer nuestra relación de pareja antes de ser madres o padres.
- Reflexionar sobre la situación en que nos encontramos como pareja cuando somos madres o padres.

Dinámica: “El papel arrugado”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en la vida de las personas.	Hojas de papel tamaño carta u oficio.	15 minutos

Procedimiento

- ❖ Se entrega a cada participante una hoja de papel y se les indica que recuerden un momento en su relación de pareja en que hayan estado muy molestos. Recordando los sentimientos que les generó lo ocurrido, estrujen la hoja.
- ❖ Luego se les pide que devuelvan la hoja a su estado original, antes de ser arrugada, tal cual estaba cuando la recibieron.
- ❖ A continuación, se analiza y se reflexiona sobre lo ocurrido considerando que la hoja representa su esencia afectada con los gritos, insultos, retas, maltratos y abusos de su entorno social.
- ❖ Se continúa la dinámica propiciando un abrazo verbal, haciendo que el grupo exprese algo positivo a cada participante, cambiando la experiencia negativa que vivió en una experiencia de aprendizaje, diciéndole: “esa arruga de tu papel dolió en su momento, pero tú la transformaste en...”
- ❖ Se concluye generando un compromiso: “no haré a mi pareja, a mis hijas o hijos, lo que a mí me lastimó tanto”.

Puntos de análisis y reflexión

Las personas que participan deben analizar, que de lo que están haciendo con las personas con las que conviven está repitiendo aquello que a ella le lastimó y plantee opciones para fortalecer su autoestima.



Dinámica: "El barómetro"

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reafirmar los conceptos que reafirman la valía de las personas y los mecanismos para prevenir cualquier acción que vaya en contra.	- Lista de preguntas - Papelógrafo para pintar las respuestas	15 minutos

Procedimiento

1. Se forma una fila con las personas que participan.
2. Se les pide escuchar la afirmación que la persona que facilita leerá.

Las respuestas verdaderas estarán resaltadas en color verde.

3. Si están de acuerdo, dar un paso hacia delante
4. Si están más o menos de acuerdo quedarse en el lugar
5. Si están en desacuerdo dar un paso atrás
6. Preguntar a quienes dieron un paso adelante por qué asumieron esa posición
7. Preguntar a quienes se quedaron en su lugar por qué asumieron esa posición
8. Preguntar a quienes dieron un paso atrás por qué asumieron esa posición
9. Solicitar a las personas participantes que retornen a su lugar de inicio.

La persona que facilita saca las conclusiones junto al grupo pintando las respuestas que mayor número de participantes tuvieron en el papelógrafo.

Proceder con cada afirmación de la misma manera.

Puntos de análisis y reflexión

Se busca analizar con las personas que participan qué conocimientos, actitudes y prácticas tienen respecto a la preservación de la valía familiar.



Listado de afirmaciones para la “Dinámica del barómetro”

NORMAS SOCIALES QUE APARECEN EN LA FAMILIA	De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo
1. Las personas tienen una esencia que las hace únicas y diferentes a las demás. Eso está bien.			
2. Las personas exitosas tienen sobrestima cuando consideran que son mejores que el resto de las personas. Eso está bien.			
3. Las personas humildes tienen baja estima cuando consideran que son peores que el resto de las personas. Eso está bien.			
4. Las personas que saben amar dejan de lado la satisfacción de sus necesidades personales el momento de conformar pareja, hacen un sacrificio en nombre de la pareja. Eso está bien.			
5. Las personas que saben mantener un matrimonio hacen todo lo posible para que una relación de pareja funcione, aunque eso implique eliminar su proyecto de vida. Eso está bien.			
6. Las personas que son buenas madres dejan de lado su vida personal para entregársela a sus hijas e hijos. Eso está bien.			
7. Las personas que son buenos padres vigilan y controlan a sus hijas e hijos para que cumplan todo lo que él dice. Eso está bien.			
8. Las personas que forman parte de una familia deben aceptar todo lo que las personas mayores disponen para ellas. Eso está bien.			



Save the Children

N°

1.- DATOS GENERALES					
Evaluación Escuela de Familias	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
Datos de la/el participante					
	Nombres	Apellido Paterno	Apellido Materno	Edad:	Código NNA

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

Instrucciones: Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Las personas son...	a) Únicas en el mundo, se parecen a otra pero tiene características propias
		b) Igual que toda las demás
		c) Diferentes de todas las demás
2	Los “autos” de las personas son...	a) Autoestima, autoconcepto y autoeficacia
		b) Automóvil, autorización, automático
		c) Autoridad, autopartes
3	Una mujer debe dejar de ser mujer para ser madre...	a) Eso es imposible
		b) Es cierto
		c) Puede ser
4	La pareja equilibrada se conforma...	a) Cuando las personas se enamoran y se respetan
		b) Cuando la pasión les domina no les importa nada más
		c) Cuando una se sacrifica y la otra se beneficia
5	Una madre y un padre deben olvidar sus necesidades para satisfacer sólo la de sus hijas e hijos	a) De acuerdo
		b) En desacuerdo
		c) No lo se

Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!

COMUNICÁNDONOS

Objetivo de la sesión	Fortalecer las relaciones interpersonales dentro de la familia, haciendo uso de las habilidades de comunicación asertiva.
Meta de aprendizaje de la sesión	Las Madres,Padres,Tutoras y Tutores logran identificar y reconocer el estilo de comunicación que existe en sus familias, asumiendo el compromiso de generar procesos de comunicación asertiva.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Comunicación para la vida – Definición de comunicación – Tipos de comunicación – Diferencias entre comunicación e información – Elementos de la resolución de conflictos y negociación – Comunicación asertiva – Redes sociales y familias – Violencia y bullying – Comunicación y medios de comunicación
Sugerencias para la persona que facilita	En esta sesión, la persona que facilita consultará a los participantes sobre los tipos de comunicación que conocen y por qué son importantes para las familias. Apuntará las respuestas en un papelógrafo para luego regresar sobre ellas al finalizar la sesión.

PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Comunicándonos

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida a las y los participantes y poner en claro cuáles serán las reglas de participación a seguir	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se definieron	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer qué nivel tienen al inicio las y los participantes respecto a los temas a tratar.	Preguntas/ imágenes planteadas en la Guía.	10 min	Se entrega a cada participante la hoja con preguntas/imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Conocemos los elementos de la comunicación!	Analizar con las personas que participan qué es el proceso de comunicación	Preguntas en plenaria	5 min	¿Qué creen que es la comunicación, para qué sirve? Las preguntas se escriben en un papelógrafo colocado en un lugar visible, para luego revisarlas al cierre de la sesión.	Conocimiento de los elementos que forman parte del proceso de comunicación
¡Conocemos que tipos de comunicación existen!	Conocer los tipos de comunicación que existen	Guía de Familias, Hoja de Trabajo	5 min	Preguntar en plenaria: ¿Qué tipos de comunicación conocen? Las preguntas se escriben en un papelógrafo colocado en un lugar visible, para luego revisarlas al cierre de la sesión.	Identificación de la comunicación no verbal como elemento importante en la interacción con los demás.
¡Conocemos qué es la escucha activa!	Identificar los elementos de la escucha activa	Guía de Familias, Hoja de Trabajo	10 min	Dinámica: “Saber escuchar”	Reconocimiento de las diferencias entre oír y escuchar

¡Conocemos cuáles son los elementos en la resolución de conflictos y la negociación!	Analizar la importancia del manejo de elementos para la resolución de conflictos y la negociación	Guía de Familias Hoja de Trabajo	15 min	Dinámica: “El rompecabezas”	Valoración de la importancia de no evadir los conflictos y enfrentarlos de manera asertiva
¡Reconocemos por qué es importante la comunicación en las familias!	Identificar la importancia de la comunicación para consolidar las relaciones entre las y los integrantes de las familias	Guía de Familias Hoja de Trabajo	20 min	Dinámica: Hablar de sexualidad en las familias. Dinámica: “La madeja de lana”	Reconocimiento de los canales de comunicación de un sistema familiar.
¡Aprendemos sobre la comunicación asertiva!	Conocer cómo se puede establecer una comunicación asertiva en las familias	Guía de Familias Lista de enunciados	15 min	Dinámica: “Elige con cuidado tus palabras”	Valoración de la importancia de emitir mensajes claros, positivos y respetuosos
¡Usamos correctamente las redes sociales!	Analizar el rol de las redes sociales en el mundo de niñas y niños.	Guía de Familias Hoja de Trabajo	30 min	Dinámica: “Conocemos las redes sociales”	Buscar oportunidades y límites para el uso de las redes sociales
¡Aprendemos sobre comunicación y medios de comunicación!	Identificar acciones de los medios de comunicación que pueden fomentar la transmisión de estereotipos	Guía de Familias Hoja de Trabajo	15 min	Separar a las personas que participan en grupos, brindarles una hoja con un artículo o foto de algunos medios de comunicación cuyo contenido promueva la estereotipación de las personas. Pedirles que lo analicen en 10 minutos y luego, en plenaria, discutir qué piensan de los mensajes que transmiten estos artículos o fotos.	Analizar cómo se transmiten valores a través de los medios de comunicación

¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

* El registro y presentación de las personas que participan se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

“La mayor diferencia entre ser una persona asertiva o agresiva es la manera en que tus palabras y tu conducta afectan los derechos y el bienestar de los otros.”

Sharon Anthony Bower

Comunicación en el marco del buen trato⁴.

Actitudes básicas para la comunicación

Las personas poseemos una esencia positiva en nuestra naturaleza, así nacemos. Esta esencia se transforma en actos que pueden formar parte de la cultura de buen trato si es que la familia brinda la guía y orientación necesaria

Vivir en una cultura del buen trato, demanda de nosotras y nosotros la reflexión permanente de lo que se piensa, se siente y se expresa en las relaciones interpersonales, así como de las repercusiones que tendrán nuestros actos y forma de comunicación en la vida de las demás personas. Para ello es muy importante partir de tres actitudes básicas: la empatía, el respeto y la congruencia.

- **Empatía:** Es la predisposición interna que tenemos para comprender el mundo interno de la otra persona. Para ejercitar la empatía debemos detenernos a pensar qué sentiríamos nosotros si tuviésemos su edad, si estuviésemos en sus circunstancias, si estuviésemos viviendo la experiencia que ellas o ellos están viviendo.
- **Respeto:** Es el interés genuino por el ser de la otra persona, valorando sus experiencias, pensamientos y sentimientos, dejando de lado el prejuicio, las críticas u observaciones negativas sobre los mismos. Para ejercitar el respeto debemos hacerles conocer que aceptamos su integridad, su forma de pensar, de sentir, de valorar, aunque no siempre coincidamos en ideas.
- **Congruencia:** Es la autenticidad o búsqueda de armonía en la expresión de nuestros pensamientos, conductas y sentimientos. Es la relación de lo que hacemos en base a nuestro sistema de valores. Para ejercitar la congruencia debemos mostrándoles con nuestros actos que hacemos lo que les pedimos hacer, y que actuamos en consonancia con los valores y principios que queremos inculcar en sus vidas.

Bloqueadores de la comunicación

Quienes son capaces de ponerse en el lugar de las otras personas (empatía), que respetan sus experiencias, pensamientos y sentimientos, por muy diferentes que sean a los propios (respeto), y que manifiestan con sinceridad sus propias posturas en la vida (congruencia), abren los canales de comunicación asertiva y reconocen con facilidad cuando la comunicación no está siendo efectiva.

Generalmente, cuando esto sucede es que aparecen los bloqueadores del flujo de información en el proceso de comunicación asertiva, constituyéndose en obstáculos que distorsionan o impiden la llegada de los mensajes. Estas barreras, pueden presentarse de manera no verbal y de manera verbal.

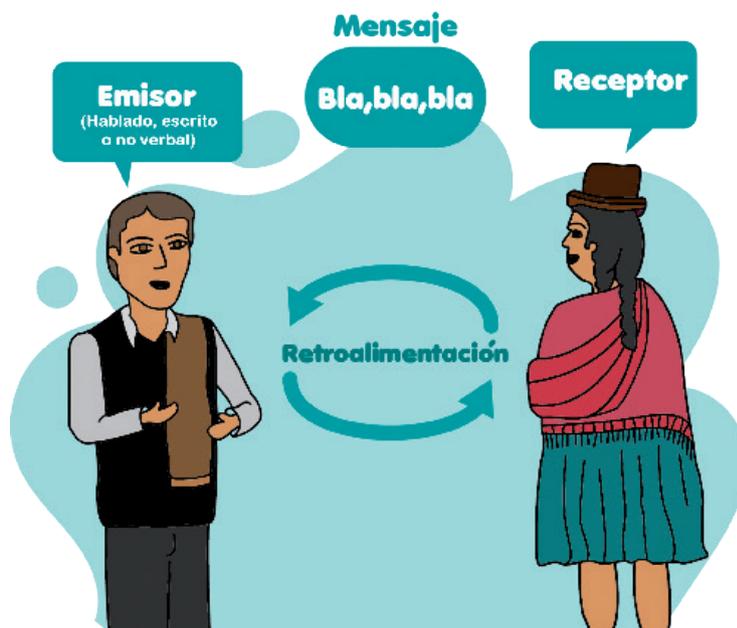
⁴ Gordon, T. (2012) Padres eficaz y Técnicamente Preparados. Mc Graw Hill

- Las barreras no verbales se manifiestan en gestos de desaprobación, sonidos que denigran la opinión de la otra persona, negación de contacto visual, tonos de voz que se alzan, interrupciones cuando la otra persona habla, manifestación de distracción en otras situaciones u objetos como el celular, etc.
- Las barreras verbales se manifiestan a través de frases que desconocen o desvalorizan los sentimientos, conductas y pensamientos, maximizando, minimizando, generalizando, amenazando, ordenando, solucionando, moralizando, exagerando, juzgando, ensalzando, diagnosticando, ridiculizando, compadeciendo, utilizando el sarcasmo, distrayendo o interrogando.

Los bloqueadores de comunicación impiden apoyar realmente a una persona que se encuentra en un problema. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- *Maximizar:* ¡No lo puedo creer! ¡Qué grave! ¡Después de lo que hiciste, tu vida nunca será igual! ¡no me puedo imaginar lo que pasará después!
- *Minimizar:* ¿Por eso te preocupas? ¡Eso es nada! ¡Tanto sufres! Ni que fuera la primera relación que vas a terminar.
- *Generalizar:* ¡Siempre haces lo mismo! ¡Nunca respondes! ¡Todo el tiempo tengo que repetirte! ¡Jamás vas a cambiar!
- *Amenazar:* ¡Te estoy advirtiéndote! ¡Si no cambias de conducta ya no te voy a querer! ¡Una vez más y me pierdes!
- *Dar órdenes:* ¡Ahora vas a hacer todo lo que yo te diga! ¡Deja de pensar así! ¡Rompe esa relación, ya no quiero verte sufriendo!
- *Solucionar:* ¡No sabes pensar! ¡Yo te voy a decir lo que tienes que hacer! ¡Comienzas por dejar de llorar y luego vamos a ir conmigo a solucionarlo!
- *Moralizar:* ¡Deberías ser como tu mamá que a tu edad estaba trabajando y sacrificándose por todos nosotros!
- *Argumentar:* ¡Lo que estás haciendo es raro, no encaja en las estadísticas! ¡Es que tienes que entender que esto no es normal!
- *Juzgar:* ¡Maricona! ¡Eres una persona muy mimada, por eso te pasan estas cosas!
- *Ensalzar:* ¡Tú siempre has sido fuerte! ¡No puedo creer que estés bajoneada! ¡Tú eres más madura que las personas de tu edad!
- *Ridiculizar:* ¡Miren como llora! ¡No parece joven! ¡Quiero que se acerquen todos y vean como una persona se desploma!
- *Diagnosticar:* ¡Lo que pasa es que te está afectando que tu padre nos haya abandonado! ¡Tus traumas vienen de ese hecho!
- *Compadecer:* ¡Me das pena! ¿cómo puede sucederle algo así a una persona tan buena como tú? ¡Pobre, parece que la vida te ha castigado!
- *Usar sarcasmo:* ¿Qué quieres que haga? ¿Una fiesta? ¡Ahora te felicitaré por lo mal que te has portado!
- *Distraer:* ¡No llores! ¡Veremos una serie en televisión! ¡Mejor pensemos en todas las chicas que quieren estar contigo!
- *Interrogar:* ¿Dónde estabas? ¿Con quiénes? ¿Por qué ha pasado esto? ¿qué has hecho? ¿para qué has ido? ¡Háblame! ¡Mírame a los ojos!

El uso de estas barreras corta el flujo de comunicación, aunque esa no hubiera sido la intención.



Entonces ¿por dónde iniciamos si queremos para resolver un problema?

Un problema, es una situación o a un hecho que suele manifestarse cuando una necesidad está insatisfecha, precisando una solución. Si estamos en la disposición de resolver un problema, o acompañar la búsqueda de soluciones para el mismo, vale la pena:

- Identificar el grado de tolerancia en el que nos encontramos con nosotras o nosotros mismos, con la otra persona o con el lugar, de manera tal que estas variables no interfieran nuestra disposición, desviando nuestra intención y generando el efecto contrario al que deseamos. *No es lo mismo tratar de resolver un problema cuando estamos de buen humor que cuando estamos de mal humor por alguna situación que hubiéramos enfrentado. En este último caso vale la pena pedirles un poco de paciencia para abordar el problema, explicándoles que precisamos buscar el equilibrio antes de escucharles o apoyarles.*
- Identificar el estado en el que se encuentra la otra persona y la relación que tenemos con ella. Valorando si es el adecuado para entablar diálogo. *No es lo mismo tratar de resolver un problema con un niño de 4 años, que con una adolescente de 18 años.* Esto debe estar claro para ambos, para no generarnos expectativas que no se pueden cumplir.
- Identificar el contexto, el tiempo y el lugar en el que nos encontramos y la reflexión sobre si es propicio para resolver problemas. *No es lo mismo tratar de resolver un problema en la intimidad del hogar que delante de sus amigos y amigas. Es preciso percatarnos de esta situación, caso contrario podríamos agravar el problema.*
- Identificar la pertenencia de los problemas para decidir qué habilidades usamos. En esta acción radica uno de los secretos de la comunicación efectiva, por ello es preciso tomarla muy en cuenta:
 - Cuando el problema es de nuestras hijas y de nuestros hijos, es decir son sus necesidades personales las que no se ha resuelto, debemos acompañarles en la búsqueda de soluciones,

respetando su historia y su desarrollo personal, y promoviendo su autonomía e independencia, será necesario desarrollar habilidades de escucha activa. A esto le llamamos **contención**.

- Cuando el problema nos afecta como madres o como padres, cuando afecta nuestras necesidades personales y está siendo causado por las acciones de nuestras hijas o hijos, será necesario desarrollar habilidades de regulación de sus conductas. A esto llamamos **confrontación**.
- Cuando el problema nos afecta tanto a madres y padres como a hijas e hijos, porque hay necesidades insatisfechas por la misma situación, será necesario alternar las habilidades de confrontación y de contención, para resolver el conflicto que se puede generar por el choque de necesidades insatisfechas, buscando soluciones comunes. A esto llamamos negociación en jerarquía.



Y ¿cómo nos comunicamos si tienen problemas?

Tomando en cuenta todo lo mencionado anteriormente, les escuchamos, les contenemos y les brindamos sostenimiento afectivo, para canalizar adecuadamente la expresión de sus afectos y sus angustias y acompañarles en la búsqueda autónoma de soluciones.

Para realizar dicho proceso debemos tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Escuchamos con atención y con todo el cuerpo: *Mantenemos la mirada, acompañamos con gestos, evitamos cruzar los brazos, dejamos el celular de lado y le brindamos toda nuestra atención.*
- Expresamos respuestas de reconocimiento: *Asentimos con la cabeza a medida que continúan con su relato, expresamos sonidos y palabras que indican que vamos comprendiendo lo que estamos escuchando como “ajá”, “comprendo”, “no lo había visto de esa forma”.*
- Expresamos preguntas de final abierto que les permitan profundizar lo que nos dicen: *Preguntamos cuando hacen pausas ¿Quisieras contarme más sobre eso?, ¿Te parece que hablemos al respecto?*
- Reflejamos el sentimiento que estamos captando: *Nos esforzamos en comprender sus sentimientos más allá de sus palabras, y con ello les ayudamos a entrar en coherencia entre lo que sienten y la manera en la que lo están expresando: Cuando hablas de tu relación de pareja, aunque sonríes te noto con miedo. ¿Es así?*
- Realizamos una retroalimentación: *Recuperamos lo manifestado y devolvemos un resumen detallado de lo que estamos comprendiendo de sus palabras y sobre sus sentimientos: Por lo que entiendo de todo lo que me has dicho, te sientes triste porque tus amigas y amigos se burlaron de tu estatura, hoy por la mañana y por eso no quieres volver al colegio.*
- Acompañamos la búsqueda de soluciones: *Impulsamos para que ellas y ellos encuentren la solución al problema que están atravesando, con preguntas como ¿Cuál piensas que sería el mejor camino para solucionar este problema?, ¿o sea que consideras que es importante que yo hable con tu maestro? Y ¿luego qué harás?*

Y si lo que están haciendo está equivocado ¿cómo les corregimos?

Con crianza y disciplina positiva, es decir, la inculcación de normas y límites a partir del buen trato, ya que esto les enseña a relacionarse positivamente con las personas que les rodean, así como a adecuarse a los procesos sociales a los que se enfrentarán en su cotidiano. Es muy importante generar una diferencia clara entre disciplina y maltrato, siendo este último una manifestación de violencia.

Cuando nuestras hijas y nuestros hijos hacen algo que interfiere la satisfacción de nuestras necesidades, error o conducta que nos genera un problema, las madres y los padres, podemos guiarles planteando poderosas afirmaciones que pretenden evidenciar la conducta que está interfiriendo con nuestras necesidades, causándonos un problema, los sentimientos que nos causa dicha conducta, y los efectos que tiene sobre nosotras y nosotros. Para hacerlos efectivos debemos considerar tres elementos en el mensaje que daremos:

- **Describir la conducta que nos afecta o que está generando equívocos:** Identificando de manera concreta la conducta que nos genera un problema, entendiendo por ésta toda acción que podemos verificar con nuestros sentidos, pero además dejar por sentado que se trata sólo de esa conducta y no de otras, evitando las generalizaciones, o maximizaciones.

Ej. *“Cuando gritas a tu hermana...”, “Cada vez que le haces hacer tus tareas a tu hermano ...”, “Haz llegado una hora tarde...”, etc.*

- **Describir lo que esa conducta nos hace sentir:** Recordando que cualquier situación que nos genera un problema nos suscita un bagaje de sentimientos y emociones que debemos comunicar de manera clara y en primera persona

Ej. *“...me siento triste”, “...me siento impotente”, “... me siento frustrada”, etc.*

- **Describir cómo y en qué nos afecta esa conducta:** Evidenciando los efectos en términos de pérdida de tiempo, de economía o salud; manifestar esto de manera clara y concisa sin exageraciones permitirá a nuestras hijas y a nuestros hijos comprender el motivo de nuestros sentimientos”.

Ej. *“...he tenido que salir de en la madrugada para buscarte”. “...volver a comprar ese cuaderno me costará mucho”, “...me vi obligada a pedir permiso en el trabajo”.*

Estos mensajes no deben limitarse a evidenciar errores o transgresiones, también se pueden enviar para fortalecer las conductas más cercanas a lo esperado en el comportamiento de nuestras hijas y de nuestros hijos, o a resaltar conductas inesperadas para nosotros como madres o como padres. En este caso enviamos “mensajes positivos” siguiendo los mismos pasos:

- *“Haz hecho cena para tus hermanas sin que yo te lo pida (conducta), me llena de orgullo y gratitud(sentimientos), te agradezco porque me alivia mucho el trabajo” (repercusiones).*
- *Cuando me cuentas cosas personales tuyas (conducta), me siento contento de que confíes en mi (sentimientos), creo que se cortan los momentos difíciles que pasamos(repercusiones).*

Las madres y los padres podemos regular las conductas que les posibiliten sostener buenas relaciones con su entorno social, por ello debemos enmarcarlas en la cultura del buen trato.

¿Y si nos encontramos en conflictos que nos involucran a ambos?

Al identificar aquello que nos causa un problema debemos comunicarlo, pero al darnos cuenta de que ellas y ellos también están atravesando un problema, debemos contenerles. Es preciso recordar que la relación con nuestras hijas y nuestros hijos es jerárquica, aunque esté enmarcada en la cultura del buen trato, esto implica que quienes tendremos la última palabra seremos las madres o padres, o sea que la negociación como si fuéramos pares no es viable ni aconsejable; por ello actuamos con sabiduría y hacemos uso de herramientas de búsqueda de alternativas de solución que les preparen en la vida para cuando tengan que negociar con sus pares. Para esto deberemos seguir los siguientes pasos:

- **Ayudamos a identificar el problema con claridad:** Cuando ocurre un desencuentro con nuestras hijas y nuestros hijos, identificamos concretamente el problema y las dimensiones del mismo haciendo uso de las técnicas de confrontación y contención. Respetuosamente determinamos el grado de responsabilidad que cada persona tiene.

Ej. “No tengo objeción en que salgas con tus compañeras, pero el problema es que no hay quien te recoja a esa hora, ¿Se te ocurre algo para resolver este problema?”

- **Juntas y juntos planteamos soluciones:** De manera creativa, proponemos posibilidades cuyo fin apunte a solucionar el desencuentro suscitado. Para esto, utilizamos las técnicas de contención escuchando propuestas que surgen, en valoración y respeto. Al mismo tiempo, utilizamos las técnicas de confrontación para expresar nuestras posiciones.

Ej. A ver, demos soluciones... “Puedo solicitar a la mamá de mi amiga que me traiga”, “Puedes salir más temprano para que pueda recogerte”, “Puedo dejar de ir”, “Puedes no ir”

- **Juntas y juntos elegimos la solución:** Junto a nuestras hijas y nuestros hijos escogemos la propuesta de solución que nos satisfaga, en la medida de lo posible, en el mismo grado.

Ej. “Puedes ir y pedirle a la mamá de tu amiga que te deje en mi oficina, así nos venimos juntas ¿qué opinas?”

- **Juntas y juntos planificamos la solución:** Sistemáticamente, elaboramos una planificación detallada que exprese paso a paso, las acciones que realizaremos para ejecutar la propuesta de solución. Esta planificación deberá responder a las preguntas: ¿qué haremos?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿quiénes? Y si es necesario ¿con qué?

Ej. “Entonces hoy hablaré con la mamá de mi amiga para que me pueda llevar a tu oficina a las 20:00 y le pediré que se comunique contigo”.

- **Ejecutamos lo planificado:** Respetando la estrategia que hemos diseñado en el paso anterior, la ejecución se llevará a cabo con la flexibilidad suficiente para adaptarse a lo que no se haya contemplado previamente.

Ej. “Está bien, estoy apuntando la hora, para no hacerte esperar, ni desesperarme yo”



- **Después de un tiempo evaluamos los resultados:** Será importante plantearse un margen de tiempo para evaluar las acciones y preguntarse si el problema se resolvió. Si no fuese así, deberemos analizar lo que faltó en el proceso para alcanzar el resultado deseado.

Ej. “¿Qué te pareció la manera en que resolvimos tu salida el otro día?”

Las madres y los padres debemos enseñar a las hijas e hijos a buscar soluciones que les permitan aprender a negociar con sus pares. Es importante que actuemos con autenticidad, que no finjamos ser sus amigos o amigas, haciéndoles creer que negocian con nosotros como si fuéramos sus pares, cuando en realidad tenemos la decisión final. Nuestras hijas y nuestros hijos deben saber que podemos buscar soluciones conjuntas, pero que al mismo tiempo jerárquicamente tenemos la obligación de guiarles, cosa que no se constituye en la responsabilidad de uno de sus pares.

¿Cómo formamos los valores y principios que deseamos en nuestras hijas e hijos?

Si queremos que nuestras hijas y nuestros hijos desarrollen valores que se hagan principios en sus vidas, en lugar de confrontar o, peor aún, de generar barreras de comunicación, debemos velar en todo momento por el ejercicio congruente de los valores que tratamos de inculcar, tomando en cuenta las siguientes posibilidades:

- **Modelamos:** Siendo congruentes entre lo que pedimos que se desarrolle como valor y lo que hacemos cotidianamente. Nuestras hijas e hijos, aprenden más de lo que nos ven hacer que de lo que les decimos.

Ej. “Sostengo una relación de pareja democrática porque quiero que cuando mi hija sea joven experimente una relación libre de control de otra persona”

- **Influimos:** Brindando información para que puedan evaluar y decidir si realizarán o no, algún cambio en sus valores.

Ej. “Sé que es tu cuerpo y que es tu decisión, pero te pido que consideres que tu padre y yo cortamos el consumo del tabaco hace años porque vimos cuánta gente está muriendo con cáncer de pulmón”.

- **Determinamos contextos:** Comprendemos que existirán valores que no cambiarán ni con nuestra modelación ni con nuestra influencia pero que es posible acordar los espacios y las situaciones en las que se pueden manifestar.

Ej. “Hoy vamos al funeral de tu abuelita, sé que disfrutas mucho usando tu minifalda roja, y que consideras que es tu derecho, pero te pido que consideres la situación hoy”

- **Aceptamos la diversidad de valores:** Comprendemos que existirán valores que nuestras hijas e hijos no estarán dispuestos a cambiar, y frente a este hecho podremos optar por dos caminos, cambiar los propios valores o ejercitar el respeto a sus valores.

Ej. “No pude hacer que seas de mi equipo, pero quiero compartir contigo ¿qué te parece si vamos al partido, tú vas con tu barra, yo con la mía y nos encontramos al salir”

Recordemos que no existe una persona sin valores. Frases como “estos jóvenes de hoy no tienen valores” sólo dañan nuestra relación. Recordemos que los valores pueden cambiar, pero cuando éstos se afianzan y se hacen norma en nuestra vida se vuelven nuestros principios.

Diez claves para comunicarse con tu hija e hijo.



Medios de comunicación, redes sociales y familia

Junto con las familias, las instituciones educativas y los grupos de pares, los medios de comunicación son vehículos de opinión con una enorme capacidad de transmitir información.

Pero los medios de comunicación no solo reproducen la realidad, sino que muchas veces ofrecen herramientas tales como códigos y categorías de pensamiento que influyen en la construcción de las representaciones de género en la sociedad; pueden introducir actitudes y comportamientos en una sociedad que pueden llevar a validar acciones negativas como la formación de estereotipos o la reproducción de **normas sociales tóxicas**.

La televisión es un medio que constantemente presenta imágenes estereotipadas de mujeres con exacerbados atributos físicos cosificando su imagen e hipersexualizándola. La presencia de mujeres en los medios como protagonistas de la información o como periodistas profesionales sigue siendo escasa. Aparecen menos que los hombres y cuando lo hacen, es de forma anónima y dependiente. La imagen de la mujer aparece como víctima en noticieros de crónica roja, asociadas a espacios infravalorados o como objetos sexuales al servicio de intereses comerciales.

Con el uso del internet y las redes sociales, surge un nuevo tipo de acoso, el Cyberbullying o Ciberacoso. Este se caracteriza por que la víctima es



Recomendaciones para evitar la **COSIFICACIÓN** de las niñas

insultada, vejada, amenazada y chantajeada a través del envío o publicación de mensajes de texto, chats, fotografías o vídeos comprometedores, que pueden ser reales o trucados. Esto hace que la persona se sienta triste, tenga miedo y lastime su autoestima.

Es necesario enseñar a los y las adolescentes a cuidar su imagen en la red, de manera que no se comprometan o pongan en peligro enviando fotografías o videos personales e íntimos, que puedan ser usados para este tipo de acoso.

Las redes sociales se han convertido en un importante canal de información para todas y todos, especialmente las redes sociales que han cambiado la forma de comunicarse entre NNA. El internet, las plataformas tecnológicas, los celulares y, sobre todo, las redes sociales, son actualmente herramientas indispensables en todos los ámbitos de la vida diaria. Tienen aspectos positivos, y pueden ser útiles en muchas situaciones, como dar apoyo a los trabajos de la escuela, contactarnos con amigos que hace tiempo no veíamos, enviar información a compañeras y compañeros de trabajo o amigos y amigas. Pero también pueden difundir información distorsionada, incompleta o malintencionada, por lo que es necesario verificar la veracidad de estas fuentes de información.

Se dice de las nuevas generaciones, que son “nativos digitales”, es decir que traen incorporados los conocimientos y las actitudes necesarias para manejarse sin problemas en entornos digitales. Pero esto no es del todo cierto ya que navegar en la red de internet y en las redes sociales exige a los adolescentes un gran esfuerzo de aprendizaje continuo, una constante alfabetización digital.

Las y los adolescentes que no usan o no frecuentan las redes sociales sienten que corren un claro riesgo de exclusión y marginación de parte de sus pares, por lo que no es posible frenar la necesidad de estar conectado con amigas y amigos a través de la red.

Distintos estudios develan que estas tecnologías son adictivas, y que quienes abusan de ellas tienen mayores problemas de concentración, de comportamiento y de autocontrol, y una mayor tendencia al fracaso escolar. Las y los jóvenes pasan mucho tiempo en estos espacios virtuales, olvidándose de compartir con sus pares y en familia. Por eso es importante ayudar a las personas a tomar conciencia sobre la información peligrosa que pueden encontrar en las redes sociales y manejar adecuadamente el tiempo y permanencia en la red para poder disfrutar de otras actividades que les permitan compartir intereses y actividades.

Comunicación maltratadora entre pares: el bullying

El bullying es el maltrato físico o psicológico deliberado y continuado que recibe una niña, niño o adolescente de parte de sus pares con el objetivo de intimidar y someter. Se expresa a través de actitudes discriminatorias por el hecho de ser diferente.

El bullying implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima. El bullying no es un juego y no debemos justificarlo.

Se trata de situaciones (en los colegios o fuera de ellos), en la que existe una relación de poder en torno a la desigualdad entre la persona que acosa y la víctima, que se da por discriminación debido a género, diversidad sexual, etárea, diferencias étnicas, discapacidad o cualquier diferencia física.

- Suele incluir diferentes conductas: burlas, amenazas, agresiones físicas y aislamiento sistemático.
- En la persona que lo sufre puede originar problemas como ansiedad y depresión no sólo en el momento del acoso, sino también años después.
- Suele estar provocado por un par, o grupo contra una víctima que se encuentra indefensa.
- Se mantiene debido a la ignorancia y pasividad de las personas que rodean este círculo de violencia, porque no se actúa oportunamente para frenar el acoso.
- En la persona que lo sufre genera pérdida de confianza y disminución de la autoestima, pudiendo producir un refuerzo de un estilo violento de interacción con el entorno.
- Disminuye la capacidad de comprensión moral y de empatía del agresor.
- Aísla a la víctima del resto del grupo de pares.

¿Qué podemos hacer las madres, padres o tutores/as para prevenir el bullying?

NNA casi nunca mienten en estos temas. Es importante escuchar lo que ha vivido y dialogar cómo se siente, sin juzgar. Se aconseja:

- Observar al niño o la niña en sus cambios de humor y de comportamiento. Muchos de ellos pueden manifestarse en no querer ir al colegio, pérdida de la motivación al estudio, baja de calificaciones, frecuentes enfermedades leves como dolor de estómago o jaquecas.
- Mantener la calma. Es importante serenarse y adoptar una actitud de comprensión y atención, transmitiendo seguridad y tranquilidad.
- Manifestar a la víctima que no es culpable de nada. Todas las personas tenemos derecho a ser protegidas contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.
- Reforzar su autoestima. Ayudando a reconocer sus capacidades, habilidades y el gran esfuerzo que la persona ha hecho al pedir ayuda.
- Comunicar la situación a la escuela. Es importante que el centro escolar conozca la situación y mantenga una comunicación continua y de colaboración.
- Darle la oportunidad de ampliar su grupo de amigos y amigas. Las actividades fuera del centro escolar le dan la oportunidad para relacionarse con otros chicos y chicas de su edad.
- Mantener una buena comunicación basada en la confianza. Esto facilitará que acuda a ti en caso de recibir algún contenido o invitación que le provoque malestar o incomodidad.

Recomendar a tu hija o hijo que no responda a las agresiones y en caso de sospechar que se está dando una situación de ciberacoso, trate de guardar los mensajes como prueba para denunciar el caso.

(Save the Children, España, 2018)

RECUERDA: La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que de sexualidad se debe hablar en voz baja, entre mayores o en medio de tragos, alentando la idea de que las familias que dialogan de temas trascendentales como es la sexualidad, rompen las barreras de la comunicación y tienen mayores posibilidades de guiar a sus hijas e hijos.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres solo tienen que hablar de sexualidad con las mujeres y los hombres sólo con los hombres, porque se trata de temas confidenciales propios a cada sexo; alentando la idea de que la sexualidad es tan natural en nosotras y nosotros que no debe ser fragmentada por prácticas de género que nos divide el acceso a la información y viabilizando la posibilidad de dialogar con la persona que genere más confianza.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden participar de los diálogos que hacen a los problemas de las familias porque no tienen capacidades para solucionar problemas, alentando la idea de que cada persona tiene capacidades diferentes y aporta de manera diversa en la solución de problemas.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que existen familias que no se comunican porque no hablan, alentando la idea de que la comunicación es más que palabras y que todo lo que hacemos o dejamos de hacer comunica.

Dinámica: “Saber escuchar”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Ejercitar y reflexionar sobre la importancia de saber escuchar, es decir, prestar mucha atención a todos los detalles y no solo a aquello que oímos.	Ninguno	20 minutos

Procedimiento

- ❖ Pida a los y las participantes que se pongan de pie y formen parejas.
- ❖ Explíqueles que esta actividad consistirá en narrar lo que han hecho el fin de semana. La idea es que, en pareja, ambos narren sus historias al mismo tiempo, sin escuchar al otro.
- ❖ A continuación, deles dos a tres minutos para que relaten sus experiencias, ahora una persona a la vez.
- ❖ Pídeles que analicen las diferencias entre hablar sin escucharse y darse el tiempo para escucharse con detenimiento y atención.
- ❖ Que el grupo analice y reflexione en plenaria sobre los siguientes puntos:

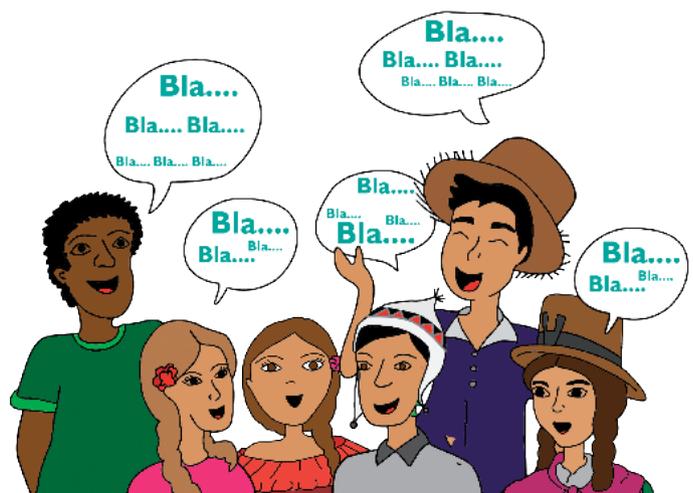
Puntos de análisis y reflexión

- ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
- ¿Es fácil establecer comunicación con nuestras hijas e hijos?
- ¿Es fácil conversar con nuestras hijas e hijos sobre temas de sexualidad? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias trae no saber escuchar cuando interactuamos con nuestras hijas e hijos y con nuestra pareja?

Pregunte qué elementos consideran importantes para fortalecer la escucha:

- Asumir una postura corporal que muestre a la otra persona que tenemos interés en escuchar lo que tiene que contarnos.
- Brindar respuestas de reconocimiento
- Abrir canales de comunicación con preguntas abiertas
- Reflejar los sentimientos validándolos
- Retroalimentar
- Apoyar la solución de problemas

Mientras que el grupo analiza y reflexiona sobre las preguntas, anote las respuestas en un papel o en el pizarrón. Procure que la mayoría participe expresando qué sentimientos tiene cuando no es escuchado.



Dinámica: “Hablar abiertamente sobre sexualidad”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar con las madres y los padres sobre la importancia de hablar sobre sexualidad con las hijas y los hijos de manera natural y sin morbo.	En base al juego “llegó carta”, utilizando los siguientes conceptos: <ul style="list-style-type: none">– Vulva– Pene– Senos– Relaciones coitales	15 minutos

Procedimiento

- ❖ Se pide a las personas que participan que se paren y formen dos filas.
- ❖ La persona que facilita dirá que ha llegado una carta para las personas que tengan zapatos, las que deben dar un paso adelante.
- ❖ Luego repetirá lo anterior utilizando la frase llego carta...
 - Para las personas que tengan pene.
 - Para las personas que tengan senos.
 - Para las personas que tengan camisa.
 - Para las personas que tengan vulva.
 - Para las que tengan cinturón.
 - Para quienes se enamoraron alguna vez.
 - Para quienes conocen métodos para evitar un embarazo.
 - Para quienes han hablado de relaciones coitales con sus hijas.



Algunos participantes pueden molestarse, lo que puede manifestarse con retraimiento, gestos o risas.

Entonces será necesario reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿porque el hablar de sexualidad todavía incomoda y genera morbo al asociarse con la intimidad coital?

Para hablar de este tema será necesario reflexionar que sexualidad, sexo y coito no son lo mismo. Que somos seres sexuados que comprometemos permanentemente su sexualidad como su forma de vivenciar el mundo, mediante las dimensiones de su sexo biológico, psicológico, social y legal, y que la intimidad coital es solo en un momento de toda esta vivencia.

Puntos de análisis y reflexión

La sexualidad sigue siendo un tema tabú y es necesario romper esa barrera. Para esto hay que informarse, buscar un espacio y tiempo propicio para hablar con su hija e hijo de este tema.

El dialogo sobre sexualidad no debe limitarse al encuentro genital o a la utilización de métodos anticonceptivos.

Se deben abordar temas como las relaciones de enamoramiento y amor, rupturas amorosas, duelos y vivencias del erotismo, entendiéndose este como al búsqueda consciente del placer, que no necesariamente alude al placer íntimo.

Dinámica: "Arma el rompecabezas"

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Conocer los pasos para la identificación de problemas y resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none">– Tarjetas (una de cada enunciado por grupo, es decir, seis tarjetas por cada grupo) con los siguientes enunciados:– Identificar el problema que genera el conflicto y asumirlo.– Plantear alternativas de solución– Analizar las alternativas propuestas– Elegir una solución– Planificarla y ponerla en práctica.– Comprobar que realmente se ha solucionado el problema.	15 minutos

Procedimiento

- ❖ Formar grupos y dar a cada grupo un juego de tarjetas.
- ❖ Pedirles que las ordenen según los pasos que crean adecuados.
- ❖ Dar 5 minutos para que los grupos se pongan de acuerdo.
- ❖ Pedir a cada grupo que explique cómo fueron ordenadas las tarjetas
- ❖ La persona que facilita buscará similitudes y diferencias en el orden ha elegido cada grupo.
- ❖ En plenaria se analizará en qué orden sería mejor que vayan las acciones para resolver problemas.

Puntos de análisis y reflexión

- Los conflictos tienen su raíz en uno o varios problemas.
- Es necesario identificar de quien es el problema, y si nos afecta directa o indirectamente.
- Hay más de una manera de ver y analizar un problema.
- La mayor parte de las veces las personas tienen miedo de enfrentarse a los problemas.
- Es necesario hacer frente a los problemas y resolverlos con una buena negociación.
- La comunicación asertiva es una herramienta que os ayuda en la negociación.



Dinámica Rompehielo: "Elige cuidadosamente tus palabras"

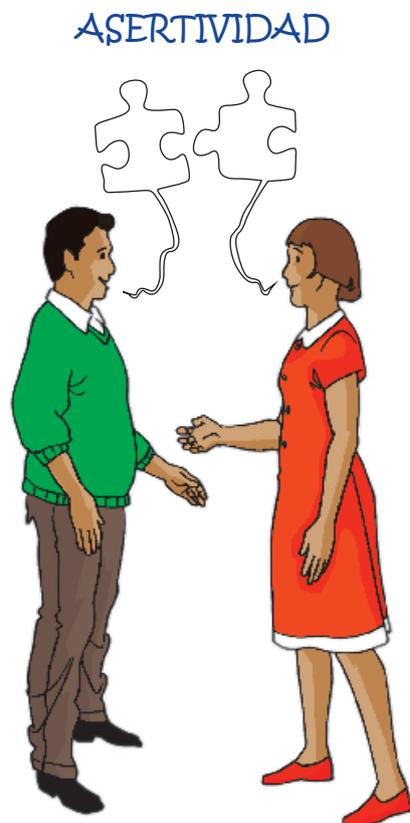
OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Desarrollar destrezas para la comunicación asertiva transformando mensajes negativos en asertivos.	6 hojas de cartulina tamaño carta con los siguientes mensajes en cada una: – Siempre llegas tarde. – Esa es una idea tonta. – Nadie me comprende. – No deberías hacer eso – No me prestas atención. – No deberías salir con esa chica.	20 minutos

Procedimiento

- ❖ Dividir en dos filas a las personas que participan
- ❖ Dar ejemplos de cómo se puede transformar los mensajes:
- ❖ Mensaje negativo: "Nunca vienes"
- ❖ Mensaje asertivo: "Me gustaría que vengas a visitarme más seguido"
- ❖ Mensaje negativo: "Siempre me críticas"
- ❖ Mensaje asertivo: "Yo quisiera que también valores las cosas que hago bien"
- ❖ Una fila lee tres mensajes
- ❖ Se pide a la otra fila que los transforme en asertivos, siguiendo los ejemplos.
- ❖ Se cambian los papeles: la fila que los transformó ahora lee los siguientes tres mensajes negativos, y la otra procede a transformarlos en mensajes asertivos.

Puntos de análisis y reflexión

Se busca analizar cómo usamos en la vida diaria un lenguaje que desvaloriza a la otra persona, creando barreras comunicacionales y emocionales, cuando es posible comunicarse de manera más positiva.



Dinámica: "Línea de la madeja de lana"

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Mejorar la comunicación entre madres, padres, hijas, hijos.	<ul style="list-style-type: none">- Una madeja de lana.- Papeles para anotar las respuestas.- Lista de preguntas.- Cinta adhesiva.- Tachuelas para asegurar la lana.	15 minutos

Procedimiento

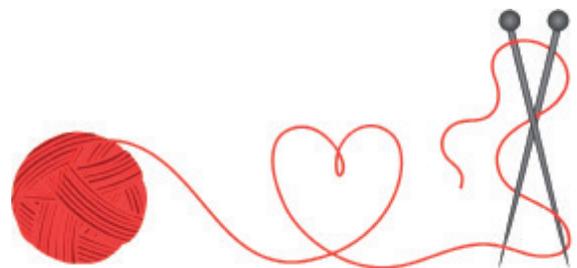
1. Forma grupos de no más de cuatro personas.
2. Pídeles que mediten en grupo sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te hace sentir orgullo cuando hablas de tus hijas o hijos?
 - Menciona algunas cosas, grandes o pequeñas, que tu hija o hijo hace para que te sientas especial.
3. Con ayuda de las tachuelas, tender la lana de pared a pared varias veces y en diferentes direcciones.
4. Dé la instrucción para que de manera individual en cada grupo completen la frase: "Siento orgullo de mi hija o hijo porque..."
5. Que escriban tantas respuestas como puedan, cada idea en un pedazo diferente de papel.
6. Después de haber escrito sus respuestas, pida a los padres que cuelguen todos los papeles en la lana con ayuda de la cinta adhesiva.
7. Pídeles que todos los participantes, madres, padres e hijas, hijos, caminen por el salón leyendo todas las respuestas. Si no es posible que las lean, la persona que facilita puede hacerlo.
8. Reúnelos en un círculo y hágales las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste sobre ti mismo mientras escribías las cosas que te hacen sentir orgullo de tu hija o hijo?

¿Por qué crees que a veces es difícil elogiar a tus hijas e hijos?

Puntos de análisis y reflexión

La dinámica permite reconocer los elementos que interfieren en la comunicación, con los hijas e hijos y como estos bloquean la transmisión de sentimientos, emociones y no nos permiten darles afecto y apoyo.



Dinámica: “¿Conocemos las redes sociales?”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">- Concientizar sobre la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales, especialmente con el manejo de información personal que se comparte con otras personas, pues no se sabe para por quien y para que será usada.- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de la privacidad en las redes sociales.	Ninguno	15 minutos

Procedimiento

1. La actividad consta de cuatro partes, cada una de ellas con una duración aproximada de 5 minutos.
2. En un primer momento, las personas que participan se colocarán en dos filas y jugarán al “correo electrónico”.
3. Cada persona de una fila dirá, por turno “Soy un correo electrónico y traigo información de... (dirá su nombre y alguna información personal sobre su vida, amistades, lugares que frecuenta, rutinas de trabajo etc.)”.
4. Las parejas de la otra fila registran la información que reciben.
5. Luego, todas las personas forman un círculo y hacen una lluvia de ideas sobre la información personal que se ha dado, la relación con amigos o contactos, las rutinas de trabajo.
6. Finalmente, la persona que facilita da unas pautas para que las y los participantes tomen conciencia de la importancia de seleccionar la información que ponemos en las redes. Un ejemplo de preguntas puede ser:
 - ¿Es importante saber qué tipo información damos en las redes sociales?
 - ¿Qué piensan respecto a poner fotos en las redes sociales?



Puntos de análisis y reflexión

Se busca que las madres y padres puedan entender la importancia de las redes sociales para sus hijas e hijos, pero a la vez, orientarlos sobre su buen uso con una comunicación asertiva que dé ejemplos de los posibles peligros, más que censurar o prohibir su uso.

- 
- ❖ Debemos saber que los contactos de nuestras amistades también pueden tener acceso a la información que enviamos.
 - ❖ Debemos aprender a configurar nuestros dispositivos, así como nuestros perfiles en redes sociales para usar los filtros y herramientas de privacidad.

Dinámica: “El buen uso de las redes sociales”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Concientizar sobre los riesgos de las redes sociales, como el acceso que tienen otras personas a nuestras publicaciones a pesar de que creamos haberlas borrado.	- Globos - Cartulina - Alfileres - Papeles de colores para poner los mensajes - Marcadores	15 minutos

Procedimiento

1. Se reparte un globo por participante.
2. Cada persona pondrá dentro del globo un papel con una de las frases que se ponen en las redes sociales (este gesto sería como publicar algo en internet, subir algo a la nube). Luego inflar el globo.
3. Se pide que pinchen el globo con un alfiler (como quien borra las publicaciones de la red).
4. Pero, aunque el globo esté pinchado, el papel continúa dentro (es un paralelo con el hecho de que, aunque se borre una publicación de una red social, hay personas que tienen acceso a ella porque se ha copiado en otro sitio).
5. Se divide una cartulina en dos columnas: “ventajas” y “desventajas”.
6. Las personas que participan decidirán si publicar en redes es una ventaja, un inconveniente o un riesgo para el usuario de esta red.
7. En caso de que la elección sea errónea, explicaremos respecto a la documentación que previamente hemos llevado a cabo sobre el tema, por qué pertenece a un grupo u otro.

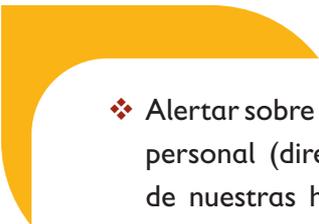
“Aquello que se sube a la red, no desaparecerá jamás”.



Puntos de reflexión y análisis

La dinámica apunta a reflexionar cómo manejamos nuestra información personal en redes sociales, pues no sabemos quién más la ve y para qué podría usarla. Y aunque luego se la quiera borrar, queda registrada.

- ❖ Analizar la siguiente frase “aquello que se sube a la red, no desaparece jamás”.
- ❖ ¿Preguntamos a las personas si nos autorizan subir y compartir su imagen en las redes, o lo hacemos sin su consentimiento?

- 
- ❖ Alertar sobre las redes de trata y tráfico de personas y como estas pueden usar nuestra información personal (direcciones, teléfonos, fotografías personales, fotografías de nuestro domicilio, fotos de nuestras hijas e hijos) para realizar acciones delictivas, en nuestra contra o con personas relacionadas a nosotros.



 Save the Children		N°			
Evaluación Escuela de Familias	1.- DATOS GENERALES				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
Datos de la/el participante					
	Nombres	Apellido Paterno	Apellido Materno	Edad:	Código NNA



Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

Instrucciones: Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Las actitudes que debemos cultivar son...	a) Empatía, respeto, autenticidad
		b) Enojo, agresión y maltrato
		c) Escuchar, jugar y reír
2	Escuchar significa...	a) Atender con todo el cuerpo, dar respuestas de reconocimiento
		b) Brindar preguntas de final abierto, reflejar sentimientos y retroalimentar
		c) Ambas
3	Confrontar asertivamente quiere decir...	a) Comunicar lo que la otra persona hace y nos genera problemas
		b) Manifestar lo que hace la otra persona, nuestros sentimientos y en que nos afecta
		c) Ambas
4	Enseñar a resolver problemas significa...	a) Ayudar a identificar el problema y generar soluciones
		b) Elegir la mejor solución, planificarla y ejecutarla
		c) Ambas
5	Los medios de comunicación y las redes sociales	a) Siempre brindan información confiable
		b) Nunca brindan información confiable
		c) A veces brindan información confiable

Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!

CRIANZA SIN VIOLENCIA

Objetivo de la sesión	Brindar a las familias (madres, padres y tutores o cuidadoras/es) herramientas para que puedan ejercer una crianza sin violencia.
Meta de aprendizaje de la sesión	Madres, padres, tutoras y tutores analizan las formas en que fueron educados. Esto les posibilitará reflexionar acerca de la forma en que educan a hijas e hijos en sus distintas etapas de desarrollo.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> – La importancia de una crianza sin violencia: ¿Qué es crianza sin violencia? – Por qué se recurre a la crianza con violencia. – Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en niñas, niños y adolescentes. – Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes. – Formas de relacionarse de madres y padres o cuidadoras/es con adolescentes.
Sugerencias para la persona que facilita	La persona que facilita preguntará a las y los participantes cómo crían a sus hijas e hijos. Si hacen diferencias entre ellos. Apunta las respuestas en el papelógrafo para retomar las ideas al final de la sesión.

PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Crianza sin violencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida a las y los participantes y poner en claro cuáles serán las reglas de participación a seguir	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se definieron	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
La importancia de una crianza sin violencia: ¿Qué es crianza sin violencia? Por qué se recurre a la crianza con violencia. Efectos de la crianza con violencia.	Identificar los principales elementos para una crianza sin violencia y su importancia Conocer cuáles son los factores que conducen a una crianza con violencia	Hojas con el detalle de lo que deben dramatizar Papelógrafos Marcadores Masking	55 min	Dinámica “Nuestras/os hijas e hijos púberes y adolescentes”	Comprensión que desde el cuidado, el amor, la confianza y el respeto por sus derechos, las niñas, niños y adolescentes podrán desarrollarse como personas seguras de sí mismas, con confianza, capaces de tomar decisiones de manera autónoma.
Etapas y características del desarrollo de las niñas, niños y adolescentes (NNA).	Identificar los factores biopsicosociales en cada una de las etapas de desarrollo en preadolescentes y adolescentes	Papelógrafo Marcadores	15 minutos	Lluvia de ideas	Conocimiento de qué cambios se dan en la pubertad y adolescencia para poder acompañar el desarrollo de sus hijas e hijos.

Formas de relacionamiento de madres y padres con adolescentes.	Identificar las mejores formas por las que pueden optar madres y padres para la crianza de sus hijas e hijos		30 minutos	Dinámica: Sociodrama “Cómo me comunico con mis hijas e hijos”	Reconocimiento de que la crianza con violencia produce en NNA baja autoestima y ansiedad, sentimientos que se traducen, entre otros, en distracción, trastornos de sueño, sentido de culpabilidad y conductas agresivas dentro o fuera de las familias.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

El miedo no educa. Para educar es necesario revisar nuestra propia historia, recordar lo que nos dio felicidad y aprender nuevos modelos para no repetir aquello que nos hizo sufrir.

UNICEF

Antes de aprender sobre la importancia de criar sin violencia, analicemos qué es la violencia en las familias

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una persona o varias busca someter a otra o a varias causando daño⁵, se refiere a la intención, acción u omisión mediante la cual se intenta imponer la voluntad sobre otras personas, generando daños físicos, psicológicos, sexuales o de otro tipo.

Es cualquier acto de violencia física, psicológica, sexual o daño causado, que incluye amenazas, coerción o privación deliberada y que puede ocurrir tanto en el ámbito privado, como público. Es una violación a los derechos humanos (art. 1 Declaración sobre la eliminación de las violencias contra las mujeres).

La violencia aparece en cuatro niveles⁶:

- La agresión que es una reacción impensada que no busca generar daño, pero lo causa.
- El maltrato es una conducta agresiva pensada para someter a otra persona causándoles daño.
- El abuso es una conducta agresiva y maltratadora planificada para someter a la otra persona causándole daño.
- La crueldad es una conducta agresiva, maltratadora y abusiva planificada para someter a la otra persona, generarle daño para el disfrute personal.

La *violencia en la familia* es “toda agresión física, psicológica o sexual cometida por el cónyuge o ex-cónyuge, conviviente o ex-conviviente, o su familia, ascendientes, descendientes, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado” (Ley N° 348, 2013).

El que no se cumplan algunas de las necesidades fisiológicas, de seguridad, afecto y pertenencia, de autoestima y autorrealización, puede conducir a relaciones violentas al interior de las familias. Esto influirá sobre las necesidades de afecto y seguridad psicológica y física de sus miembros.

La persona que usa violencia, con sus ataques sistemáticos y repetidos, busca destruir la autoestima de la otra persona y crear dependencia respecto a él o a ella. Las acciones violentas se dan fundamentalmente en el ámbito privado, mientras en el ámbito público se muestra una imagen diferente. Por lo general,



⁵ Salazar, M. (2019) Promotores de Derechos, Preventores de Violencia Sexual. Greco: La Paz Bolivia

⁶ Ídem

las personas violentadoras provienen de ambientes o familias donde la violencia se ha instalado como forma de relacionarse entre sus miembros. Las víctimas soportarán la situación porque son económica o emocionalmente dependientes o porque desconocen sus derechos.

No siempre resulta fácil de definir o reconocer la violencia familiar. Una de las formas más sutiles es el maltrato afectivo o emocional —llamado también violencia psicológica—, que puede manifestarse en:

- ❖ *Maltrato verbal*: insultar, ridiculizar, humillar, mostrando desprecio.
- ❖ *Intimidación*: arrojar objetos o asustar con gestos, miradas o gritos.
- ❖ *Amenazas*: de herir, matar, suicidarse, llevarse a las hijas e hijos.
- ❖ *Aislamiento*: evitando que participe en las decisiones de la familia. Evitar que salga o que se relacione con miembros de la familia o amistades.

Son factores que coadyuvan a la violencia en las familias:

- ❖ La necesidad de controlar y ejercer poder sobre la o las otras personas.
- ❖ La intolerancia para aceptar diferencias.

El no haber tenido un buen desarrollo de vínculos afectivos.

- ❖ La incapacidad de resolver problemas.
- ❖ El consumo descontrolado de alcohol y de drogas.

Una de las formas de violencia que más aparece en las familias es la violencia basada en género (VBG), concepto genérico que evidencia cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones. Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes y adultas) son las principales víctimas de esta violencia⁷, pues en el cotidiano aparece “el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad de matrimonio, concubinatio o mantenga o haya mantenido una relación de hecho”⁸

La *violencia basada en género* abarca todas las formas de violencia que se ejercen contra una persona en razón de su sexo, orientación sexual o identidad de género, a partir de relaciones de poder desiguales. Estos tipos de violencia pueden manifestarse de manera cotidiana, normalizarse para naturalizarse, en especial cuando se trata de mujeres, independientemente de su edad o condición étnica. Por ello resulta importante cuidar las relaciones con la pareja y con las hijas e hijos, para no afectar las relaciones afectivas y de convivencia en las familias.

⁷ Adaptación de la Guía de Salud Sexual y Salud Reproductiva de Save the Children

⁸ <http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/05/Guia-del-Taller-de-prevenci%C3%B3n-Violencia-Familiar.pdf>

Recomendaciones para evitar la violencia familiar

La violencia familiar se puede presentar en cualquier tipo o modelo de familia. Sean estas urbanas, rurales, pobres o ricas, no están exentas de vivir situaciones ligadas a la violencia. Es importante que la sociedad no se desensibilice ante estos hechos, que no los normalice y mucho menos que naturalice actos violentos en las conductas de las familias. Para esto, es importante conocer las leyes, los derechos, cómo ejercerlos y dónde acudir si se presenta una situación de violencia. Es importante crear un ambiente familiar armónico, que nos ayude en la lucha contra todos los tipos de violencia.

Algunas acciones urgentes para evitar la violencia familiar:

- ❖ Mejorar la comunicación en familia
- ❖ Criar a sus hijas e hijos con equidad e igualdad.
- ❖ Respetar y valorar las diferencias.
- ❖ Escuchar activamente, confrontar asertivamente las conductas erróneas, buscar soluciones conjuntas a los problemas familiares, fortalecer valores y principios.



“Alto a la violencia familiar”

También será importante identificar los diferentes tipos de violencia que se pueden cometer en la familia, especialmente contra las mujeres (Ley 348)

TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Violencia feminicida: es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de ser mujer.

Violencia psicológica: es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso suicidio.

Violencia mediática: es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas, que promueven la sumisión o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.

Violencia simbólica o encubierta: son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.

Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre: es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras, tendenciosa o pública, que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.

Violencia sexual: es toda conducta que pone en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda otra forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.

Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer: Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.

La violencia en las familias, y especialmente la que sufren las mujeres, se manifiesta también en relación a las hijas e hijos cuando se utiliza el castigo físico como una forma de educar. Esta situación generalmente conduce a que las personas, ya sean niñas, niños, jóvenes, adultas y adultos vean afectada su autoestima.

En Bolivia no existe una legislación específica sobre donde se especifique la responsabilidad del Estado como garante del derecho de niños, niñas y adolescentes institucionalizados a ser protegidos contra la violencia. La principal referencia se encuentra en el Código Niño, Niña y Adolescente, Ley 548 que da el marco de protección contra la violencia en el sistema educativo.

Se ha tomado una definición sobre violencia institucional que se refiere al comportamiento de las fuerzas del orden, “como el abuso y hostigamiento que reciben adolescentes, principalmente de zonas periurbanas, por parte de instituciones públicas entre ellas la policía”⁹.

También se ha considerado la violencia institucional como aquella que es ejercida por funcionarios públicos de otras instituciones estatales como centros de acogida, orfanatos y otras instancias públicas “que tienen en sus manos el poder que les otorga el cargo que ocupan”¹⁰.

En lo que se refiere a violencia en el sistema educativo, el Ministerio de Educación y Culturas, ha puesto en vigencia para la gestión 2019 la Resolución 001/19 que en su artículo 105 indica de manera textual, la prohibición de toda forma de violencia, maltrato y abuso en espacios educativos.

Las principales instancias involucradas en la prevención y sanción de la violencia contra niñas, niños y adolescencia y sus atribuciones son:

- *Brigadas de Protección a la Familia (BPF)*: que deben brindar auxilio inmediato.
- *Centros médicos y educativos*: que proveen servicios médicos y educativos inmediatos.
- *Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA)*: para la protección y defensa
- *Juzgados de la Niñez y Adolescencia (JNA)*: encargados de facilitar medidas preventivas y sanciones a los/as agresoras.
- *Servicios Departamentales de Gestión Social (SEDEGES)*: que brindan atención y apoyo.
- *ONG y Organizaciones Religiosas*: que coadyuvan en la atención y apoyo a niñas, niños y adolescentes.¹¹

⁹ Proyecto “Violencia Institucional: hacia la implementación de políticas de prevención en la Argentina” CELS/Unión Europea Informe final sobre hostigamiento policial y de fuerzas de seguridad –especialmente Gendarmería- a jóvenes de sectores populares en la ciudad de Rosario, durante el período 2008-2015. Cátedra de Criminología y Control Social / Fundación Igualar. https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/ARG/INT_CAT_CSS_ARG_26988_S.pdf

¹⁰ <http://www.defensorianna.gob.ar/novedades/no-a-la-violencia-institucional-hacia-ninas-ninos-y-adolescentes.html>

¹¹ Fuente: UDAPE/UNICEF. BOLIVIA • La respuesta institucional del Estado a la temática de violencia contra la niñez y adolescencia, Estudio de casos: SEDEGES de La Paz, Cochabamba, Tarija, Santa Cruz y Pando, 2008, http://www.udape.gob.bo/portales_html/docsociales/SEDEGES_pagina%20web.pdf

Ley No. 584 Código del niño, niña y adolescente

ARTÍCULO 12. (PRINCIPIOS).-

Son principios de este Código:

- a. **Interés Superior.** Por el cual se entiende toda situación que favorezca el desarrollo integral de la niña, niño y adolescente en el goce de sus derechos y garantías. Para determinar el interés superior de las niñas, niños y adolescentes en una situación concreta, se debe apreciar su opinión y de la madre, padre o ambos padres, guardadora o guardador, tutora o tutor; la necesidad de equilibrio entre sus derechos, garantías y deberes; su condición específica como persona en desarrollo; la necesidad de equilibrio entre sus derechos y garantías, y los derechos de las demás personas;
- b. **Prioridad Absoluta.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes serán objeto de preferente atención y protección, en la formulación y ejecución de las políticas públicas, en la asignación de recursos, en el acceso a servicios públicos, en la prestación de auxilio y atención en situaciones de vulnerabilidad, y en la protección y socorro en cualquier circunstancia, obligándose todos los corresponsables al cumplimiento efectivo de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes;
- c. **Igualdad y no Discriminación.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes son libres e iguales con dignidad y derechos, y no serán discriminados por ninguna causa;
- d. **Equidad de Género.** Por el cual las niñas y las adolescentes, gozan de los mismos derechos y el acceso a las mismas oportunidades que los niños y los adolescentes;
- e. **Participación.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes participarán libre, activa y plenamente en la vida familiar, comunitaria, social, escolar, científica, cultural, deportiva y recreativa. Serán escuchados y tomados en cuenta en los ámbitos de su vida social y podrán opinar en los asuntos en los que tengan interés;
- f. **Diversidad Cultural.** Por el cual a las niñas, niños y adolescentes se les reconoce y respeta su identidad y pertenencia a una cultura;
- g. **Desarrollo Integral.** Por el cual se procura el desarrollo armónico de las capacidades físicas, cognitivas, afectivas, emocionales, espirituales y sociales de las niñas, niños y adolescentes, tomando en cuenta sus múltiples interrelaciones y la vinculación de éstas con las circunstancias que tienen que ver con su vida;
- h. **Corresponsabilidad.** Por el cual el Estado en todos sus niveles, las familias y la sociedad, son corresponsables de asegurar a las niñas, niños y adolescentes, el ejercicio, goce y respeto pleno de sus derechos;
- i. **Rol de la Familia.** Por el cual se reconoce el rol fundamental e irrenunciable de la familia como medio natural para garantizar la protección integral de niñas, niños y adolescentes, y su

papel primario y preponderante en la educación y formación de los mismos. El Estado en todos sus niveles debe asegurar políticas, programas y asistencia apropiada para que la familia pueda asumir adecuadamente sus responsabilidades;

j. Ejercicio Progresivo de Derechos. Por el cual se garantiza a las niñas, niños y adolescentes, el ejercicio personal de sus derechos, de manera progresiva y conforme a su capacidad evolutiva. De la misma forma se le exigirá el cumplimiento de sus deberes; y

k. Especialidad. Las y los servidores públicos que tengan competencias en el presente Código, deberán contar con los conocimientos necesarios y específicos para garantizar el ejercicio de los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

¿Qué es crianza sin violencia?¹²

La manera en que las madres, padres, tutoras y tutores educamos a NNA tendrá un impacto importante en lo que ellas y ellos sean cuando crezcan, y ese impacto también se reflejará en lo que seamos como sociedad. Por ello es importante comprender que, desde el cuidado, el amor, la confianza y el respeto a sus derechos, NNA podrán desarrollarse como personas seguras de sí mismas, con confianza, capaces de tomar decisiones de manera autónoma, y de respetar a los demás.

LEY N° 548 - ARTÍCULO 8 (Garantías). Código del Niño, Niña y Adolescente

I. Las niñas, niños y adolescentes, como sujetos de derechos, gozan de las garantías constitucionales y las establecidas en este Código y las leyes. II. Es obligación primordial del Estado en todos sus niveles garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. III. Es función y obligación de la familia y de la sociedad, asegurar a las niñas, niños y adolescentes oportunidades que garanticen su desarrollo integral en condiciones de igualdad y equidad.

LEY N° 548 - ARTÍCULO 146. Código del Niño, Niña y Adolescente (DERECHO AL BUEN TRATO).

I. La niña, niño y adolescente tiene derecho al buen trato, que comprende una crianza y educación no violenta, basada en el respeto recíproco y la solidaridad. II. El ejercicio de la autoridad de la madre, padre, guardadora o guardador, tutora o tutor, familiares, educadoras y educadores, deben emplear métodos no violentos en la crianza, formación, educación y corrección. Se prohíbe cualquier tipo de castigo físico, violento o humillante.

Actualmente resulta cada vez más difícil ser madre o padre, sobre todo porque por temas económicos, ambos trabajan fuera de la casa, aunque las tareas de la casa y del cuidado y crianza de NNA continúan siendo asumidas sobre todo por las madres o las mujeres de las familias.

¹² El contenido de esta sesión se basa en la “Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos”, elaborada por UNICEF y desarrollada en el marco de la iniciativa “Crianza sin violencia” de la República Argentina, en 2016. Asimismo, se basa en la “Guía de Familias” de Save the Children

Se considera que el cuidado es una tarea que debe ser compartida por ambos progenitores, brindando modelos a hijas e hijos, de modo que no refuercen que ciertos valores o comportamientos son solo para mujeres y otros solo para hombres (estereotipos de género), lo que a la larga limita los derechos de NNA y sus posibilidades de estudio y trabajo. Se trata de criar a hijas e hijos en condiciones de equidad e igualdad, evitando las diferenciaciones entre ellos y asignándoles iguales responsabilidades en las tareas de la casa.

Este proceso puede provocar situaciones de estrés que generan reacciones violentas y que es preciso evitar. En la medida en que aprendemos a autorregular las reacciones que nos generan estrés, seremos capaces de enseñar a nuestras hijas e hijos a hacer lo mismo. Se trata de modificar nuestras pautas de crianza y si como madres, padres, tutoras y tutores no sabemos regular nuestro estrés, podemos causar daño a nuestras hijas e hijos. Hay que considerar como prioritarios para una crianza sin violencia: la *seguridad emocional* y el *establecer límites* en un entorno cálido que favorece a una crianza sin violencia:

- Diciendo “te quiero”
- Leyéndoles historias
- Abrazándoles
- Consolándoles cuando se asustaron o hirieron
- Escuchándoles
- Hablándoles
- Enseñándoles a negociar
- Apoyando la construcción de valores
- Mirando la situación desde su punto de vista
- Jugando, riendo, divirtiéndose con ellos
- Apoyándoles cuando enfrentan desafíos
- Animándoles cuando tienen que hacer algo difícil
- Diciéndoles que creen en ellos
- Reconociendo sus esfuerzos y éxitos
- Mostrándoles confianza.

Asimismo, en el proceso de la crianza sin violencia deben establecerse límites claros para las hijas e hijos. Ellos deben tener claro por qué hemos elegido cierta conducta, darles las razones de nuestras decisiones, explicarles la importancia de reglas mínimas que ayudan a la convivencia, y expresarles claramente cuáles son nuestras expectativas. Esto les da a las hijas e hijos herramientas para resolver problemas y para aprender de sus errores. Además, motiva el desarrollo del pensamiento independiente, especialmente cuando deben tomar sus propias decisiones si la madre o el padre no están presentes. Para las madres y padres, los límites son elementos que les permiten asumir posiciones justas y flexibles, explicar sus puntos de vista, y también escuchar los de las hijas e hijos. Lo más importante para la crianza sin violencia es que madres y padres actúen como un modelo positivo y una guía.

¿Por qué se recurre a la crianza con violencia?

Aunque en los últimos años se recurre menos al uso de la violencia física en la educación de hijas e hijos porque existe una normativa de protección, en las familias se sigue utilizando el castigo o el maltrato verbal, como los gritos e insultos, como una forma de crianza. Otra forma de violencia es el maltrato psicológico, que también se aplica como mecanismo para educar, como cuando se utilizan adjetivos que descalifican sus capacidades, se es indiferente respecto a sus logros, se amenaza con abandonarlos, se los descuida o se los abandona efectivamente. Muchas veces, por necesidad, se deja a niñas o niños a cargo de una hermana o hermano mayor. Lo que puede llevarles a que abandonen la escuela o sus espacios de recreación, lo que es una forma velada de discriminación, sobre todo porque este rol se asigna mayormente a las hermanas mujeres mayores.

Por otra parte, es común que madres y padres piensen que ejerciendo su autoridad sobre las hijas e hijos con violencia o maltrato estos se educarán mejor, cuando en realidad logran que muchas veces NNA crezcan con miedo, sin confianza, lo que afectará su vida adulta. También se habla de violencia cuando existe abuso sexual o violación hacia niñas, niños y adolescentes.

Sabiendo que no existe educación sin autoridad, ni autoridad sin amor, madres, padres, tutoras y tutores deben aprender a ejercerla de manera equilibrada, de modo de no ser ni muy permisivos ni muy verticales. Se requiere fijar normas y límites que permitan desarrollar a NNA, acompañándoles y guiándoles en este desarrollo.

Muchas veces, las personas adultas recurren al uso de la violencia por impaciencia, están apuradas o porque no están en condiciones de prestar mucha atención a los reclamos o comportamiento de sus hijas e hijos; o también porque fueron criados de esa manera y aprendieron a educar en ese sentido. Esta forma de educar se normaliza hasta considerar que es algo natural y se repite muchas veces de generación en generación. Es lo que se llama la naturalización de la violencia. Las NNA creen que esa es la forma de vincularse con otras personas o con sus amistades, y repiten las mismas conductas en sus relaciones personales y con sus parejas cuando son adultas.

Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en NNA

La crianza con violencia produce inseguridad, baja autoestima y ansiedad, sentimientos que se traducen, entre otros, en falta de concentración, trastornos de sueño, sentimiento de culpabilidad y conductas violentas dentro o fuera de las familias, con efectos también en su desarrollo emocional y social. A esto se denomina efectos psicológicos de la crianza con violencia.

Las relaciones dentro de las familias reciben la influencia de factores sociales, culturales, emocionales y de comportamiento, que favorecen en muchos casos la presencia de la violencia como una forma de educar a hijas e hijos.

Esta situación hace que NN se conviertan en víctimas de actos violentos. Son víctimas directas cuando ellos han sufrido la violencia de manera directa. Son víctimas indirectas cuando han presenciado actos violentos entre sus madres, padres u otros miembros de la familia. Ambos tipos de violencia pueden generar traumas y a la larga tener serias consecuencias en su desarrollo integral. Por ejemplo, pueden presentar dificultades en la forma en que manifiestan sus emociones y sentimientos; tener dificultad en

comunicarse con otras personas; tener falta de atención y concentración para aprender en la escuela o colegio. A la larga, esto conduce a que muchas veces tengan un concepto negativo de sí mismas o de sí mismos, desarrollando sentimientos de culpa: NNA maltratados generalmente creen que se merecen ese maltrato.

La Figura 1 ilustra la naturaleza de la relación entre la programación y los resultados



Es fundamental en la crianza sin violencia entender cómo piensan y sienten NNA

Cuando se mira el mundo a través de NNA, se puede comprender su comportamiento. Entonces se podrá establecer una relación más asertiva.

Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes

Para saber cómo actuar con los hijos e hijas de acuerdo a su edad, es necesario conocer las etapas del desarrollo de NNA.

Edad	Características	Necesidades
10-14 años	<p>Entre los 10 y los 14 años, con el inicio de la pubertad, aparecen cambios físicos y hormonales en el cuerpo: vello púbico, cambio de voz, eyaculación y crecimiento de los testículos y del pene en los niños, aumento de estatura, presencia de acné, menstruación en las niñas, y sueños húmedos en ambos.</p> <p>Aparecen con mayor nitidez las diferencias físicas entre niñas y niños. Desean más independencia de sus padres, tienen cambios de humor frecuentes, buscan pasar más tiempo con sus pares. Están formando sus propios valores, y a veces tienen conflictos con la familia pues pueden manifestar desacuerdo con sus padres.</p>	<p>Sus necesidades más frecuentes tienen que ver con que se respete su creciente necesidad de independencia. Por lo tanto, el mayor reto para los padres es protegerlos al mismo tiempo que se respeta esta necesidad.</p> <p>Necesidad de seguridad; buscan vínculos de pertenencia.</p>
14-18 años	<p>Se encuentran en la juventud, al filo de la adultez. Su mayor interés es averiguar quién es en realidad, encontrar su propia identidad, por lo que generalmente asume varias identidades hasta encontrarse.</p> <p>Las madres y los padres no ven a sus hijas e hijos con la misma frecuencia que antes porque muchas veces estos prefieren pasar más tiempo con sus amistades.</p> <p>Hacen cosas muy riesgosas porque creen que nada malo les pasará.</p>	<p>Necesidad de que se le brinde seguridad y confianza, al mismo tiempo que necesita mayor independencia; esto es un desafío para madres, padres, tutores o cuidadoras/es.</p> <p>Necesidad de que se respete su derecho a la privacidad y a la independencia. Por tanto, requiere que se lo trate con respeto y amabilidad.</p>

Características de púberes

Entre los 10 y los 14 años, con el inicio de la pubertad, se producen cambios psicológicos, emocionales y físicos en su cuerpo. Desean más independencia de sus madres o padres, se presentan cambios de humor frecuentes, buscan pasar más tiempo con sus pares. Están formando sus propias creencias y a veces surgen conflictos con la familia porque suelen estar en desacuerdo con sus madres o padres.

Necesitan que se respete su creciente necesidad de independencia. Por tanto, el mayor reto es protegerlos y respetar esta necesidad.

Es una *etapa de cambio y de nuevas necesidades* a las que muchas veces las madres, padres, tutoras o tutores no prestan atención. Sin embargo, acompañarles en su crecimiento personal es importante, ya que es una etapa decisiva de su desarrollo.

En función a sus necesidades, lo más importante es:

- ☞ Hablarles de manera natural de los cambios que están viviendo en su cuerpo
- ☞ Que aprendan a respetar a otras personas y a sí mismos
- ☞ Que aprendan a respetar su cuerpo y a que nadie puede tocarlos
- ☞ Que aprendan a resolver conflictos sin violencia
- ☞ Que aprendan a comunicar sus sentimientos constructivamente
- ☞ Que aprendan a defenderse y a defender a otras personas



Características de las y los adolescentes

Durante la etapa de la adolescencia, hijas e hijos pondrán en práctica en su vida cotidiana las habilidades aprendidas en la infancia y en la pubertad y experimentarán todo tipo de posibilidades, en un esfuerzo por averiguar quiénes son en realidad.

Su principal tarea es encontrar su propia identidad. Sienten una fuerte inclinación por expresar quiénes son y no quienes los otros desean que sean. Pueden expresarse a través de un cambio repentino en su gusto por la música, la ropa, el estilo de cabello, amigos, valores, preferencia por alimentos, actividades fuera de la escuela, intereses académicos, planes para el futuro. Pueden desarrollar nuevas ideas religiosas o posiciones políticas. Experimentan con su orientación sexual, e intentan algunas opciones hasta encontrar lo que mejor se ajuste a ellos.

Las y los adolescentes tienen dificultades para entender las cosas malas que les podrían ocurrir. Todavía no le han tomado el peso a que pueden salir lastimadas o lastimados, que pueden embarazar a sus parejas o que ellas pueden quedar embarazadas, e incluso morir. A veces hacen cosas muy riesgosas porque creen que nada malo les pasará.

Es en estos momentos cuando necesitan saber que pueden acudir a sus madres y padres sin temor, para obtener información y orientación. No desean ser controlados, pero necesitan saber que sus madres y

padres les proveerán información cuando la requieran. Es ahora cuando se ponen a prueba la confianza, la capacidad de tomar decisiones, las habilidades de comunicación, el autorespeto, la empatía y las habilidades para la resolución de conflictos.

En esta etapa es muy importante que las madres y padres fortalezcan su relación con sus hijas e hijos; que monitoreen en las actividades y cultiven la independencia de su hija o hijo.

- Fortalecer la conexión entre la madre y el padre con hija o hijo:* con relaciones cálidas, amables, cariñosas, estables, consistentes, predecibles.

RECUERDA: La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que la sexualidad es una práctica reducida al erotismo y al coito, y que éstos se incentivan consumiendo bebidas alcohólicas, alentando la idea de que la sexualidad, en sus vivencias cotidianas, eróticas o coitales precisan que las personas asuman responsabilidades sobre su disfrute, hecho que es anulado por el consumo de alcohol.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que los hombres son poseedores del cuerpo de las mujeres, asumiendo que tienen la potestad de decidir sobre sus vidas, sobre sus cuerpos y sobre sus acciones, alentando la idea de que mujeres y varones merecen un trato equitativo e igualitario que no los sitúe en un lugar de poseedor o poseída.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben soportar agresiones, maltratos, abusos o crueldades en nombre del aprendizaje, alentando la idea de que su crianza y educación debe estar de la mano de una disciplina en el marco del buen trato.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las familias deben mantener silencio y guardar el secreto sobre situaciones violentas para mantener la unidad, alentando la idea de que cualquier acto violento debe ser rechazado, manifestado y denunciado si es necesario para evitar que este se normalice o naturalice.

Dinámica: Formas de relacionarse de madres y padres con adolescentes

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar la diferencia entre adolescentes con fuertes conexiones con sus madres y padres respecto a adolescentes sometidos a relaciones maternas o paternas controladoras y punitivas.	Hojas con la información planteada en la presente dinámica.	55 minutos

Procedimiento

- ❖ Leer la información que se tiene a continuación.
- ❖ Conformar dos grupos para que unas personas representen a familias cuyas madres o padres tienen conexiones fuertes y monitorean positivamente; mientras que otras personas representen conexiones débiles y monitorean equivocadamente.

Fuertes conexiones con sus madres y padres	Débiles conexiones con sus madres y padres
<ul style="list-style-type: none"> – Tienen relaciones positivas con otras personas. – Sienten que tienen la confianza de su madre o padre, y desean mantener dicha confianza. – Responden a otras personas con respeto y empatía. – Tienen autoconfianza y mayor autoestima. – Son colaboradores con otras personas. – Escuchan y actúan siguiendo la orientación que les brindan su madre o padre. – Viven su sexualidad sin angustia, incluyendo el asumir su orientación sexual e identidad de género. – Monitorean hablando con sus amigas y amigos. – Participan en actividades conjuntas. – Saben lo que hacen en su tiempo libre 	<ul style="list-style-type: none"> – Temen y evitan acercarse a su madre o a su padre. – Desconfían de las relaciones con otras personas de su entorno. – Mienten para escapar del castigo. – Actúan con conductas depresivas o ansiosas. – Sienten molestia y resentimiento. – Desquitan su ira con otras personas. – Se rebelan contra su madre o padre. – Monitorean intrusiva y controladoramente. – No conocen los amigos y amigas o lo que hacen en su tiempos libres.

Cuando el *monitoreo* es *respetuoso*, las y los adolescentes son más propensos a:

- Conversar con sus madres y padres, escuchando sus consejos;
- Ver que sus madres y padres son afectuosos;
- Desean mantener una relación positiva con sus madres y sus padres;
- Pasan más tiempo con sus madres y sus padres.

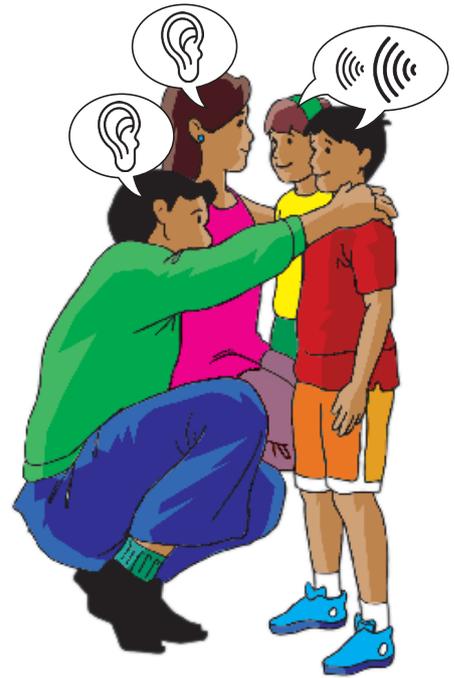
Cuando el *monitoreo* es *intrusivo*, los adolescentes son más propensos a:

- Tener miedo a hablar con sus madres y padres cuando les preocupa algo;

- Ver a sus madres y padres como controladores y rechazar sus consejos;
- Rebelarse contra sus madres y padres;
- Pasar menos tiempo con sus madres y padres.

Cultivar la independencia de su hija o hijo, ayudando a practicar sus habilidades para tomar decisiones en un entorno seguro y de apoyo, porque pronto serán personas independientes. La forma de hacerlo es:

- Actuar con empatía, respeto y valoración
- Respetar genuinamente sus ideas, aun cuando sean muy diferentes de las propias.
- Mostrarles amor incondicional.
- Participar en discusiones respetando sus posiciones.
- Mostrar confianza en su capacidad de tomar decisiones.
- Acompañándoles en las soluciones que encuentran para sus problemas.
- Animarles a ser consecuentes con sus valores.



Dinámica: "Acciones y reacciones"

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar y analizar sobre el efecto que tienen las acciones y reacciones en la crianza sin violencia de sus hijas e hijos.	Hojas con el detalle de la escena que deben dramatizar	55 minutos

Procedimiento

- Divida al grupo de participantes en seis grupos
- Tres grupos dramatizarán situaciones hipotéticas con hijas e hijos púberes.
- Tres grupos dramatizarán situaciones con hijas e hijos adolescentes.
- Entregue a cada grupo una hoja con el detalle de la escena que deben dramatizar.
- Deles 10 minutos para organizarse y preparar la dramatización.
- Comenzar la dramatización con los que trabajaron los ejemplos de púberes.
- Luego continúe con la dramatización con los grupos que trabajaron los ejemplos de adolescentes.

Hojas para dramatizar con pre adolescentes

- ❖ La persona que facilita deberá seleccionar tres de las siguientes situaciones para los grupos que analizarán situaciones con pre adolescentes:

Situaciones

- ❖ Juanita es una niña de 10 años. Vive con su papá, su mamá y sus hermanos. Ella es un poco gordita, por lo que sus hermanos la llaman «bom bom bum». Sus padres son indiferentes a esto, y en ocasiones se han reído; últimamente Juanita está más callada y no quiere asistir a las invitaciones sociales que le hacen.
- ❖ María y Felipe son hermanos. María cursa 5° grado de primaria y generalmente es la mejor del curso. Felipe está en sexto, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar a hacer tareas; por tanto, tiene bajo rendimiento académico. Cuando su madre y su padre recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿No te das cuenta de lo bien que le va a María en el estudio? Y eso que tú eres el mayor, deberías dar ejemplo. Ella es una niña responsable, tú eres un bueno para nada.
- ❖ Paula es una niña de 11 años, introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, y se queda sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: "¿Contigo, ni para adelante, ni para atrás ¡Yo no sé qué es lo que te pasa, siempre estás con esa cara larga, como si en la casa te tratáramos mal! ¡A ver si te pones las pilas y consigues amigas! ¡Háblale a la profesora y ya no pongas esa cara de amargada, que pareces sonsa!"
- ❖ María tiene 12 años. Sus padres trabajan. Ella va al colegio en la mañana. Regresa a casa hacia el mediodía y sirve el almuerzo para su hermanita y para ella. Durante el resto de la tarde hace tareas y arregla la cocina. Sus padres llegan a las seis. A pesar de estar muy cansados, miran cómo ha quedado la cocina y revisan sus tareas. Aunque María no lo ha hecho a la perfección, sus

padres le agradecen y le indican en qué debe mejorar. Expresan su satisfacción porque María es muy capaz de asumir sus responsabilidades.

- ❖ Helena, de 13 años, llega triste a casa. Sus padres lo notan y tratan de averiguar lo sucedido. Ella les comenta que tuvo un disgusto con su mejor amiga y no se hablaron durante toda la mañana. La escuchan y le preguntan cómo podrá solucionar el problema. Ella dice que fue su error, así que le pedirá disculpas a su amiga. Su padre la anima y la felicita porque reconoció su error y busca la forma de enmendarlo. Su mamá le da un abrazo.

Hojas para dramatizar con adolescentes

La persona que facilita las entregan a los grupos que trabajarán situaciones con adolescentes.

Grupo 1, situación 1

Su hijo siempre se ha vestido y cortado el cabello como a usted le parece bien. Se ha adaptado bien con sus amigas, amigos y su comunidad. Un día lo ve con un arete en la ceja, el pelo engominado y una camiseta con una frase grosera.

¿Qué debe hacer? Piensen en grupo, cada una de las siguientes opciones y decidan ¿cuál es la mejor y por qué? Luego compartirán las reflexiones en plenaria.

- Explicarle por qué usted está enojada. Decidir cuáles de estos cambios puede aceptar y explicarle por qué no puede aceptar los demás cambios. Preguntarle su punto de vista. Establecer un acuerdo con su hijo que permita ciertos cambios, pero respetando sus sentimientos como madre/padre.
- Decirle que luce como un anormal y que no se le permitirá salir de la casa por dos semanas.
- Sentarlo, cortarle el cabello y sacarle el arete de la ceja.

Grupo 2, situación 2

Usted le ha dicho a su hija mujer de 18 años que debe regresar a casa hasta las 10:00 pm los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y ella no ha llegado todavía.

Usted está extremadamente preocupada porque sabe que fue a una fiesta. También sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce y sospecha que habrá bebidas alcohólicas.

¿Qué debe hacer cuando ella entre por la puerta? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor, y por qué.

- Castigarla sin salir por un mes y decirle que la próxima vez que suceda cerrará con llave y la dejará fuera de casa.
- Darle una bofetada para mostrar que no tolerará un comportamiento irrespetuoso.
- Decirle lo preocupada que usted estaba. Explicarle cómo se siente que alguien que ama está en peligro. Explicarle los riesgos que ella estaba tomando y preguntarle qué hará para garantizar su seguridad y llegar a casa a tiempo. Desarrollar un conjunto de reglas en las que se pongan de acuerdo. Decirle que solamente considerará extender su hora límite si ella sigue estas reglas por dos meses.

Grupo 3, situación 3

Usted le ha indicado a su hijo hombre de 18 años que debe regresar a la casa hasta las 10:00 de la noche los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y él no ha regresado.

Usted está extremadamente preocupada porque sabe que él fue a una fiesta. Usted también sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce y sospecha que habrá bebidas alcohólicas.

¿Qué debe hacer cuando él entre por la puerta? Piense en cada una de las siguientes opciones y decida cuál es la mejor, y por qué.

- Explicarle por qué se han puesto las reglas y sus preocupaciones, y que tendrá que castigarlo sin salir por un mes y decirle que la próxima vez que suceda cerrará con llave y lo dejará fuera de casa.
- Darle una bofetada para mostrar que no tolerará un comportamiento irrespetuoso.
- Como es hombre usted puede ser más permisiva/o y no lo reprende.
- Decirle lo preocupada que usted estaba. Explicarle cómo se siente que alguien que ama esté en peligro. Explicarle los riesgos que él estaba tomando y preguntarle qué hará para garantizar su seguridad y llegar a casa a tiempo. Desarrollar un conjunto de reglas en las que se pongan de acuerdo. Decirle que solamente considerará extender su hora límite si él sigue estas reglas por dos meses.

Puntos de análisis y reflexión

Concluidas las presentaciones de los grupos, sentarse en un círculo y plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué consecuencias tienen estas actitudes en la imagen que NNA crean sobre sí mismas?
- ¿Qué actitudes favorecen la crianza sin violencia de hijas e hijos púberes y adolescentes?
- ¿Qué errores cometemos con nuestras hijas e hijos?
- ¿Cómo podemos remediarlo?

Dinámica: “¿Cómo me comunico con mis hijas e hijos?”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar cómo se puede mejorar la comunicación con las hijas y los hijos.	Ninguno	30 minutos

Procedimiento

1. Se divide a los participantes en tres grupos. Se les asigna tareas:

- Un grupo hará la dramatización de un padre con un hijo sobre la necesidad de que este mejore sus calificaciones en el colegio.
- Otro grupo deberá hacer la dramatización de una hija diciéndole a su padre que quiere ir a la universidad.
- En el tercer grupo, una madre le pide al hijo que colabore en las tareas del hogar.
- Se les da 10 minutos para que preparen la dramatización, tomando en cuenta los pasos a seguir para una buena comunicación:
 - Escuchar más que hablar
 - Ponerles atención
 - Reafirmar los mensajes
 - Llegar a un acuerdo
- La persona que facilita pide a los grupos que presenten las dramatizaciones.

Se cierra la sesión identificando los aspectos positivos y negativos que surgieron y explicando la importancia de una crianza sin violencia basada en formas de comunicación democráticas, respetuosas y asertivas.

Punto de análisis y reflexión

Se busca que las y los participantes analicen que existen diversas formas de comunicarse entre parejas y con las hijas e hijos, pero que es importante desarrollar una cultura de respeto y tolerancia en la familia.



 Save the Children		N°			
Evaluación Escuela de Familias	1.- DATOS GENERALES				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
Datos de la/el participante					
	Nombres	Apellido Paterno	Apellido Materno	Edad:	Código NNA



Nos gustaría que respondas algunas preguntas, lo que será de gran ayuda. Puedes seleccionar uno o más dibujos. Te agradecemos de antemano.

N°	Preguntas	Opciones de respuesta	
1	Para ti, una familia es...	<input data-bbox="459 591 539 676" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 591 1066 676" type="checkbox"/> 
		<input data-bbox="459 953 539 1038" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 953 1066 1038" type="checkbox"/> 
2	Para ti, una persona con autoestima equilibrada es...	<input data-bbox="459 1293 539 1378" type="checkbox"/> 	
		<input data-bbox="459 1634 539 1719" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 1634 1066 1719" type="checkbox"/> 

<p>3</p>	<p>Para ti, una buena comunicación dentro de las familias es...</p>	<input data-bbox="501 506 577 583" type="checkbox"/> 	
		<input data-bbox="501 868 577 944" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="1027 868 1104 944" type="checkbox"/> 
<p>4</p>	<p>Para ti, una crianza sin violencia es...</p>	<input data-bbox="501 1208 577 1285" type="checkbox"/> 	
		<input data-bbox="501 1549 577 1625" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="1027 1549 1104 1625" type="checkbox"/> 

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Aula planeta. Recuperado de:
 - https://www.youtube.com/channel/UCR_vBgIjw21LQoSadb16tvA?reload=9
- ❖ Corbin, Juan Armando. 8 Tipos de Familia y sus Características. Recuperado de:
 - <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-familias>
- ❖ CELS/Unión Europea. Informe final sobre hostigamiento policial y de fuerzas de seguridad – especialmente Gendarmería- a jóvenes de sectores populares en la ciudad de Rosario, durante el período 2008-2015. Cátedra de Criminología y Control Social / Fundación Igualar. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:
 - <https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/ARG/>
- ❖ Defensoría de niñas, niños y adolescentes. No a la violencia Institucional hacia niñas, niños y adolescentes. Provincia de Santa Fe. Argentina. 2018. Recuperado de:
 - <http://www.defensorianna.gob.ar/novedades/no-a-la-violencia-institucional-hacia-ninas-ninosy-adolescentes.html>
- ❖ Save the Children. Guía de Familias preliminar. Save The Children, La Paz, Bolivia. 2019:
 - Guía del Taller Prevención de la Violencia Familiar. Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana, Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana, México, 2012. Recuperado de
 - <http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/05/Guia-del-Taller-de-prevenci%C3%B3nViolencia-Familiar.pdf>
 - Ley N° 348 Ley Integral para Garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, La Paz Bolivia, 2013
 - Ley N° 584 Código del Niño, Niña y Adolescente, La Paz Bolivia, 2014
- ❖ López Vallejo, Jorge. Seis modelos de familia, sus características y sus efectos en los niños. Recuperado de:
 - <https://www.hacerfamilia.com/familia/modelos-familia-familias-autoridadhiperpaternidad-20170418130440.html>
- ❖ Psicoactiva. Recuperado de
 - <https://www.psicoactiva.com/blog/los-cuatro-estilos-educativos-democratico-autoritariopermisivo-e-indiferente/>
 - Pliego Fernando. Familias y bienestar en sociedades democráticas. El Debate Cultural del Siglo XXI. México, 2012
 - Save the Children. Modelo Integral para Adolescentes y Jóvenes Urbanos, La Paz, Bolivia. Enero 2015

- Save the Children. Plan Estratégico de País 2019 – 2021. Cambios inmediatos y duraderos en la vida de las niñas, niños y adolescentes. La Paz, 2018
- ❖ UDAPE/UNICEF. BOLIVIA. La respuesta institucional del Estado a la temática de violencia contra la niñez y adolescencia, Estudio de casos: SEDEGES de La Paz, Cochabamba, Tarija, Santa Cruz y Pando, La Paz, 2008. Recuperado de
 - http://www.udape.gob.bo/portales_html/docsociales/SEDEGES_pagina%20web.pdf
 - UNICEF. Guía Práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos. Buenos Aires, República
- ❖ Argentina, 2017. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa%20Pr%C3%A1ctica%20para%20evitar%20gritos,%20chirlos%20y%20estereotipos%20UNICEF%20Argentina%202017%20.pdf>
- ❖ Yañez, Deisy. Las 10 funciones de la familia más importantes. Recuperado de
 - <https://www.lifeder.com/funciones-familia>



Oficina Central La Paz

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,

San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856

 www.savethechildren.org.bo

 bolivia@savethechildren.org

 [@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)

 [@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)

 [Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/Save the Children in Bolivia)

 [Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)