

# Programa de Competencia Familiar **Mejorar las relaciones familiares**

Manual del formador  
y de la formadora



Fundación "la Caixa"



# Programa de Competencia Familiar **Mejorar las relaciones familiares**

Manual del formador  
y de la formadora



Fundación "la Caixa"

Queda prohibida la reproducción parcial o total, así como su almacenamiento, reproducción o transmisión en forma alguna sin la autorización expresa del propietario de los derechos de autor.

**EDICIÓN:**

**Fundación "la Caixa"**

AUTORES DE LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DEL PCF:

Carmen Orte  
Martí X. March  
Lluís Ballester  
Josep Lluís Oliver  
Belén Pascual  
Marga Vives  
Joan Amer  
Maria Antònia Gomila  
Rosario Pozo

AUTORA DEL STRENGTHENING FAMILIES PROGRAM

Dra. Karol L. Kumpfer

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Cristóbal Fortúnez

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

SdC Solució de Continuitat

IMPRESIÓN:

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2020

Pl. Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 985-2021

# Índice

<b>Sesión 1.</b>	Introducción y formación del grupo.....	4
<b>Sesión 2.</b>	Nuestro tiempo .....	12
<b>Sesión 3.</b>	Nuestro tiempo y recompensas.....	20
<b>Sesión 4.</b>	Metas y objetivos .....	26
<b>Sesión 5.</b>	Comunicación I. Mejorar las relaciones.....	30
<b>Sesión 6.</b>	Comunicación II. Reuniones familiares.....	38
<b>Sesión 7.</b>	Ayudar a los adolescentes a manejar la presión de grupo .....	48
<b>Sesión 8.</b>	Aprender en familia .....	56
<b>Sesión 9.</b>	Resolver problemas y dar instrucciones.....	60
<b>Sesión 10.</b>	Relaciones afectivas y sexualidad.....	66
<b>Sesión 11.</b>	Habilidades de afrontamiento I. Desarrollar la empatía.....	72
<b>Sesión 12.</b>	Habilidades de afrontamiento II. Reconocer los valores familiares.....	78
<b>Sesión 13.</b>	Habilidades de afrontamiento III. Afrontar el enfado.....	82
<b>Sesión 14.</b>	Final de programa y fiesta de graduación.....	87

\*Nota: se avisa al lector/a que el manual que tiene entre sus manos está pensado para padres y madres que tengan hijos o hijas adolescentes, de doce a dieciséis años. Utilizaremos las palabras *padres* e *hijos* a lo largo de todo el texto en un sentido genérico para facilitar la lectura.

## Esquema de interpretación de la iconografía:



Debate



Exposición



Ficha



Hoja de  
trabajo



Panel o  
pizarra



Práctica  
para casa

# Sesión 1

## Introducción y formación del grupo


### Resumen

En esta sesión se pretende introducir un concepto de familia que contemple las distintas realidades de la misma en la actualidad.

Además, se pretende iniciar la dinámica de trabajo del grupo que guiará las sesiones del programa.

### Meta global

Conseguir el compromiso del grupo en la asistencia al programa y posibilitar la comprensión de los objetivos que se persiguen con el desarrollo del mismo.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Crear un buen clima de grupo e iniciar el intercambio y la expresión de objetivos y deseos	Actividad: objetivos y sueños	20 min		- Guía de los padres. - Hojas en blanco o pizarra.
2. Dar pautas sobre el tipo de actividades que se realizarán en las sesiones de familia	Vista general del grupo familiar	10 min		
3. Iniciar a los participantes en la práctica de <i>Nuestro tiempo</i>	Perspectiva general de <i>Nuestro tiempo</i>	25 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 1.6. Padres Hoja 1.7. Padres	
Duración total de la sesión		60 min		



### Familia = grupo familiar

Personas que comparten vidas y se preocupan unos de otros.

**PADRES** = adultos que comparten cuidado y atención de los menores a su cargo.

¡Las familias son muy diversas!

### Programa de competencia familiar

#### ¿Qué aprenderemos?

- ✓ Aprenderemos habilidades para una vida familiar agradable y tranquila.

#### ¿Qué actividades haremos?

- ✓ Nuestro tiempo
- ✓ Habilidades comunicativas familiares
- ✓ El tiempo de los padres

#### ¿Cómo aprenderemos?

- ✓ Explicación
- ✓ Demostración (de los formadores)
- ✓ Práctica en la sesión (formadores ayudan)
- ✓ Práctica en casa

**Sesión 1**

# Introducción y formación del grupo

**Actividad****Objetivos y sueños**

🕒 20 minutos

**a. Cartas de los sueños de los adolescentes**

Explicad brevemente a los padres que sus hijos han hecho las cartas en sus grupos de adolescentes. Pedid a los padres que busquen las cartas distribuidas en la sala y las examinen para intentar encontrar las de su hijo. (El líder de grupo habrá colocado las cartas con los sueños alrededor de la habitación en mesas, sillas o paredes.)

Después de que los padres hayan tenido la oportunidad de leer las cartas, pedid a los padres y a los adolescentes que se sienten juntos. Pedid si alguno de los padres querría adivinar cuál es la carta de su hijo. Llamad a tantos padres como se presenten voluntarios, pero no presionéis a los padres que no se presenten voluntarios. Para animar a esos padres se puede decir que no se suele hablar de los sueños y adivinarlos no es fácil.

**b. Los sueños de los padres**

Explicad brevemente a los adolescentes que sus padres han escrito los objetivos y sueños que tenían cuando eran adolescentes. Los formadores deberían leer las cartas una por una y preguntar a los adolescentes que adivinen si era un sueño de sus padres. También es posible que padres voluntarios (recordad que algunos padres pueden no ser capaces o no sentirse cómodos leyendo enfrente de un grupo) puedan leer una carta y preguntar “¿Era este mi sueño?”. (Se puede introducir un poco de buen humor con un sueño particularmente inverosímil, por ejemplo, una mujer pequeña puede leer “ser luchador profesional”, ¿era este mi sueño?) Si no hay intentos de adivinar o los intentos son equivocados, un líder de grupo puede preguntar: “¿De quién es este sueño?”.

**Vista general del grupo familiar**

🕒 10 minutos

**a. Definir las actividades del grupo familiar**

Decid primero algo como: nos damos cuenta de que hay muchos tipos de familias y que mucha gente, aparte de los padres biológicos, toman estas responsabilidades. Cuando decimos “familia” nos referimos a un grupo de personas que comparten sus vidas y se preocupan unos por otros. Cuando decimos “padres” pretendemos incluir a todos los adultos que comparten el cuidado y atención de los adolescentes. Entendemos que en muchas familias solo hay un padre presente. Esperamos que entendáis que en este programa *familia* y *padres* son términos fáciles para referirnos a estos conceptos.

Las familias aprenderán habilidades para hacer la vida familiar más relajada y agradable:

### 1. **Nuestro tiempo**

Durante las primeras sesiones, se deben aprender algunas maneras de disfrutar y aprovechar más el tiempo juntos.

### 2. **Habilidades comunicativas familiares**

Durante las sesiones intermedias aprenderán a mejorar la comunicación familiar y a ponerla en práctica con algunas discusiones familiares. Estas habilidades pueden ser utilizadas en cualquier discusión.

### 3. **El tiempo de los padres**

Durante las últimas sesiones los jóvenes aprenderán a dar y recibir **instrucciones**.



## **b. Descripción de la manera de aprender las habilidades**

Los padres y adolescentes practicarán las habilidades después de que los formadores enseñen cómo.

Se aprenderá cada habilidad en una serie de pasos pequeños. No se debe esperar que se aprendan todas las habilidades a la vez.

Estas son clases de habilidades, así que se aprenderán y practicarán habilidades a través del programa; lo más importante: se debe practicar en casa.

### 1. **Explicar**

Explicaremos tanto a los padres como a los adolescentes cuándo y cómo se debe usar cada habilidad.

### 2. **Demostrar**

Los formadores enseñarán a las familias cómo se usa cada habilidad actuando juntos o con un voluntario.

### 3. **Practicar con padres y adolescentes**

Los padres practicarán con sus adolescentes. Los formadores prepararán y ayudarán.

### 4. **Practicar en casa**

Les pediremos que practiquen en casa.

## **Perspectiva general de Nuestro tiempo**

🕒 25 minutos

(Los formadores de los adolescentes se los llevarán aparte para realizar un juego o alguna otra actividad gratificante.)



### **a. Propuesta explicada a los padres**

**Decir algo como:** *Nuestro tiempo* es una de las habilidades más importantes que aprenderán con el programa de competencia familiar. Utilizaremos algunas sesiones para aprender más sobre la habilidad y cómo practicarla, así que esta tarde solo los introduciremos en la práctica.

El objetivo es aumentar el tiempo que pasan con sus hijos, realmente juntos y no solo en la misma habitación. Aprenderán mejores maneras de recompensar a su hijo por el buen comportamiento y a **aumentar las recompensas sociales** que dan a sus hijos. Las recompensas sociales son cosas que les gustan a sus hijos y que no pueden ser compradas en una tienda, como premiar haciendo cosas que sus hijos disfrutaran. Hemos llamado a esto *Nuestro tiempo* porque es tiempo para su hijo y usted, haciendo cosas que sus hijos disfrutaran y escogen.

Las habilidades que aprenderán y mejorarán en *Nuestro tiempo* les ayudarán a **disminuir los castigos** por comportamientos que no quiere; en general, confiar menos en **la crítica**, la rabia y el castigo físico.

Por encima de todo, el objetivo es ayudarle a conseguir más comportamientos que le gustan y menos comportamientos de los que menos le gustan. Queremos hacérselo más fácil y hacer que el tiempo que pasen junto a su hijo sea más agradable para ambos.



### b. ¿Por qué hacer *Nuestro tiempo*?

*Nuestro tiempo* es una sesión especial para estar con los padres, haciendo cualquier cosa razonable que los adolescentes quieran hacer. Recomendamos que se dedique cada día un rato a *Nuestro tiempo*, si es posible. Durante *Nuestro tiempo*, los padres deberían apuntar y comentar lo que los adolescentes hagan. Puede resultar más natural si los padres y los adolescentes hacen juntos algo que el adolescente disfrute, como jugar a un juego de mesa, un juego de ordenador, cartas o practicar un deporte. También se puede unir el padre a algo que el adolescente ya esté haciendo.

A veces los padres no prestan suficiente atención a las cosas buenas que hacen sus hijos o no les prestan atención en absoluto. Desgraciadamente, es fácil esperar un buen comportamiento y solo comentar el mal comportamiento que no nos gusta. La recompensa más importante para nuestros adolescentes, por mucho que no lo quieran reconocer, es la atención de los padres.

El objetivo de *Nuestro tiempo* es dar a su adolescente su atención sin críticas o correcciones. Es un tiempo para mostrar interés por ellos, sus actividades y sus vidas. Cuando puedes premiar algo sinceramente, es perfecto, pero la sinceridad es la clave. Más adelante, en el curso, les ayudaremos a aprender a usar la atención y premios para conseguir más del comportamiento que le gusta e, incluso, menos del que no le gusta.

Los formadores de hijos e hijas traerán a los adolescentes de vuelta con el grupo de los padres.



### c. Pautas para *Nuestro tiempo*

Padres, vuestro trabajo es prestar total atención a los adolescentes, como mínimo un par de veces por semana. Nos gustaría simplemente que prestaseis atención y comentarais lo que vuestro hijo haga. Premiad las cosas que os gustan e ignorad cosas menores que os disgustan. Deberíais evitar dar órdenes y hacer críticas. Intentad que vuestras preguntas no suenen como una crítica o una orden. Esto puede resultar duro al principio, pero los formadores estarán ahí para ayudaros.

Adolescentes, este es vuestro tiempo especial con vuestros padres. Podéis escoger lo que queráis hacer, así que podríais llamarlo *Nuestro tiempo*. A veces es duro para vuestros padres olvidar sus propios problemas y preocupaciones y centrarse en vosotros, esta práctica debería ayudarles a hacerlo. Y vosotros lo podéis facilitar más entendiendo que al principio pueden sentirse un poco incómodos. Pero dadles la oportunidad de intentarlo y ayudadles.

**Demostración:** ahora os enseñaremos cómo es *Nuestro tiempo* (los formadores representarán *Nuestro tiempo*, con un tercer grupo de líderes que actúe como ayudantes/entrenadores).



### d. Práctica para casa

⌚ 5 minutos

Nos gustaría que practicaseis *Nuestro tiempo* en casa un rato, cada día, si es posible. Los padres deberían leer las sesiones nº 1 y 2 de sus entregas antes de la clase de la próxima semana. Al principio de cada sesión familiar nos tomaremos un par de minutos para comentar cómo ha ido *Nuestro tiempo*.



# Funcionamiento del programa

## **a. Es un programa activo de formación de habilidades de refuerzo familiar**

En sus grupos familiares, los padres y los adolescentes practicarán nuevas habilidades después de que los líderes de grupo les enseñen cómo hacerlo.

Aprenderéis nuevas habilidades para hacer que el tiempo juntos y cambiar el comportamiento de vuestros hijos sea más divertido y más fácil.

Aprenderéis cada habilidad en pasos pequeños. Estaréis aprendiendo y practicando habilidades durante todo el programa.

## **b. Descripción del formato de entrenamiento**

- 1. Explicar.** Se explicará tanto a los padres como a sus hijos cómo y cuándo utilizar la habilidad.
- 2. Mostrar.** El formador mostrará a los padres cómo utilizar la habilidad llevándola a cabo con uno de los niños.
- 3. Role playing con los padres.** Los padres practicarán la habilidad con el formador, que actuará como si fuera el hijo.
- 4. Practicar con el hijo.** Los padres practicarán la habilidad con su hijo y recibirán las sugerencias del formador.
- 5. Practicar con el hijo frente al grupo (opcional).** Los padres practicarán con su hijo y recibirán las sugerencias de las demás familias.
- 6. Asignar práctica para casa.** Se les asignará una tarea para practicar la habilidad en casa.



# (El juego de) Nuestro tiempo

## a. Propósito

El objetivo de **Nuestro tiempo** es aumentar el disfrute del tiempo que pasáis con vuestro hijo, hacer que padres, madres y adolescentes se sientan mejor unos con otros. **Nuestro tiempo** os ayudará también a practicar vuestras habilidades para conseguir un mejor comportamiento de vuestros hijos. Durante las siguientes cinco sesiones aprenderéis nuevas maneras de recompensar el comportamiento que queréis, especialmente a aumentar las recompensas sociales. Las recompensas sociales son cosas que el adolescente quiere pero que no se compran en una tienda, como premiar y hacer cosas que les gustan hacer con vosotros. **Nuestro tiempo** es un paso hacia confiar menos en el castigo o la disciplina (críticas, castigos físicos, etc.) por el comportamiento que no queréis.

## b. Habilidades: Jugar a **Nuestro tiempo**

Durante el *Juego de los hijos y de las hijas* (las primeras cinco sesiones) os enseñaremos cómo podéis pasar un tiempo agradable junto a vuestro hijo. Es un momento especial que tendrá para estar con vosotros, haciendo lo que le guste hacer. Os recomendamos que paséis juntos de 10 a 15 minutos al día. Con adolescentes, parecerá más natural si os unís a algo que vuestro hijo esté haciendo o hacer algo juntos (como un juego de mesa, un juego de ordenador, cartas o deportes), en lugar de solamente observarles. Durante **Nuestro tiempo**, aprenderéis maneras de prestar atención y recompensar las conductas positivas de vuestros hijos. En algunas ocasiones los padres no prestan suficiente atención a las cosas buenas que hacen sus hijos o no se dan cuenta en absoluto. El punto clave del juego es SORPRENDERLOS SIENDO BUENOS. Os enseñaremos a utilizar afirmaciones positivas específicas e indicativas de la conducta deseada.

Por ejemplo, podréis decir “Hey, puedes recoger tu ropa de gimnasia, me gusta cuando recoges tus cosas”, en vez de simplemente “Buen trabajo”. Si no decís claramente lo que os gustó, vuestro hijo no sabe que os gusta. Recordad que vuestra atención es la mayor recompensa para vuestro hijo.

### **c. Reglas de Nuestro tiempo**

Se trata de que los padres presten su atención de forma exclusiva a su hijo durante este período de 10 a 15 minutos. Recompensar las conductas de juego positivas e ignorar las conductas negativas menores. Durante el juego no se debe hacer ninguna pregunta al hijo, ni tampoco dar directrices, marcar pautas o decir algo negativo. Al principio puede resultar difícil, pero se os ayudará a lograrlo.

Este es también un momento especial del hijo para estar con sus padres. Pueden elegir la actividad que les guste para hacerla durante este período de 10 a 15 minutos.

# Sesión 2


## Nuestro tiempo

### Resumen

En esta sesión se destaca la importancia de reconocer y apreciar a los distintos miembros de la familia. Además, se introduce la práctica de la actividad *Nuestro tiempo*.

### Meta global

Reconocer, apreciar y valorar a cada miembro familiar mediante el uso de recompensas y la atención.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Que padres aprendan a utilizar la atención y las recompensas en la práctica de <i>Nuestro tiempo</i>	Informar: <i>Nuestro tiempo</i>	25 min	Hoja 1.7. Padres	- Guías de los padres. - Material del árbol familiar.
2. Continuar con la práctica de <i>Nuestro tiempo</i>	<i>Nuestro tiempo</i> : práctica	10 min		
3. Reconocer la importancia de apreciar a los distintos miembros de la familia	Hacer el árbol familiar	20 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 2.1. Padres	
Duración total de la sesión		60 min		



## Sesión 2

## Nuestro tiempo

## Informar

## Nuestro tiempo

🕒 15 minutos



### a. Los padres empiezan esta sesión familiar en una habitación con sus formadores y los adolescentes en otra habitación con los suyos

Los formadores de **adolescentes** explicarán que cada adolescente contará a sus padres lo que hicieron los adolescentes en su grupo esa noche. Los formadores ayudarán a los adolescentes a preparar un guion con un par de puntos para ayudar a que los adolescentes recuerden lo que quieren decir a sus padres, tanto lo que hizo el grupo como lo que hizo el adolescente. Estos guiones pueden ser tan simples o artísticos como el tiempo y el material permitan.

Los formadores de **padres** recordarán brevemente a los padres las habilidades que practicarán al realizar *Nuestro tiempo* y sobre las recompensas que recibirán tanto los padres como los adolescentes haciendo *Nuestro tiempo*. **(Hoja 1.7. Padres)**.

1. Uno de los propósitos de *Nuestro tiempo* es ayudarlos a aprender a utilizar vuestra atención para guiar el comportamiento de vuestro hijo (otro es para disfrutar más del tiempo que paséis juntos).
2. Explicar que **darse cuenta es una recompensa**.
  - a. Recompensas rápidas. Cualquier comportamiento que recompenséis inmediatamente tenderá a repetirse más veces.** Si los adolescentes saben que conseguirán un premio y atención después de hacer algo, como sacar la basura o limpiar su habitación, muy probablemente lo harán más veces.
  - b. Vuestra atención es una recompensa.** Un adolescente hará un esfuerzo para conseguir **atención positiva**, especialmente de los padres. Desgraciadamente, la atención es tan importante que si un adolescente no recibe suficiente **atención positiva** trabajará para conseguir **atención negativa** —incluso críticas, regañinas o castigo—, porque la atención negativa es mejor que la no atención.
  - c. Evitar recompensar el comportamiento negativo.** ¡No recompenséis comportamientos que no os gustan! Ignorad el mal comportamiento siempre que podáis. (En las sesiones 9, 10 y 11 os enseñaremos algunas cosas que se pueden hacer cuando no podéis ignorar el mal comportamiento.) Si se combina el ignorar y las recompensas inmediatas estaréis usando “darse cuenta e ignorar”, que será discutido con mayor detalle en la sesión 5.



### b. Usando la atención en *Nuestro tiempo*

🕒 10 minutos

Nos gustaría que practicaseis la atención e ignorar en *Nuestro tiempo*. El rol de los padres en *Nuestro tiempo* es, realmente, tan solo prestar atención a todo lo que hacen los adolescentes (tareas de casa, responsabilidades que asumen, etc.) y demostrarlo comentándolo (**hoja 2.1 Padres**)

1. **Dos maneras de prestar atención:**
  - a. Podéis demostrar que estáis prestando atención a lo que dice vuestro hijo bien haciendo preguntas o bien haciendo comentarios. Comentarios que suponen un premio (“Buen intento” o “Tienes un buen ojo para los colores”) son geniales si surgen espontáneamente, pero no son imprescindibles.
  - b. Reflejando los sentimientos: podéis comentar los sentimientos que creéis identificar en la cara de vuestro hijo. No os preocupéis si os equivocáis, vuestro hijo os lo hará saber y vosotros podéis simplemente decir “Ajá...”
2. **Manteneros escuchando o mirando**  
Deberíais manteneros escuchando lo que vuestro hijo dice o mirando lo que vuestro hijo hace.
3. **Deberes de los padres durante *Nuestro tiempo***  
Podéis uniros a lo que vuestro adolescente esté haciendo si él o ella os lo piden (pero no intentéis convencer al adolescente para que haga lo que vosotros queréis hacer). Pero acordaros de continuar comentando lo que hace vuestro hijo, no lo que hagáis vosotros. Así mismo, escuchad y mirad con interés e intentad estar sinceramente emocionados por eso.

### 4. **Cosas que no deben hacer los padres durante *Nuestro tiempo***

Durante *Nuestro tiempo* intentad no corregir, criticar o decir a vuestro hijo lo que debe hacer. Vuestro hijo debe poder decidir qué hacer y qué decir.

## Nuestro tiempo

### Práctica

🕒 10 minutos

### a. Juntad a los adolescentes con sus padres



### b. **Discutid *Nuestro tiempo***

Recordad a los adolescentes que *Nuestro tiempo* es tiempo que pasaron como quisieron con sus padres, pero que esa noche practicarán *Nuestro tiempo* contando a sus padres lo que hicieron con su grupo esa noche. Preguntad a padres e hijos “¿Tenéis alguna pregunta sobre lo que hacéis durante *Nuestro tiempo*?”. Contestad las preguntas.

Los formadores pueden decidir demostrar cómo se hace, interpretando los papeles ellos o con voluntarios, si consideran que una demostración puede ser de ayuda.

### c. **Los adolescentes explican a sus padres sobre su grupo**

Los padres escuchan y comentan, los formadores circulan para escuchar, comentar y felicitar y, si es absolutamente necesario, dirigir a los padres, lo más sutilmente posible. El principal objetivo de los formadores es pillar a los padres *haciéndolo bien* durante *Nuestro tiempo*.

## Hacer el árbol familiar

🕒 15 minutos

Hacer un árbol familiar ayudará tanto a los padres como a los adolescentes a centrar la atención en su familia, de dónde vienen sus antepasados y qué los hace distintos. Necesitaréis una hoja de papel, rotuladores para cada familia, marcadores y figuras precortadas —puede que en forma de hojas, flores y manzanas.

Explicad que no habrá dos árboles familiares iguales, que no hay un árbol familiar *correcto*. Pedid a los padres y a sus hijos que construyan juntos su árbol familiar: las raíces pueden ser los abuelos, el tronco generalmente serán los padres y las ramas los hijos. Las hojas pueden ser los valores familiares, las flores y las manzanas cosas buenas que vienen de la familia.



### c. Charla entusiasta

Muchos padres, especialmente los trabajadores o los padres solteros, encuentran que *Nuestro tiempo* les ayuda a pasar tiempo con su hijo cada día. ¿Qué puede ser más importante que invertir en el futuro de vuestro hijo? Muchos padres solo pasan un par de minutos con su hijo y la mayor parte de ese tiempo se utiliza para decir al adolescente lo que no debe hacer. Esto deja muy poco *tiempo de calidad*. Si los padres podéis aumentar el tiempo de calidad, aunque sean unos minutos cada día, el adolescente se comportará mejor y los padres no necesitaréis usar tanta disciplina.

## Práctica para casa



### a. Haced *Nuestro tiempo*

Con vuestros hijos durante 5-10 minutos cada día y recordad lo que ha sucedido en la **hoja 2.2. Padres**. Recordad que comentamos la importancia de practicar las nuevas habilidades en casa un rato cada día. Necesitáis hacer esto para aprender bien estas habilidades y aumentar vuestra confianza en que lo podéis hacer. No os preocupéis si vuestro hijo se siente incómodo. Recordad al adolescente que *Nuestro tiempo* os ayudará a ser mejores padres.

### b. Dad recompensas sociales

Los padres deberíais intentar dar a los hijos *recompensas sociales*, varias veces al día por hacer algo bueno, como “Jaime, me gustó la manera en que jugaste con tu hermana pequeña cuando se puso a llorar” o “Gracias por ayudar a tu padre a limpiar el coche, María”.



# El juego de 'Nuestro tiempo'

## a. Propósito

El objetivo de **Nuestro tiempo** es aumentar el disfrute del tiempo que pasáis con vuestro hijo, hacer que padres, madres y adolescentes se sientan mejor unos con otros. **Nuestro tiempo** os ayudará también a practicar vuestras habilidades para conseguir un mejor comportamiento de vuestros hijos. Durante las siguientes cinco sesiones aprenderéis nuevas maneras de recompensar el comportamiento que queréis, especialmente a aumentar las *recompensas sociales*. Las recompensas sociales son cosas que el adolescente quiere pero que no se compran en una tienda, como premiar y hacer cosas que les gustan hacer con vosotros. **Nuestro tiempo** es un paso hacia confiar menos en el castigo o la disciplina (críticas, castigos físicos, etc.) por el comportamiento que no queréis.

## b. Habilidades: Jugar a **Nuestro tiempo**

Durante el *Juego de los hijos y de las hijas* (las primeras cinco sesiones) os enseñaremos cómo podéis pasar un tiempo agradable junto a vuestro hijo. Es un momento especial que él tendrá para estar con vosotros, haciendo lo que le guste hacer. Os recomendamos que paséis juntos de 10 a 15 minutos al día. Con adolescentes, parecerá más natural si os unís a algo que vuestro hijo esté haciendo o hacer algo juntos (como un juego de mesa, un juego de ordenador, cartas o deportes), en lugar de solamente observarles. Durante **Nuestro tiempo**, aprenderéis maneras de prestar atención y recompensar las conductas positivas de vuestros hijos. En algunas ocasiones los padres no prestan suficiente atención a las cosas buenas que hacen sus hijos o no se dan cuenta en absoluto.

El punto clave del juego es SORPRENDERLOS SIENDO BUENOS.

Os enseñaremos a utilizar afirmaciones positivas específicas e indicativas de la conducta deseada. Por ejemplo, podéis decir “Hey, puedes recoger tu ropa de gimnasia, me gusta cuando recoges tus cosas” en vez de simplemente “Buen trabajo”. Si no decís claramente lo que os gustó, vuestro hijo no sabe que os gusta. Recordad que vuestra atención es la mayor recompensa para vuestro hijo.

### **c. Reglas de Nuestro tiempo**

Se trata de que los padres presten su atención de forma exclusiva a su hijo durante este período de 10 a 15 minutos. Recompensar las conductas de juego positivas e ignorar las conductas negativas menores. Durante el juego no se debe hacer ninguna pregunta al hijo, ni tampoco dar directrices, marcar pautas o decir algo negativo. Al principio puede resultar difícil, pero se os ayudará a lograrlo.

Este es también un momento especial del hijo para estar con sus padres. Pueden elegir la actividad que les guste para hacerla durante este período de 10 a 15 minutos.



# Hoja de trabajo sobre el desarrollo

Apuntad tareas de casa y responsabilidades familiares de vuestro adolescente. Luego valorad las tareas y responsabilidades que resultan difíciles de hacer.

## Nombre del adolescente

Actividades y responsabilidades	¿Dificultad?	¿Edad apropiada?
1		
2		
3		
4		
5		

# Sesión 3


## ‘Nuestro tiempo’ y recompensas

### Resumen

En esta sesión se continúa la práctica de la actividad *Nuestro tiempo* y se ayuda a reconocer las recompensas que pueden gustar a los adolescentes.

### Meta global

Mejorar la cohesión grupal mediante la realización de dinámicas grupales y la introducción de estrategias como *Nuestro tiempo* o el uso de las recompensas.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Crear un buen clima de grupo y mejorar la cohesión del mismo	Dinámica inicial	10 min		Guías de los padres.
2. Revisar el grado de comprensión de la práctica de <i>Nuestro tiempo</i>	Repaso de la práctica para casa	5 min		
3. Reflexionar sobre la importancia del buen uso de las recompensas	Recompensas	10 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	10 min	Hoja 3.3 padres	
Duración total de la sesión		35 min		

**APRENDER un nuevo comportamiento/hábito REQUIERE**

**Esfuerzo**

**Incentivos**

- Recompensas cotidianas**
- ✓ ANIMAR
  - ✓ HACER ALGO JUNTOS: ir de excursión, ir al cine
  - ✓ PRIVILEGIOS EXTRA: ir más tarde a dormir el viernes...

- Recomendación**
- ✓ Marcar pequeños objetivos
  - ✓ Pensar recompensas relacionadas con ellos

obteniendo



### Sesión 3

# ‘Nuestro tiempo’ y recompensas

compañero va a hacer y *ser la misma cosa*. Sobreviviendo, las parejas pueden emparejarse con otros supervivientes y continuar jugando, en cuyo caso tendrán dos ganadores, la última pareja en el juego y la última *pareja familiar* en el juego. (Si los padres se sintiesen incómodos con la temática, se puede hacer simplemente *Piedra, papel o tijera*).

### Propuesta 2

**Palabras encadenadas** que forman una frase en relación a las cosas que nos hacen sentir bien.

Organizamos el orden de intervención, definimos quién juega primero y, una vez que separamos nuestro turno de palabra, podemos comenzar con el juego.

Un participante comienza con una palabra. El siguiente repite la palabra y añade otra con el objetivo de formar una frase explicando lo que nos haga sentir bien. El tercero repite las dos ya pronunciadas y añade la siguiente, y así sucesivamente.

Por ejemplo, para Laura son: *me siento bien cuando me miras a los ojos y me escuchas*.

## Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos

Pedid a las familias cómo les fue *Nuestro tiempo* en casa durante la semana. Si no lo hicieron, pedid el porqué y después intentad resolver el problema con la familia para que puedan practicar *Nuestro tiempo* la próxima semana. Las razones usuales para no hacer *Nuestro tiempo* suelen ser “me olvidé” o “no tuve tiempo”. Demostrad apoyo pero no paséis demasiado tiempo prestando atención a los problemas.

Si la familia practicó, permitid a cada miembro que hable sobre cómo fue *Nuestro tiempo* y sobre cómo se sintieron al hacerlo y comentadlo. Si es difícil empezar a hablar, algunas preguntas para incitar la conversación pueden ser:

## Dinámica inicial

⌚ 10 minutos

### Propuesta 1

**Magos, dragones, troles.** Este juego es similar a *Piedra, papel o tijera*, pero es más activo y más divertido. Los padres y los adolescentes se colocarán espalda contra espalda, tocándose el uno al otro. Cuando el formador diga “Ya”, los padres y los adolescentes saltarán o darán un paso separándose y actuarán como un mago, un dragón o un trol. Los magos hechizan a los dragones, los dragones se comen a los troles y los troles hacen la zancadilla a los magos. Pero el objetivo es adivinar lo que el



### a. Padres

1. ¿Fue duro dejar que vuestro adolescente escogiese la actividad?
2. ¿Os pareció incómodo o antinatural?
3. ¿Observasteis algún cambio en el comportamiento mientras estabais jugando con él o ella? ¿Cómo respondió vuestro hijo?



### b. Adolescentes

1. ¿Te gustó hacer *Nuestro tiempo* con tus padres?
2. ¿Cómo te sientes cuando tus padres te prestan tanta atención?

## Recompensas

🕒 10 minutos

### Juego de las recompensas

**a.** Repartid trozos de papel y lápices y pedid a los padres y a los hijos que escriban o dibujen algo que les gustaría obtener como recompensa en el papel, que lo doblen y que lo pongan en una cajita que se irá pasando.

**(¡Cuidado! Algunos miembros del grupo se pueden sentir incómodos o ser incapaces de escribir o leer; en ese caso es mejor alentar a que dibujen.)**

**b.** Removed los papeles y pasad la caja. Mientras tanto, cada participante dirá “Todo lo que quiero por mi cumpleaños es...” y, cogiendo un trozo de papel, lo abrirá y completará la frase con lo que esté escrito. Estas uniones normalmente son divertidas, pero debéis estar preparados para ayudar a algún participante que se pueda sentir incómodo.

**c.** Recoged los trozos de papel y, mientras los vayáis recogiendo de uno en uno, pedid a los padres que intenten adivinar cuál es el de su hijo.

## Práctica para casa

🕒 10 minutos



### a. Recompensas que le pueden gustar a tu hijo

5 minutos

Pedid a los padres que trabajen juntos pensando recompensas que le podrían gustar a su hijo. Ayudad a los padres y a los hijos a que entiendan que estáis hablando de recompensas cotidianas, como algo para hacer juntos o privilegios extra como tener el mando a distancia el viernes por la noche o ir a la cama media hora más tarde. Pedidles que piensen en una recompensa que pueda necesitar una pequeña cantidad de dinero, como ir al cine, tomar un helado o ir de excursión. Recordad a los padres que pueden utilizar **la hoja 3.3. Padres.**

### b. Cosas en las que vuestro hijo puede trabajar para conseguir una recompensa

5 minutos

**Decid algo como:** Aprender un nuevo comportamiento o cambiar un hábito es parecido a aprender una nueva habilidad en los deportes —requiere un esfuerzo y algunos incentivos extra para seguir practicando hasta que la nueva habilidad se convierte en automática—. Así, algún ánimo extra puede ayudar a vuestro hijo a que aprenda o cambie algún comportamiento. Por supuesto, estas recompensas no continuarán indefinidamente, porque siempre hay cosas que aprender mientras los adolescentes se van haciendo adultos jóvenes.

Los padres se tomarán algún tiempo con su hijo para pensar en un comportamiento que les gustaría que cambiara, así como una recompensa para cuando se vea un progreso. La perfección no es un buen objetivo para fijar. Pero si algo *debería* pasar cada día de escuela, por ejemplo una recompensa, se podría conseguir por hacerlo tres veces la primera semana y cuatro la siguiente. Se debe tener un seguimiento diario para mantener el recuento.



# Cosas divertidas que a mi hijo/a le gustan

Por favor, siéntate con tu hijo/a y completa esta página con cosas que le gusten. Pueden ser cosas que hace bien, cualquiera que le parezca bien a tu hijo/a (¡puede que te sorprenda!).

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

# Sesión 4


## Metas y objetivos

### Resumen

En esta sesión van a plantearse las metas y los objetivos como elementos que pueden orientar la convivencia del conjunto de los miembros que integran una familia.

### Meta global

Identificar y aplicar metas y objetivos de padres y adolescentes.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el grado de aplicación en casa de los aprendizajes realizados en el aula	Repaso de la práctica para casa	10 min		- Guías de los padres. - Material de escritura
2. Reconocer las metas y los objetivos de los padres y adolescentes	¿Quién te gustaría ser?	10 min		
3. Continuar la práctica de la actividad <i>Nuestro tiempo</i>	Observación de <i>Nuestro tiempo</i>	15 min		
4. La importancia de integrar los diferentes objetivos de los miembros de la familia y compartirlos	Actividad: Trabajar como una familia	15 min		
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		55 min		



## Metas

Lo que quieren padres e hijos son METAS

Cosas que nos gustaría ser capaces de hacer o cambiar de nosotros

Para conseguirlo...

**Objetivos**  
pequeños pasos  
hasta alcanzar  
la meta

**¿Cómo alcanzarlas?**

Aprenderemos a establecer  
OBJETIVOS

Nos acostumbraremos a  
RECOMPENSAR o ser recompensados  
mientras se aproximan las metas

## Sesión 4

# Metas y objetivos

## Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



### a. Comentar la práctica para casa

1. ¿Practicaron los padres y los adolescentes *Nuestro tiempo* la mayoría de los días?
2. ¿Cómo respondió el adolescente a la atención/recompensa por el buen comportamiento?
3. ¿Qué pasó cuando los padres ignoraron el mal comportamiento?
4. ¿Han llegado los padres y los adolescentes con una lista de *Cosas que le gustan a mi hijo*?

## ¿Quién te gustaría ser?

🕒 10 minutos

### a. Metas de los padres y adolescentes

**Explicad** que se pedirá a los adolescentes que escriban una cosa que les gustaría ser capaces de hacer o cambiar de ellos mismos. A los padres se les pedirá que escriban una cosa que les gustaría que sus hijos pudieran ser capaces de hacer o que pudieran cambiar. Los formadores recogerán las notas, las leerán una por una y pedirán a los padres que intenten adivinar cuál es la de su hijo.

**Separar a los padres y a los hijos.** Dad el material de escritura tanto a los padres como a los adolescentes.

Después de un par de minutos, preguntad si padres y adolescentes están listos y recoged las notas. Escribid en la pizarra lo que pone en las notas. Cuando todas las notas de los adolescentes se hayan escrito en la pizarra, los jóvenes volverán con sus padres.

### Los adolescentes regresan con sus padres.

En pequeño grupo, se pedirá a los padres que intenten adivinar cuál es la nota escrita por su hijo y comentarán entre ellos aquello que escribieron.



### a. Metas y objetivos

**Explicad** que las cosas que quieren los padres y los adolescentes son metas. Las metas se consiguen con pequeños pasos llamados *objetivos*. Contad al grupo que los padres han estado aprendiendo cómo ayudar a sus hijos a alcanzar sus metas, estableciendo objetivos que los lleven a sus metas. Recordad a los padres y a los adolescentes que en las sesiones ambos han estado aprendiendo cómo recompensar a la gente que se va aproximando a sus metas. Específicamente, los padres han aprendido cómo animar y recompensar a sus hijos en los progresos hacia las metas que los padres tienen para sus hijos.

## Observación de *Nuestro tiempo*

🕒 15 minutos

### a. Metas de los adolescentes

**Explicad** que los adolescentes deberían explicar a sus padres las metas que habían establecido en su sesión y pensar un objetivo que pueda ser un primer paso hacia su meta. Debido a que esta actividad es como *Nuestro tiempo*, los padres deberían escuchar atentamente hasta que sus hijos hayan acabado. Pueden preguntar de vez en cuando,

pero deberían intentar no interrumpir. Este es el momento de sus hijos para hablar. En el siguiente paso los padres explicarán a sus hijos su meta.

**Los formadores observan** a los padres y a los hijos interactuando. Premiad a los padres por prestar atención y recompensar; con tacto, aconsejad a los padres que no den órdenes ni hagan demasiadas preguntas. Los formadores deben animar y reforzar a padres y adolescentes por comportamientos apropiados y progresos, estando atentos a todos los progresos, por pequeños que sean.

### b. Metas de los padres

**Ahora pedid a los padres** que expliquen sus metas y los pasos/objetivos que creen que podrían ayudar a su hijo a alcanzar la meta.

**Los formadores pueden hacer sugerencias** para ayudar a los padres o a los hijos que se pueden atascar con los conceptos de meta y objetivos o a pensar en los pasos y objetivos que pueden ayudar a conseguir las metas. Recordad, vuestro trabajo es ayudar a los padres y a los adolescentes, no hacer el trabajo por ellos.

## Actividad: Trabajar como una familia

🕒 15 minutos

### a. Instrucciones

Se dará una situación imaginaria para cada familia para actuar entre ellos. Cada miembro familiar debe escoger un rol en la situación y actuar en consecuencia. El objetivo de la meta no es encontrar una solución rápida, sino actuar con el sentimiento tan convincente y real como sea posible. No se debe dedicar demasiado tiempo, unos cinco minutos.

### b. La situación *Gastar el bote*

Imaginad que la familia, como conjunto, debe decidir

cómo gastar 100 euros que acaban de ganar en un concurso de la radio.

Este es un problema difícil para la familia por dos razones: primero, tienen intereses muy diversos. Al padre le puede gustar el fútbol, mientras a la madre le gusta salir a bailar, a uno de los hijos le gustan los parques acuáticos mientras al otro le gustan los videojuegos. Segundo, no se puede gastar nada del dinero hasta que todos los miembros de la familia estén de acuerdo. Deben intentar encontrar algo que toda la familia disfrute.

Nota: en esta actividad se pueden cambiar los roles entre padres/madres e hijos.



### c. Debate

Cuando las familias hayan alcanzado una solución o se haya cumplido el tiempo, los formadores deberían preguntar a todos los participantes que comenten las siguientes cuestiones:

1. Las soluciones a las que llegaron las familias.
2. Cómo se han comportado los miembros de la familia durante el ejercicio.
3. Comentad los sentimientos que se pueden intuir por el comportamiento de cada persona.
4. Comentad los sentimientos expresados por cada persona durante el ejercicio.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



- a. Pedid a las familias que continúen practicando *Nuestro tiempo* y que recuerden prestar atención.
- b. Pedid a los padres que den a sus hijos una recompensa social como mínimo tres veces al día, cuando los padres vean a su hijo haciendo algo que les guste (a los padres).

# Sesión 5

## Comunicación I.


### Mejores relaciones

#### Resumen

En esta sesión va a introducirse la comunicación como estrategia para la mejora de las relaciones familiares.

#### Meta global

Practicar e interiorizar estrategias básicas relacionadas con las habilidades comunicativas.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el grado de aplicación de casa de los aprendizajes realizados en el aula	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guías de los padres.</li> <li>- Noticias de diarios.</li> <li>- Bolígrafos.</li> </ul>
2. Exponer las reglas y roles básicos de las habilidades comunicativas	Habilidades comunicativas: reglas y roles	15 min		
3. Practicar estrategias para facilitar la comunicación	Práctica de las habilidades comunicativas más fáciles	20 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	10 min	Hoja 5.3. Padres Hoja 5.4. Padres	
Duración total de la sesión		50 min		



**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

1

**¿Por qué mejorarlas?**

Para poder tener conversaciones más:

- ✓ Fáciles
- ✓ Agradables
- ✓ Gratificantes

2

**¿Cómo mejorarlas?**

- ✓ Una persona habla en cada momento
- ✓ Todos tienen la oportunidad de hablar
- ✓ No interrumpir ni comentar mientras el otro habla
- ✓ No emitir juicios sobre la opinión del otro

3

**¿Cómo practicarlas?**

- ✓ Orador
- ✓ Oyente
- ✓ Entrenador

## Sesión 5

# Comunicación I. Mejores relaciones

## Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedir a cada miembro de la familia que explique algo de cómo fue *Nuestro tiempo* en casa. Si las experiencias de los diferentes miembros difieren, hablad de las diferencias y por qué pueden haber sido diferentes. Se pueden necesitar diferentes enfoques para empezar el debate. Ejemplos:

1. ¿Veis una diferencia en cómo actuáis durante *Nuestro tiempo*?
2. ¿Cómo sienta reservar un tiempo aparte cada día para prestar atención individual a su hijo?
3. ¿Cómo sienta que tus padres te dediquen atención?

## Habilidades comunicativas, reglas y roles

🕒 15 minutos



### a. ¿Por qué mejorar las habilidades comunicativas?

Durante las sesiones 5 y 6, mejoraréis vuestras habilidades comunicativas y aprenderéis cómo hacer que las charlas familiares sean más fáciles, agradables y gratificantes. Los padres y los adolescentes están aprendiendo los mismos principios de comunicación en sus grupos. Durante este tiempo familiar, practicaréis estas habilidades y a mantener una charla familiar. Los formadores estarán para ayudar a mantener la comunicación fluida.



### b. Algunas reglas básicas para mantener conversaciones fluidas

Breve resumen de las reglas de comunicación y los roles a adoptar (hoja 5.1 hijos).

1. Solo una persona habla en cada momento.
2. Todo el mundo debe tener la oportunidad de hablar.
3. No se puede interrumpir o comentar mientras otra persona está hablando.
4. No se deben emitir juicios sobre la opinión de otra persona.



### c. Roles

1. Orador
2. Oyente
3. Ayudante (entrenador)

## Práctica de las habilidades comunicativas más fáciles

🕒 20 minutos

Una vez que se haya completado la revisión y los participantes se hayan familiarizado con las reglas y los roles, dedicad el resto de la sesión a practicar estas sencillas habilidades.

Para hacer la práctica más fácil al principio, pedid a los participantes que formen *nuevas familias* con personas del grupo que no sean de su propia familia. Es más fácil practicar y aprender nuevas formas de hablar y escuchar con un extraño que con los miembros de la propia familia, con los que ya hay patrones de comunicación bien establecidos. Formar familias de 3-4 personas.

Ahora pedid a los miembros de estas *nuevas familias* que hablen de temas que no tengan nada que ver con sus parejas o hijos, como el colegio, las mascotas, los amigos o las cosas que más les gusta hacer. Si, como pasa a menudo, el tema cambia de rumbo y empiezan a incluir referencias a sus parejas reales o hijos, el ayudante (entrenador) del grupo debería intervenir para guiar al grupo hacia los temas propuestos (si el ayudante no lo hace, el formador debería intervenir con tacto y hacerlo). Evitando temas reales donde puede surgir conflicto entre los miembros familiares, los participantes pueden concentrarse más en aprender las habilidades comunicativas.

No animar a tener conversaciones extensas en este momento (3-5 minutos cada uno, después cambiar los roles para que todos los miembros puedan adoptar cada rol).

## Práctica para casa

🕒 10 minutos



Durante la primera hora de la sesión de hoy, se pidió a los padres y a los hijos que practicaran habilidades comunicativas en casa durante 10 minutos un par de veces durante la semana. A los padres se les pidió que ayuden a sus hijos a completar la **hoja 5.4 padres** (memoria de las habilidades comunicativas de la familia) durante la sesión práctica y, después, que completen la **hoja 5.3 padres** (práctica de casa: comunicación) ellos mismos al final de la sesión de 10 minutos. Revisad estas instrucciones y resolved las dudas.



# Sesión de práctica en el hogar

## Registro de temas discutidos en la comunicación familiar

Debes contestar a las preguntas del registro tratando de pensar en lo que percibiste durante los momentos de comunicación en la familia.

Esta es mi percepción acerca de:

### **1. Los sentimientos de los que hablé.**

### **2. Los sentimientos de los que hablaron las otras personas de mi familia.**



**3. Siento que las personas de mi familia me comprendieron:**

- Muy bien    Bastante bien    Bastante mal    Muy mal

**4. Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo mis sentimientos y actuaciones:**

- Entiendo igual que antes lo que siento y hago  
 Entiendo un poco más lo que siento y hago  
 Entiendo mucho más lo que siento y hago  
 Entiendo muy bien lo que siento y hago

**5. Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo a las personas de mi familia:**

- Igual que las entendía antes  
 Un poco más de lo que las entendía  
 Mucho más de lo que las entendía



# Hoja de registro de las habilidades de comunicación de la familia

Vuestro hijo debe señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes técnicas de comunicación.

<b>Cuando habla</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Usa mensaje de “yo me siento”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dice una cosa a la vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dice cosas buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es claro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dice lo que quiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. a. No habla por los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. b. No discute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. c. No dice “siempre” o “nunca” de no ser cierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Cuando escucha</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
<b>Cuando lidera o guía</b>				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				

# Sesión 6

## Comunicación II.


### Reuniones familiares

#### Resumen

En esta sesión se continúa el trabajo sobre el tema de la comunicación como estrategia para la mejora de las relaciones familiares.

#### Meta global

Aprender el funcionamiento de una reunión familiar como estrategia de mejora de la comunicación.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el seguimiento de casa de las actividades propuestas	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 5.5. hijos	- Guías de los padres.
2. Poner en práctica las habilidades comunicativas	Práctica de habilidades comunicativas	15 min		
3. Mostrar el funcionamiento de una reunión familiar como estrategia de mejora de la comunicación	Demostración reunión familiar	15 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 6.4. padres Hoja 6.5. padres	
Duración total de la sesión		45 min		

## Objetivos

✓ Aumentar la unidad y cooperación familiar

✓ Aumentar el amor y respeto mutuo

✓ Aumentar la organización familiar

✓ Disminuir el conflicto

✓ Educación y aprendizaje de competencias personales

### Organización: agenda

1. Empezar con cumplidos
2. Lectura de las decisiones última reunión
3. Calendario y planificación del tiempo
4. Asuntos familiares
5. Educación familiar
6. Tareas y recompensas
7. Obsequio de la familia

### Habilidades comunicación

#### Reglas hablar

1. Usar mensajes de “yo me siento”
2. Decir una cosa a la vez
3. Decir cosas buenas
4. Ser claro
5. Decir lo que se quiere
6. No hablar de los demás
7. No discutir
8. No decir “siempre” o “nunca” de no ser cierto

#### Reglas escuchar

1. Estar interesado y activo
2. Aceptar opiniones de otras personas
3. Hacer preguntas
4. No interrumpir
5. No juzgar a los demás

## Sesión 6

# Comunicación II. Reuniones familiares

## Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a los adolescentes que revisen su **Hoja de memoria de habilidades comunicativas, Sesión 5:5**, y que cuenten al grupo cómo fue su sesión práctica de 10 minutos. Pedid a los adolescentes si se sintieron diferentes de la manera en que habitualmente hablan a sus padres. Pedid a otros miembros familiares que compartan sus pensamientos sobre la sesión con los adolescentes.

## Práctica de habilidades comunicativas

🕒 15 minutos

Esta semana las familias permanecerán juntas, así que los participantes estarán trabajando con su pareja e hijos.

Opción: si los padres no tienen pareja, podrían juntarse con otro miembro del grupo para hacer estos ejercicios. Os daremos un problema sobre el que hablar como familia. El objetivo de este ejercicio no es encontrar una solución rápida, sino actuar según los roles de manera lo más realista posible.

### a. Un problema familiar

El ejercicio para esta sesión se refiere a una familia que está en medio de una discusión para decidir y establecer una regla para uno de los hijos adolescentes. Los ánimos están encendidos y los miembros están afectados.

Si el adolescente es una chica mayor, la discusión se podría centrar en una regla sobre las citas (por ejemplo: la edad apropiada para empezar a salir, con quién puede salir, etc.). La situación que desencadenó la discusión es que a la hija (que está a punto de llegar a la edad de empezar a salir) le ha pedido una cita un chico unos cuantos años mayor.

Si el adolescente es un chico, la discusión se podría centrar en establecer una regla sobre un grupo apropiado de amigos, con quién debería o no debería salir. La situación que desencadenó la discusión es que el hijo (que acaba de entrar en la adolescencia) ha sido invitado a ir a un concierto al aire libre con algunos amigos. Uno de los chicos mayores del grupo será el conductor.

Alternativamente, las familias podrían discutir qué hacer con su hijo o hija cuando trae a casa una videoconsola cuando los padres no le han dado dinero para eso. Esta es una situación delicada en la que los padres deben considerar todas las opciones, el adolescente podría haber

ahorrado dinero, podría haberlo ganado como un premio en la escuela, podría haberlo robado, encontrado en la basura, etc. Los padres deberían intentar hablar con el adolescente sobre dónde lo sacó sin acusar al hijo de robarlo y perseguir la verdad (pedir los recibos, llamar a la tienda, a la escuela, etc.). Si parece que lo ha robado, entonces se debería decidir una consecuencia apropiada (volver a la tienda y disculparse, ganar dinero para pagarlo, perder privilegios, etc.).

Discutir consecuencias legales.



### b. Discusión

Cuando la discusión acaba, los formadores deberían pedir a los participantes que comentaran las siguientes cuatro cuestiones en el siguiente orden:

1. La solución a la que llegó la familia.
2. Cómo actuaron los miembros de la familia durante la discusión.
3. Actitudes corporales que pueden ayudar a describir los sentimientos de las personas.
4. ¿Cómo se sintieron los miembros de las familias y por qué?

## Demostración reunión familiar

🕒 15 minutos

**Demostrad** una reunión familiar usando los cuatro formadores como padres y adolescentes. Intentad incluir *padre* e *hijo*. Si los formadores no incluyen a suficientes hombres, pedid voluntarios del grupo. Los voluntarios *hijos* pueden ser adultos o adolescentes. Si se pide para un *padre* voluntario, asegurarse de que hoy serán las *madres* las que lideren la reunión. Llevad a acabo la reunión durante 5-6 minutos, parad y discutid.

**Repetid la demostración**, pidiendo más voluntarios para reemplazar a los formadores. De nuevo, actuad durante 5-6 minutos, parad y discutid. Debéis estar preparados para responder a objeciones como “esa no es *nuestra* familia”- “está bien, no tengáis la reunión de otra familia, tened la vuestra propia”, de una manera que funcione para vosotros. La otra objeción más común es “no tendremos tiempo”. Recordad que habláis unos 10-15 minutos *una vez a la semana* y que las reuniones familiares fácilmente pueden ahorrar ese tiempo simplemente evitando las confusiones, equivocaciones y malentendidos.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



**a. Pedid** a los padres por lo menos 10 minutos alguna vez durante la semana para practicar estas habilidades. Pedidles que discutan las relaciones familiares si es posible. Durante esta sesión práctica, los padres deberían ayudar a los adolescentes a completar la **hoja 6.4 de padres** (memoria de habilidades comunicativas) y la **hoja 6.5 de padres** (práctica de casa de comunicación) cuando la sesión de 10 minutos se haya completado.

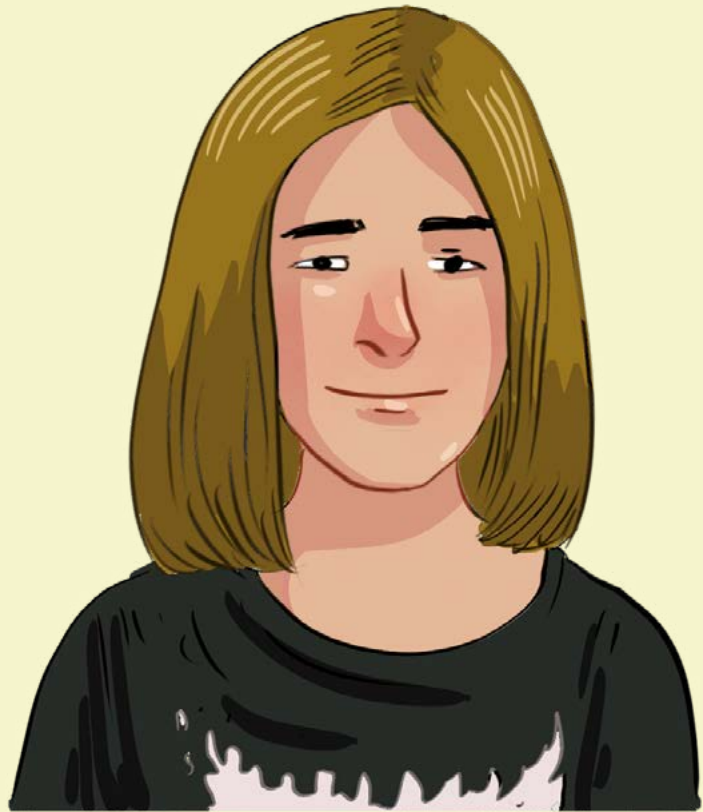
**b. Pedid a los padres que tengan su primera sesión familiar esta semana.** Tanto padres como adolescentes han aprendido sobre las reuniones familiares en la última hora. Recordadles que lo más importante es empezar. Las reuniones familiares serán mejores y mejores con la práctica. Se convertirán en *vuestras* sesiones familiares, no exactamente como las otras reuniones familiares. Haz que funcionen para *tu* familia.



# Registro de habilidades de comunicación familiar

Esta hoja la tienes que rellenar con la ayuda de tu padre y/o madre. Debes señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes habilidades de comunicación.

<b>Cuando habla</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Usa mensaje de “yo me siento”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dice una cosa a la vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dice cosas buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es claro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dice lo que quiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. a. No habla por los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. b. No discute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. c. No dice “siempre” o “nunca” de no ser cierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Cuando escucha</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
<b>Cuando lidera o guía</b>				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				



# Sesión de práctica en el hogar

## Registro de temas discutidos en la comunicación familiar

Debes contestar a las preguntas del registro tratando de pensar en lo que percibiste durante los momentos de comunicación en la familia.

Esta es mi percepción acerca de:

### **1. Los sentimientos de los que hablé.**

### **2. Los sentimientos de los que hablaron las otras personas de mi familia.**



**3. Siento que las personas de mi familia me comprendieron:**

- Muy bien    Bastante bien    Bastante mal    Muy mal

**4. Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo mis sentimientos y actuaciones:**

- Entiendo igual que antes lo que siento y hago  
 Entiendo un poco más lo que siento y hago  
 Entiendo mucho más lo que siento y hago  
 Entiendo muy bien lo que siento y hago

**5. Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo a las personas de mi familia:**

- Igual que las entendía antes  
 Un poco más de lo que las entendía  
 Mucho más de lo que las entendía



# Hoja de registro de las habilidades de comunicación de la familia

Vuestro hijo debe señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes técnicas de comunicación.

<b>Cuando habla</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Usa mensaje de “yo me siento”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dice una cosa a la vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dice cosas buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es claro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dice lo que quiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. a. No habla por los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. b. No discute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. c. No dice “siempre” o “nunca” de no ser cierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Cuando escucha</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
<b>Cuando lidera o guía</b>				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				

# Sesión 7


## Ayudar a los adolescentes a manejar la presión de grupo

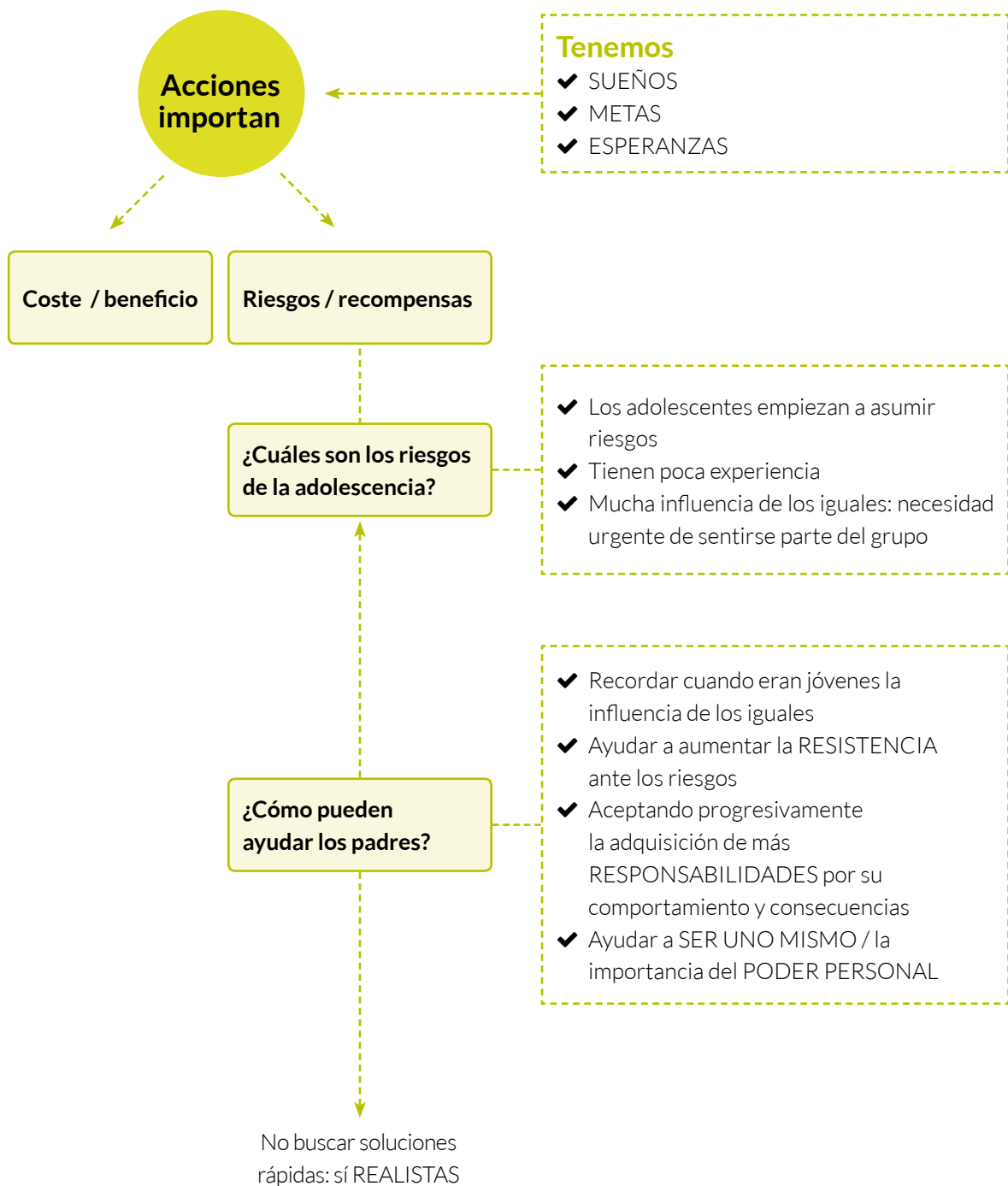
### Resumen

En esta sesión va a tratarse la presión de grupo como uno de los factores que pueden entorpecer la toma de decisiones responsable por parte de los adolescentes. Frente a ello se propondrán estrategias para resistir a la presión de grupo.

### Meta global

Conocernos más para comunicarnos mejor.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el seguimiento en casa de las actividades propuestas	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 6.1. hijos	- Guías de los padres.
2. Reconocer la presión de grupo	Presiones que destruyen sueños	5 min		
3. Plantear el conocimiento mutuo como forma de mejora de la comunicación familiar	Sabiendo qué, quién, dónde, cuándo	20 min		
4. Identificar las estrategias de protección de la familia	Identificando las estrategias de protección de la familia	15 min	Hoja 7.1. padres	
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa de las estrategias de protección	5 min		
Duración total de la sesión		55 min		



## Sesión 7

# Ayudar a los adolescentes a manejar la presión de grupo

## Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



**Pedid** a los adolescentes que comenten su **Hoja de memoria de habilidades comunicativas (hoja 6.1 hijos)** y cuenten al grupo su sesión práctica. Pedid a los adolescentes si se sintieron diferentes de la manera habitual en que hablan a sus padres.

**Pedid** a otros miembros de la familia que compartan sus sentimientos sobre la sesión práctica.

## Presiones que destruyen sueños

🕒 5 minutos



**Decid algo como:** queremos que recordéis que en el inicio del programa se empezó preguntando a los adolescentes sobre sus esperanzas, sueños y metas para el futuro. Animamos a los padres y los adolescentes a que piensen sobre sueños y metas y a que hablan regularmente sobre ellas. Los sueños y metas de futuro son el motivo por el cual las consecuencias de nuestras acciones importan. Nadie se puede escapar de la necesidad de sopesar las acciones frente a los posibles costes, beneficios, riesgos y recompensas.

Los primeros años de la adolescencia son arriesgados para los adolescentes. Están empezando a asumir riesgos de adultos pero con poca o nula experiencia para guiarlos. También es una época de la vida en la que la mayor influencia la tienen los amigos *iguales*. Encajar y sentirse parte de un grupo nunca será más importante. En esta fase del ciclo vital, se siente la necesidad (casi urgente) de *encajar*, de sentirse parte de un grupo, lo cual puede sobrepasar el juicio del adolescente frente a algo peligroso o equivocado.

En la última sesión los adolescentes aprendieron algunas habilidades para resistir la influencia del grupo y se pidió a los padres que recordaran lo importante que era la aceptación de los amigos cuando ellos eran adolescentes.

En esta sesión, hablaremos sobre cómo los padres pueden ayudar a los adolescentes en la resistencia ante riesgos u opciones equivocadas, pero a la vez dejar a los hijos que vayan aceptando más y más responsabilidades por su comportamiento y sus consecuencias; el negocio de convertirse en adultos.

Esta semana las familias permanecerán juntas, así que los participantes estarán trabajando con su

pareja e hijos. Opción: si los padres no tienen pareja, podrían juntarse con otro miembro del grupo para hacer estos ejercicios. Os daremos un problema sobre el que hablar como familia. El objetivo de este ejercicio no es encontrar una solución rápida, sino actuar según los roles de manera lo más realista posible.

## Sabiendo quién, qué, dónde, cuándo

🕒 20 minutos

### a. Un problema familiar

5 minutos

**Pedid** a los padres y los adolescentes que piensen sobre las respuestas a las siguientes preguntas:

- ✓ Si tuviese que encontrar a mi hijo un día a las 16 h, ¿podría? ¿Cómo?
- ✓ Si tuviera que encontrar a mi pareja a las 16 h algún día, ¿podría? ¿Cómo?
- ✓ Si tuviera que encontrar a mis padres un día a las 16 h, ¿podría? ¿Cómo?

**Decid:** es mucho más común para las parejas saber cómo y dónde encontrarse el uno al otro en cualquier momento del día. Parcialmente, porque ser una pareja significa cuidar el uno del otro, saber cómo encontrar a tu pareja en cualquier momento de necesidad. Mirar el uno por el otro es lo que hacen las parejas. Y mirar por los hijos es lo que hacen las parejas; es el resultado de ser una pareja.

### b. Pedir dónde, qué, quién y cuándo

5 minutos

**Decid algo como:** es por eso que animamos a los padres a que practiquen y a los adolescentes a que entiendan y acepten los “4 interrogantes”.

Saber **dónde** están los hijos, **qué** van a hacer, con **quién** están y **cuándo** van a volver. Padres, si no lo sabéis, preguntad.

Adolescentes, sabemos que os sentís como si vuestros padres no confiaran en vosotros. La verdad es que no confían plenamente en vuestro juicio todavía y os quieren apoyar frente a la presión que os puede llevar a tomar decisiones equivocadas o peligrosas. A veces tenéis prisa por irros y preferiríais que no os molestaran con los “4 interrogantes”, pero si preferís no decirlo es una buena señal de que lo que vais a hacer no es del todo inteligente.

Recordad que mirar los unos por los otros es lo que hace la gente que se preocupan entre ellos. Conseguiréis el beneficio de la experiencia de vuestros padres y si alguien os pregunta: ¿Sabes tus padres que estás aquí?, podréis responder “Sí, claro”. Si tus amigos tuvieran un problema con eso, entonces tú deberías tener un problema con eso.

### c. Probando los “4 interrogantes”

10 minutos

**Decid algo como:** necesitamos algunos voluntarios para probar los “4 interrogantes”. Necesitamos a un adolescente para que actúe como un padre y a un padre para que actúe como un adolescente. El adolescente debe contar a su *padre* que se va fuera después de cenar. El *padre* debe responder preguntando los “4 interrogantes”. Los formadores: acabad la representación con tacto pero firmemente si se empieza a gritar.

Pedid dos padres voluntarios, uno para actuar como hijo, y repetid la situación. Los formadores de nuevo debéis estar preparados para acabar con la actuación con una nota positiva si es posible. Ahora, pedid a los padres que lo intenten con sus hijos.

## Identificar las estrategias de protección de la familia

🕒 15 minutos

**Decid algo como:** nos gustaría que las familias se tomaran ahora un tiempo para pensar en las prácticas familiares, costumbres y creencias que los hacen una familia fuerte y que protegen a todos los miembros de la familia. Para ayudarlos a empezar tenemos una lista de comprobación de estrategias de protección familiar (hoja 7.1. padres).

**Pedid:** leed la lista y decidid como familia cuáles son más importantes para vuestra familia. Pero notad que hay líneas extra para escribir cosas importantes para vuestra familia. Señalad cualquiera que os gustaría empezar a usar. Después lo comentaremos.

Los formadores deberían circular para ayudar con cualquier duda que surja a las familias. Cuando la mayoría de las familias hayan completado la lista, volved a formar un grupo.

Pedid a los participantes que den ejemplos de cómo usan o cómo planean utilizar estas estrategias de protección familiares. Comentad.

**Pedid** a los padres y a los adolescentes que comenten su lista de estrategias de protección de la familia en su reunión familiar esta semana. ¿Hay algo que les gustaría añadir?

## Práctica para casa de las estrategias de protección

🕒 5 minutos



**Pedid** a los padres que piensen sobre su propia actitud de cara al alcohol y las drogas, y que encuentren un momento para hablar con sus hijos sobre sus actitudes y sus expectativas hacia ellos. Animadles a escribir esas expectativas en una caja al final de la lista de las estrategias de protección de las familias.



# Registro de habilidades de comunicación familiar

Esta hoja la tienes que rellenar con la ayuda de tu padre y/o madre. Debes señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes habilidades de comunicación.

<b>Cuando habla</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Tú</b>	<b>Hermano/a</b>
1. Usa mensaje de “yo me siento”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dice una cosa a la vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dice cosas buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es claro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dice lo que quiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. a. No habla por los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. b. No discute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. c. No dice “siempre” o “nunca” de no ser cierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cuando escucha</b>				
1. Está interesado y activo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Acepta opiniones de las otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hace preguntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. a. No interrumpe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. b. No juzga a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cuando lidera o guía</b>				
1. Elogia el buen trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Da sugerencias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Estrategias de protección familiar

Aquí hay algunas estrategias de protección familiar. No están en ningún orden particular. Esto no pretende ser una lista de comprobación de la familia perfecta, pero las familias fuertes acostumbran a usar algunas de estas estrategias.

Pretenden daros algunos puntos de partida para pensar en fortalezas que tu familia tiene o que os gustaría que tuviese. Marcad las fortalezas que tenga vuestra familia con un visto, y con una cruz lo que desearíais. Debéis ser realistas sobre vuestras respuestas, pero intentad ser *generosos* con los deseos.

- Tenemos encuentros familiares regularmente.
- Comemos juntos como una familia como mínimo una vez a la semana.
- Pasamos algo de nuestro tiempo libre juntos como familia haciendo cosas que nos gustan.

- Vamos a actividades escolares, como juegos o actuaciones, como una familia.
- Animamos y apoyamos el trabajo de la escuela con

Mantenemos costumbres familiares y tradiciones como

- Dividimos las tareas de la casa entre los miembros.
- Nos mantenemos en contacto sobre dónde y cuándo están los miembros de la familia.
- Tenemos reglas para cada hijo sobre la hora de volver a casa.
- Hablamos sobre sueños y metas propias y de nuestros hijos y nuestra familia.
- Nos mantenemos en contacto con parientes que no son de nuestro círculo inmediato.
- Hablamos sobre nuestras pautas relacionadas con la escuela, el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Celebramos los esfuerzos de nuestra familia y de todos sus miembros.

# Sesión 8


## Aprender en familia

### Resumen

En esta sesión se pretende introducir estrategias que puedan mejorar las habilidades comunicativas de los miembros de la familia.

### Meta global

Afianzar las habilidades comunicativas en el contexto familiar.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el seguimiento en casa de las actividades propuestas	Repaso de la práctica para casa	10 min		- Guías de los padres.
2. Valorar la importancia de la comunicación familiar	Carrera comunicativa	10 min		
3. Continuar la práctica de las habilidades comunicativas	Práctica de habilidades comunicativas	35 min		
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		

### Temas de debate para los padres

a

¿Hay algunas cosas, buenas y malas, que vuestros hijos hayan aprendido de vosotros?

b

¿Qué crees que podrás hacer para cambiar cualquiera de tus comportamientos que no quieres que tus hijos aprendan?

c

¿Cómo podrás enseñar a tu hijo mejores comportamientos?

### Temas de debate para los hijos

a

¿Crees que eres como tu padre o como tu madre? ¿Cómo sí o cómo no?

b

¿Hay algunas maneras en que te gustaría que tu padre o madre cambiara?

c

¿Qué has aprendido sobre tus padres?

## Sesión 8

# Aprender en familia

## Revisión de la práctica para casa

🕒 10 minutos



**Pedid** a los miembros de la familia que revisen su **Hoja de memoria de habilidades comunicativas** de práctica para casa. ¿Cómo fue su práctica de comunicación?

**Preguntad:** ¿Fue de ayuda el ejercicio para la familia? (Pedid primero a los adolescentes y luego a los padres.) Cosas que preguntar a los miembros de la familia: ¿Fue difícil debatir con tu familia las relaciones familiares? ¿Os entendéis mejor los unos a los otros? ¿Estáis cambiando cómo os tratáis los unos a los otros y cómo afrontáis los problemas como resultado de las charlas familiares?

**Pedid:** ¿Cómo fue vuestra última reunión familiar? ¿Alguna parte fue incómoda? ¿Qué partes? ¿Habéis establecido un tiempo regular para las reuniones?

## Carrera comunicativa

🕒 10 minutos

Formad a los adolescentes en un círculo y a los padres en otro círculo, situando los círculos de tal manera que se toquen pero solo haya un padre o un adolescente que forme parte de ambos. Ahora, pedid a un adolescente y a un padre que están opuestos a la posición de contacto entre círculos, que susurren un mensaje a la persona de su derecha y digan: “Pásalo”. La persona que está en ambos círculos deberá pasar el mensaje al otro círculo de tal manera que el mensaje haya seguido la figura de un ocho cuando vuelva al principio.

Puede ser de ayuda hacer una prueba con un mensaje en voz alta para aprender la ruta correcta. Cuando el mensaje haya vuelto al principio, pedid a los participantes que lo empezaron que digan qué oyeron y qué enviaron. Este es, por supuesto, el juego familiar del teléfono roto con un pequeño giro.

## Práctica de habilidades comunicativas

🕒 35 minutos



### a. Práctica comunicativa de mezcla de familias

5 minutos

**Decir algo como:** Hoy en el grupo de los padres, los padres aprendieron alguna información nueva sobre por qué los adolescentes hacen lo que hacen y sobre cómo los adolescentes habitualmente aprenden observando a sus padres, amigos, profesores y otros. Los padres también aprendieron que algunos adolescentes tendrán más tendencia a tener problemas cuando crezcan, por los proble-

mas que tienen ahora. Queremos que todos los adolescentes de este grupo sean capaces de convertirse en adultos responsables y felices.



### b. Práctica comunicativa en familias mezcladas

15 minutos

**Decid:** Durante los 10 primeros minutos de esta sesión queremos que las familias se dividan en pequeños grupos con dos padres y adolescentes, pero no con sus propios padres o hijos. En estos nuevos grupos queremos discutir lo que aprendieron en la clase de hoy y cómo se sienten sobre esta nueva información, si creen que puede cambiar las relaciones familiares. Aquí hay algunos posibles temas.

#### Para los padres

1. ¿Hay algunas cosas, buenas y malas, que vuestros hijos hayan aprendido de vosotros?
2. ¿Qué crees que podrías hacer para cambiar cualquiera de tus comportamientos que no quieres que tus hijos aprendan?
3. ¿Cómo podrías enseñar a tu hijo mejores comportamientos?

#### Para los adolescentes

1. ¿Crees que eres como tu padre o madre? ¿Cómo sí o cómo no?
2. ¿Hay algunas maneras en que te gustaría que tu padre o madre cambiara?
3. ¿Qué has aprendido sobre tus padres?



### c. Discusión familiar (volver a las familias reales)

15 minutos

Durante los próximos diez minutos, pedid a los padres que se reúnan con sus hijos y utilicen las habilidades comunicativas que han aprendido, comentad qué piensan sobre el alcohol y las drogas, cómo afectan a su familia y qué expectativas tienen para sus hijos. Si los padres no se sienten cómodos discutiendo sobre el alcohol o las drogas, pedidles que hablen sobre cómo pueden hacer a su familia más feliz (hacer más cosas juntos, ayudarse más los unos a los otros, contar la verdad, no pelearse, etc.).

El alcohol y las drogas es un tema muy sensible y algunas familias no serán aún capaces de hablar sobre cómo les afecta. Aportad otros temas.

### Práctica para casa

🕒 5 minutos



**Pedid** a las familias que continúen con su reunión familiar.

**Pedid** a las familias que se tomen 10 minutos algunas veces durante la semana para comentar qué pueden hacer para cambiar a mejor sus familias, asegurándose de utilizar las habilidades comunicativas.

**Pedid** a los miembros de las familias que hagan un contrato entre ellos para cambiar una cosa que puede ayudar a que su familia sea más feliz.

# Sesión 9


## Resolver problemas y dar instrucciones

### Resumen

En esta sesión se introducen estrategias que ayuden a la resolución de problemas familiares.

### Meta global

Aprender estrategias para la resolución de conflictos.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Crear un buen clima de grupo	Actividad de calentamiento y diversión de la familia	15 min		- Guías de los padres.
2. Comprobar el seguimiento en casa de las actividades propuestas	Repaso de la práctica para casa	10 min		
3. Introducir estrategias para la resolución de problemas	Practicar la solución de problemas	20 min	Hoja 9.1. padres Hoja 9.1. hijos	
4. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 9.1. padres Hoja 9.1. hijos	
Duración total de la sesión		50 min		

### Cómo resolver un problema: pasos

- a ¿Cuál es el problema?
- b ¿Cómo os gustaría que fueran las cosas?
- c Buscando soluciones posibles. Apuntar todas las ideas.
- d Evaluar las posibles soluciones. ¿Es esta la manera como nos gustaría que fueran las cosas?
- e Decide la mejor solución: revisando costes, resultados e intereses de la familia.
- f ¡Hazlo!
- g Evalúa: ¿Funcionó? Si no, decide otra solución.



## Sesión 9

# Resolver problemas y dar instrucciones

## Actividad de calentamiento y diversión de la familia

🕒 15 minutos

Empezar con una actividad por mera diversión. Recordad que los participantes del programa están en el programa desde hace dos meses, así que recompensadles por su progreso. Recordadles lo lejos que han llegado, felicitadles por su esfuerzo y progreso y explicad esta actividad como una recarga de energía y una recompensa.

## Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



**Pedid:** ¿Cómo fue la discusión sobre las maneras de mejorar la familia? ¿Qué cosas estáis intentando cambiar y cómo estáis haciendo estos cambios? Comentad.

## Practicar la solución de problemas

🕒 20 minutos

Un problema real: Pedid a las familias que se junten en grupos familiares y que piensen en un problema real en su familia y usen algunos de los pasos para resolver problemas de las **Hoja 9.1. Padres y Hoja 9.1. Hijos** para resolverlos.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



Seguir con:

**Pedid** a cada familia que siga con la solución del problema alcanzada durante la sesión y que estén preparados para hablar sobre ello la semana siguiente.

**Recordad** a los padres y los adolescentes que piensen cómo les gustaría celebrar el final del curso, su graduación.



# Hoja de trabajo para resolver problemas

**1. ¿Cuál es el problema?** (intenta ser lo más conciso posible)

**2. ¿Cómo te gustaría a ti (y a los demás) que fueran las cosas?**

**3. Buscando soluciones posibles.** Se deberá apuntar cada idea.

Idea 1:

Idea 2:

Idea 3:

Idea 4:

**4. Evalúa las posibles soluciones** (¿Qué pasaría si hiciéramos...?  
¿Es esta la manera como nos gustaría que fueran las cosas?).

**5. Decide la mejor solución,** revisa los costes, los resultados y los intereses de la familia.

**6. ¡¡¡HAZLO!!!!** ¿Cuánto tiempo seguirás intentándolo?

**7. Evalúa:** ¿Funcionó? Si no, decide otra solución. Yo hice   
**¡¡¡Buen trabajo!!!**



# Pasos para resolver un problema

① Define el problema.

② Decide qué es lo que quieres que pase.

③ Haz una lista de todas las cosas que se te ocurran para resolverlo.



④ Haz una lista de lo que podría suceder (consecuencias) para cada idea.


⑤ Escoge la mejor idea, basada en lo que pueda pasar.


⑥ Trata de arreglar el problema (hazlo).

⑦ Mira si el problema se ha resuelto, si no, vuelve al paso 5.

# Sesión 10

## Relaciones afectivas y sexualidad

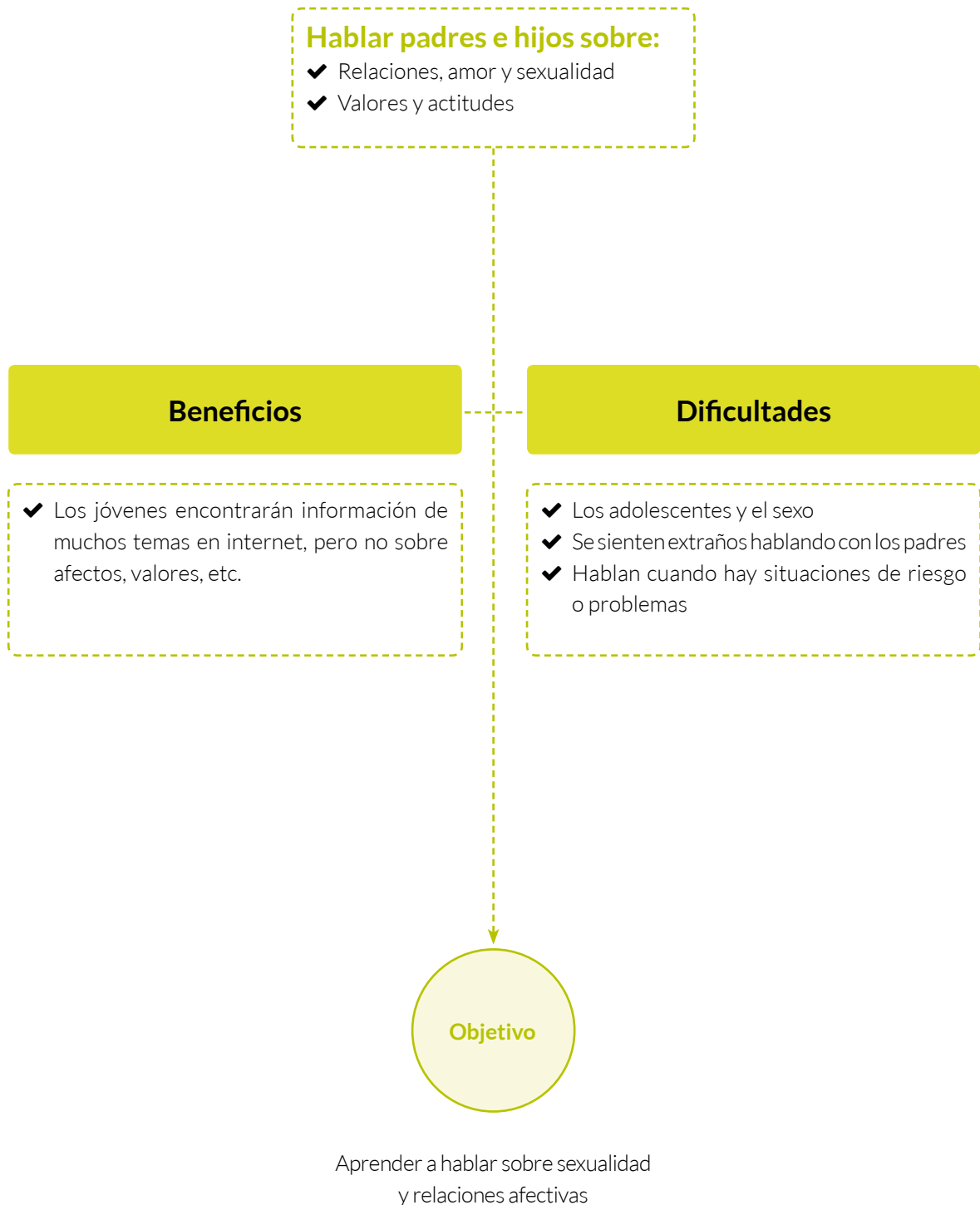
### Resumen

En esta sesión va a tratarse el tema de la sexualidad desde la perspectiva del conocimiento de cómo la entienden los miembros de la familia, no desde lo que debe ser la sexualidad.

### Meta global

Hablar de sexualidad en familia y facilitar la comunicación familiar.

Objetivos	Actividades	🕒	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el seguimiento de las actividades propuestas	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobre para las preguntas.</li> <li>- Caja.</li> </ul>
2. Exponer ideas clave sobre comunicación y sexualidad	Introducción: hablar sobre sexualidad	10 min		
3. Facilitar la comunicación familiar en temas de sexualidad	Prepararse para hablar sobre sexualidad	25 min		
4. Proponer la conversación en casa sobre temas de sexualidad	Quedar para hablar	10 min		
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 10.1 hijos	
Duración total de la sesión		55 min		



## Sesión 10

# Relaciones afectivas y sexualidad

res y actitudes; sobre relaciones, amor y sexualidad. Puntualizamos a los adolescentes que nada puede reemplazar el hablar con los padres sobre las relaciones, amor y la sexualidad.

Es fácil encontrar *información* sobre sexo. Lo que no es fácil de encontrar es una posición y unos valores sobre el sexo. Los adolescentes no pueden buscar el lugar y el valor del sexo y las relaciones. Saber los valores de sus padres y sus creencias sobre la sexualidad da a los adolescentes un punto de partida para formar los suyos. *El objetivo de esta sesión es preparar a los padres y a los adolescentes para **hablar** sobre sus relaciones, amor y sexualidad, no para decir a los padres o a los adolescentes qué deben pensar o decir.*

## Prepararse para hablar sobre sexualidad

🕒 25 minutos

Los formadores dispondrán de una caja en la que cada uno de los padres introducirá una pregunta sobre comunicación y sexualidad.

**Decid:** nos gustaría que los padres y los adolescentes pongan sus sillas en dos filas, en lugares opuestos de la habitación; los padres en un lado y los adolescentes en otro, no demasiado cerca ni demasiado lejos.

**Decid:** vamos a pedir a los padres que escriban en una hoja (que posteriormente introducirán dentro de un sobre y en una caja) una pregunta relacionada con la comunicación y la sexualidad. *Ej. ¿Qué temas relacionados con la sexualidad creéis que son tema de conversación en una familia?*

**Decid:** vamos a pedir a los padres que cojan uno de los sobres de la caja y se lo den al adolescente sentado enfrente. Los adolescentes abrirán el sobre, leerán la situación al padre sentado en el lado opuesto y le preguntarán qué haría ante esa situación.

## Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos

## Hablar sobre sexualidad

🕒 10 minutos



### Decid algo como:

En nuestra primera hora puntualizamos a los padres que una de sus mayores responsabilidades como padres es hablar con sus hijos sobre sus valo-

Los formadores deberían animar a los padres, aunque la respuesta sea breve, pero el padre siempre puede decir “paso” y pedir otra pregunta. La pregunta pasada volverá al montón de preguntas.

**Felicidad** a los adolescentes y padres después de que cada situación haya sido resuelta. Recordad aspectos de la comunicación estudiados en sesiones pasadas que se han puesto en práctica a lo largo de la actividad y valorad sus intervenciones.

## Quedar para hablar

🕒 10 minutos

**Pedid** a los padres que vuelvan con sus hijos y coloquen las sillas para las familias en diferentes sitios de la habitación.

**Pedid** a los padres y adolescentes que escojan un momento y un lugar durante la semana siguiente para hablar sobre temas relacionados con su sexualidad. Animadlos a que establezcan un tema concreto si pueden. Pueden establecer un tiempo máximo de duración de la conversación si les hace sentirse más cómodos.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



**Pedid** a los adolescentes que hablen con sus padres durante la semana sobre el tema relacionado con su sexualidad, amor o relaciones en el que habían quedado. Pedidles que rellenen la *Entrevista a tu madre o padre* (hoja 10.1), tanto en las hojas de los hijos como las de los padres, y que lo lleven a clase la siguiente semana.

**Pedid** a los padres y a los adolescentes que piensen sobre sugerencias para la celebración del final de curso (esto dará a los líderes un mes para prepararlo).



# Entrevista a tu padre o a tu madre

Esta semana la práctica pretende ayudar a tus padres a que recuerden qué significaban las reglas y expectativas de sus padres para ellos cuando eran adolescentes. También pretende ayudar a tus padres a que sean más claros contigo sobre sus expectativas sobre ti.

Puedes plantear alguna de las siguientes preguntas:

¿Cuáles eran las expectativas de los padres de tus padres y las reglas sobre sus relaciones afectivo-sexuales cuando eran adolescentes?

¿Cómo se conocieron tus padres? ¿Cuántos años tenían? ¿Cuándo decidieron formalizar su relación o se casaron?

¿Son las expectativas de tus padres iguales a las de los suyos? Si no lo son ¿en qué se diferencian?

Puedes acabar por preguntarte *a ti mismo*:

¿Cómo me sentí preguntando a mis padres?

¿Cómo parecía que se sentían hablando sobre su sexualidad y las expectativas de sus padres?

Toma notas si quieres. Esto *no* se entregará.

# Sesión 11


## Habilidades de afrontamiento I. Desarrollar la empatía

### Resumen

En esta sesión se introduce la empatía como un valor que ayuda a ponernos en el lugar de los otros.

### Meta global

Practicar la empatía para mejorar el clima grupal.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el grado de aplicación en casa de los aprendizajes realizados en el aula	Revisar la práctica para casa	5 min		- Guías de los padres
2. Crear un buen clima grupal	Actividad de diversión familiar	15 min		
3. Hablar sobre la capacidad para ponernos en el lugar del otro	Ponerse en el lugar del otro	30 min	Hoja 11.4 padres	
4. Practicar la empatía	Cerrar el círculo	5 min		
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



**EMPATÍA**

¡NO ES ALGO QUE TENGAN UNAS SÍ Y OTRAS NO!

a

Ponerse en el lugar del otro

b

Conocer

pensamientos

sentimientos

de otra persona  
\*por ejemplo,  
preocupaciones

c

Para entender CÓMO

piensan

actúan

LOS OTROS  
\*a pesar de no compartir  
o aprobar esos  
sentimientos

## Sesión 11

# Habilidades de afrontamiento I.

## Desarrollar la empatía

### Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos

### Actividad de diversión familiar

🕒 15 minutos

Empezad con una actividad por mera diversión. Una posibilidad es el juego de las películas.

### Ponerse en el lugar del otro

🕒 30 minutos



#### a. Introducir la empatía

5 minutos

**Decid:** En esta sesión trabajaremos “ponerse en el lugar del otro”. Hay una palabra como esta que suena como *simpatía* y hará nuestra discusión más sencilla. Esta palabra es *empatía*, suena como *simpatía*. Sería magia o ciencia ficción si realmente pudiésemos ver el mundo a través de los ojos de otro.

**Pedid:** En el mundo real, ¿cómo puede una persona llegar a conocer los sentimientos y pensamientos de otras personas?

**Escribid** las respuestas en una pizarra.

**Decid:** hay ventajas reales si los miembros pueden *leer* los sentimientos y preocupaciones de los otros miembros y entender por qué piensan y actúan como lo hacen, aunque no compartan o aprueben esos sentimientos.



#### b. Ejercicio de demostración de empatía

5 minutos

**Decid:** para dar una oportunidad de experimentar cómo se sienten los otros miembros familiares, llevaréis a cabo algunas situaciones que impliquen a padres e hijos. Para empezar, dos formadores escogerán una de las situaciones de sus hojas de trabajo y hablarán sobre ella durante dos o tres minutos (Hoja 11.4 padres).

**Demostrad:** actuad una situación escogida de las hojas de trabajo.

**Pedid:** Ahora que nos habéis visto actuar:

- ✓ ¿Cómo se comportó cada personaje? ¿Era realista?
- ✓ ¿Qué actitudes corporales pueden daros una pista sobre lo que sentían?
- ✓ ¿Qué sentimientos expresaba cada personaje?
- ✓ ¿Qué causaba esos sentimientos?

### c. Ejercicio de actuación de las familias

15 minutos

**Dividid** el grupo en equipos de un mínimo de dos o tres familias, con un formador para cada equipo. Dad a cada grupo una situación de *Escenas de la vida cotidiana padre-hijo*, preferiblemente las planteadas en sesiones anteriores.

**Pedid** a los miembros familiares que lean la situación y animad a los adolescentes a que escojan la parte de los padres y viceversa.

**Decid:** El objeto de este ejercicio no es alcanzar una solución rápida, sino actuar convincentemente, para sentir lo que es estar en la piel del otro. Actuad como si estuvierais en un escenario; hablad, usad expresiones faciales, levantaros como si fuera un personaje real en esa situación en casa, sin audiencia.

**Nota para los formadores:** Si los padres y los adolescentes se sienten incómodos cambiando los papeles, dejadles tomar los papeles reales, pero no con sus hijos reales. Si se sienten incómodos por tener que actuar, pedidles que discutan cómo se deben sentir los personajes.

**Parad** la actuación después de tres minutos; no esperéis a que llegue el final.

**Pedid** a los personajes en la actuación:

- ✓ ¿Cómo se comportó cada personaje en la situación?
- ✓ ¿Qué actitudes corporales delataban cómo se sentía cada personaje?
- ✓ ¿Qué sentimientos expresaba cada personaje?
- ✓ ¿Qué causaba esos sentimientos?
- ✓ ¿Resultó *extraño* cambiar los papeles?

Si el tiempo lo permite, actuad otra situación de una manera similar.

### d. Actuad para la clase

5 minutos

**Animad** a los participantes que les apetezca a que se presten como voluntarios para repetir su actuación para el grupo entero.

Limitad la actuación a 3-4 minutos. Al final de la actuación, aplaudid. **Pedid** que los actores pregunten al grupo:

- ✓ ¿Cómo creéis que me sentía?
- ✓ ¿Por qué creéis que me sentía de esa manera?

Aplaudid otra vez y si el tiempo lo permite repetid con otros actores.

## Cerrad el círculo

🕒 5 minutos



**Pedid** a la clase que se sienten en un círculo.

- ✓ Dad las gracias a los participantes por actuar tan bien, tanto en los grandes como en los pequeños grupos.
- ✓ Pedid a los participantes cómo se sienten en “la piel de otra persona”.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



Continuando con la reflexión iniciada en el círculo, pedid a los participantes que intenten sentir empatía por alguien (en el trabajo, la escuela o con su familia) durante la semana. Pedidles que intenten apreciar cómo la sempatía les ha ayudado. ¿Realmente tienen otra visión de cómo se sienten los otros?



# Situaciones de la vida cotidiana padre - hijo

## **Situación 1: pedir dinero**

El adolescente, con la chaqueta puesta y a punto de irse con sus amigos, te dice: “¿Me prestas 20 euros? Es lo que cuesta la entrada a la fiesta”.

## **Situación 2: llegar tarde a casa**

El adolescente llega a casa una hora y media tarde. El adolescente había llamado para decir “Llegaré un poco tarde, una media hora”. El padre y el adolescente hablarán la mañana siguiente.

## **Situación 3: la forma de vestir**

El adolescente ha salido del cuarto listo para irse al instituto (o con los amigos) y el padre tiene muchas objeciones a que salga así vestido.

## **Situación 4: la música**

El padre se queja del volumen y de la letra de la música que el adolescente está escuchando en su cuarto. El adolescente responde que “mi música en mi cuarto es solo asunto mío”.

**Situación 5: ropa nueva desconocida**

El padre ve que el hijo se va a la escuela con una chaqueta que parece nueva, cara y completamente desconocida. El padre quiere saber de dónde la ha sacado.

**Situación 6: malas compañías**

Los padres han oído que los amigos de su hijo van con gente *equivocada*. Los padres le dicen a su hijo: “No queremos que salgas con esos tipos mayores y esos chicos que traen problemas, ¿lo entiendes?”, y el adolescente dice: “Sí, lo entiendo”.

**Situación 7: un problema con...**

El adolescente cuenta a su padre: “Creo que la policía cree que Jaime y yo rompimos los cristales de la escuela el pasado fin de semana”.

# Sesión 12


## Habilidades de afrontamiento II. Reconocer los valores familiares

### Resumen

En esta sesión se pretende reconocer los valores familiares como aquellos que forman parte de todas las familias.

### Meta global

Reconocer y dialogar sobre los valores familiares.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el grado de aplicación en casa de los aprendizajes realizados en el aula	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Póster de valores.</li> <li>- Cartas de situación.</li> <li>- Pizarra.</li> </ul>
2. Crear un buen clima grupal	Actividad de diversión de la familia	10 min		
3. Hablar sobre los valores familiares compartidos	Valores familiares: Introducción	10 min		
4. Reconocer los valores de las familias participantes	Valores familiares: Actividades	20 min		
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		50 min		



## VALORES FAMILIARES

1

### Los tienen todas las familias

- ✓ ¡No es algo que tengan unas sí y otras no!

2

### Cada familia tiene sus propios valores familiares

- ✓ Los padres se los transmiten a sus hijos
- ✓ Cuando los hijos forman nuevas familias: los suelen mantener e incorporan nuevos

3

### Es importante conocer los valores de la familia

#### A los padres

Para saber más claramente lo que quieren transmitir

#### A los hijos

Para entender mejor las expectativas y reglas que marcan los padres

**Sesión 12**

# Habilidades de afrontamiento II.

## Reconocer los valores familiares

Estamos en un círculo y todos (participantes y formadores) respondemos a la pregunta y cada uno de nosotros ha de añadir las cosas que han dicho los participantes anteriores. El juego se mantiene mientras los participantes recuerdan todas las palabras, a poder ser, hasta cerrar el círculo.

### Valores familiares: introducción

🕒 10 minutos



**Decid algo como:** En esta sesión vamos a hablar sobre los valores familiares, no sobre los que deberían ser, sino sobre lo que es importante que conozcan los diferentes miembros de la familia y cuáles son vuestros valores familiares. Los valores familiares no es algo que tengan algunas familias y otras no, o no tengan en tan alto grado. Cada familia tiene valores familiares, pero muy pocas familias se han tomado el tiempo para sentarse y pensar claramente sobre cuáles son sus valores familiares. La mayoría de los padres esperan transmitir a sus hijos sus propios valores, como se pasan unas fotografías o unas preciadas posesiones en un testamento.

**Formar nuevas familias:** cuando los hijos forman sus propias familias, los nuevos valores familiares se parecen mucho a los valores de las familias de sus padres. Pero los nuevos valores son siempre diferentes, en parte porque combinan los valores de dos familias, manteniendo algunos, apartando otros, combinando y cambiando otros porque eligen hacerlo así. Creemos que es importante para todos los miembros familiares saber cuáles son los valores de su familia; hará que los padres tengan más claro qué es lo que quieren transmitir a sus hijos; ayudará a los adolescentes a que entiendan por qué sus padres tienen determinadas expectativas, reglas y estándares.

### Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos

### Actividad de diversión familiar

🕒 10 minutos

Empezad con una actividad por mera diversión. Una posibilidad es la de las palabras encadenadas. Contamos con tres preguntas iniciales (que pueden lanzar al grupo tres de los chicos):

- ✓ ¿Qué te llevarías a una isla desierta?
- ✓ ¿Qué regalo te gustaría recibir que no fuera un objeto?
- ✓ ¿Qué te gustaría hacer por vacaciones este verano?

## Valores familiares: actividades

🕒 10 minutos

**a. Decid algo como:** Tenemos una actividad que os puede ayudar a ver más claramente algunos de vuestros valores familiares y cómo esos valores forman tanto a los padres como a los adolescentes en lo que hacen y dicen. Hemos hecho un póster para empezar, pero estos no pretenden ser los valores *correctos*, o todos los valores importantes, y no están en ningún orden particular. Simplemente se pretende que os ayuden a empezar a pensar sobre vuestros valores familiares.

**Preguntad:** ¿Están la mayoría de los valores familiares en la pizarra?

**Pedid:** Cuando se hayan añadido más valores familiares, pedid a los adolescentes que se separen de sus padres y que formen parejas.

**Pedid** a cada pareja que escoja un valor del póster sin dejar a sus padres que sepan cuál es. Dar a cada pareja 3-4 minutos para pensar cómo ejecutarán el valor que han escogido. Los formadores deben circular para ayudar si hay algún problema (por ejemplo: la honestidad se puede representar por encontrar una cartera y devolverla).

### b. Valores familiares/actuación y emparejamiento

🕒 10 minutos

**Pedid** a cada familia que escriba (¡GRANDE!) un valor importante de su familia en una tarjeta. Los adolescentes toman las tarjetas y las colocan en una línea no demasiado lejos ni demasiado cerca.

Los formadores mezclarán un montón de tarjetas de situaciones (preparadas con antelación) y darán a cada padre una tarjeta —o pueden ser los padres quienes las elijan—. Las tarjetas elaboradas deberían reflejar, lo más realmente posible, lo que los adolescentes se pueden encontrar en su propia comunidad.

**Pedid** a los padres uno por uno que lean las situaciones de sus tarjetas, empezando por uno de los extremos de la línea. Después de que cada situación se haya leído, los adolescentes que creen que su valor encaja o está relacionado levantarán la mano y leerán el valor de su tarjeta (elegirán de la pizarra).

Cuando la siguiente situación se haya leído, los adolescentes se pueden mover hacia el padre que tiene la situación que encaja. Normalmente más de un adolescente levantará la mano, con diferentes valores. Esto está bien, los formadores deberían tomar la oportunidad para comentar que en el mundo real más de un valor se adapta a cada situación.

## Práctica para casa

🕒 5 minutos



Recordad a los padres que hagan su práctica de *Establecer límites*. Recordad a los adolescentes que practiquen el dar y recibir críticas correctamente. Sugerid que las familias hablen más de sus costumbres y valores familiares, puede que como parte de su encuentro familiar.

Y ahora, es el momento de la ¡fiesta! Discutid sobre la preparación de la fiesta de graduación. ¿Quién hará qué? Otros miembros familiares podrían ser invitados y, si se puede, amigos cercanos.

# Sesión 13


## Habilidades de afrontamiento III. Afrontar el enfado

### Resumen

En esta sesión se pretende ofrecer estrategias para enfrentar el enfado.

### Meta global

Enfrentarse al enfado y desarrollar estrategias de expresión del enfado.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Comprobar el grado de aplicación de casa de los aprendizajes realizados en el aula	Repaso de la práctica para casa	5 min		Guías de los padres.
2. Crear un buen clima grupal	Juego inicial	10 min		
3. Hablar sobre las distintas formas de expresar el enfado	Hablar sobre el enfado	5 min		
4. Pensar sobre diferentes formas de actuar frente al enfado	Actuación sobre el enfado	30 min		
5. Afianzar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	10 min		
Duración total de la sesión		60 min		

## ENFADO

EMOCIÓN COMPLEJA  
Diferente según cultura, familias...

### Se puede expresar

DE DIFERENTES FORMAS...

- ✓ inmediatamente
- ✓ a largo plazo

NO HAY FORMAS CORRECTAS /  
INCORRECTAS

- ✓ Depende del lugar, momento, con quién

### Se puede aprender a

- ✓ Manejar: reconocer, controlar
- ✓ Expresar
- ✓ Arreglar si no se expresó bien  
(aceptar responsabilidad)
- ✓ Evitar que el enfado desemboque  
en violencia



**Sesión 13**

# Habilidades de afrontamiento III. Afrontar el enfado

## Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos

## Juego inicial

⌚ 10 minutos

### Propuesta actividad 1. Ir de pícnic

Pedid a los padres y a los adolescentes que formen un círculo. Uno de los formadores empieza diciendo: “Soy Diana, me voy de pícnic y traigo donuts”. El siguiente formador dice: “Me llamo Carlos y llevo chocolate”, siguiendo de esta manera por todo el círculo, escogiendo una comida que empiece con la misma letra que el nombre.

**Decid:** “Puedes venir al pícnic”, si la persona dice que va a traer al pícnic una comida que empiece con la misma letra que su nombre. Si no lo hace, los formadores dirán: “Lo siento, no puedes venir

al pícnic”. Seguid alrededor del círculo una o dos veces, a nos ser que la mayoría lo hayan captado.

**Decid:** ¿Por qué alguna gente vino al pícnic y otra no? ¿Os pareció bien empezar el juego sin explicarlo? ¿Os hizo sentir un poco enfadados con la gente que cogió el truco? Perdonadnos si habéis sido de los que os habéis quedado fuera, pero el juego nos dará un buen pie para empezar con la sesión de manejar el enfado.

### Propuesta actividad 2. Juego del pañuelo

Recompensad a los padres y a los adolescentes empezando con una actividad que puede ser usada en la lección del enfado. Avisad de que este juego familiar tiene una *trampa*.

Se distribuyen aleatoriamente pañuelos rojos y azules a los adolescentes. A los de banda azul los padres les hacen continuamente caso y a los de rojo se les ignora de manera permanente.

Después de esta experiencia todos se ponen en círculo y explican cómo se han sentido.

¿Os pareció bien empezar el juego sin explicarlo? ¿Os hizo sentir un poco enfadados con la gente que cogió el truco? Perdonadnos si habéis sido de los que os habéis quedado fuera, pero el juego nos dará pie para empezar con la sesión de manejar el enfado.

## Hablar sobre el enfado

⌚ 5 minutos



**Decid algo como:** El enfado es una emoción compleja. La gente expresa su enfado de muchas maneras; algunos inmediatamente y otros a largo plazo, como los problemas de alcohol, drogas y/o problemas de salud mental. La manera en que el enfa-

do se expresa varía de una cultura a otra e incluso de una parte de un país a otra y de una familia a otra. Eso nos enseña que la manera de expresar el enfado se aprende, como hablar o como celebrar las fiestas, y pasa de una generación a otra. Una manera de expresar el enfado no es necesariamente correcta o equivocada, pero en un momento y un lugar específico puede tener consecuencias que la harán una buena o una mala opción para esa persona.

En esta sesión los adolescentes han aprendido maneras de reconocer, controlar y expresar de una manera segura el enfado. Esperamos que compartan lo que han aprendido con su familia durante la próxima semana. Todos los miembros de la familia se pueden beneficiar de aprender formas de manejar y expresar el enfado y de arreglarlo si el enfado no se expresó correctamente. Aceptar la responsabilidad cuando tu enfado ha herido a alguien, usar la solución de problemas para evitar situaciones similares en el futuro y hablar sobre cómo se puede manejar el enfado y cómo se puede expresar de una manera segura son cosas importantes para una familia. El gran peligro para las familias es que el enfado puede desembocar en violencia.

## Actuación sobre el enfado

🕒 30 minutos

**Decid:** Los formadores han preparado una actuación para vosotros. Os pedimos que observéis y después nos digáis lo que habéis visto y cómo podríamos volver a actuar de una manera más inteligente.

**FORMADOR:** Me gustaría que conocierais a Andrés (uno de los formadores), un padre soltero, y a Amanda (otro formador), su hija. Yo soy el narrador. Hoy en la escuela Amanda no pudo encontrar su cuaderno de ciencias, que debería haber entregado, y la profesora no está muy contenta. Después de la escuela, Amanda ha tenido que volver

caminando sola porque a su amiga la ha llevado alguien en coche. En otras palabras, no ha sido un buen día. Desgraciadamente, Andrés no tuvo tampoco un gran día. Cuando llegó al trabajo descubrió que habían ascendido a otro (cuando él considera que se lo merecía más). Cuando fue a comprar una barra de pan a la panadería para la cena, la persona que despachaba el pan le dio mal el cambio y Andrés no se dio cuenta de ello hasta que no llegó a casa y se percató de que le faltaban 10 euros de cambio. Creo que os habéis hecho una idea. Ahora están los dos en casa, a las 17.30 h.

**Andrés** (disgustado): Amanda, has dejado todas tus cosas por toda la casa y los platos en el fregadero. ¡Vivo con la niña más desordenada del mundo!

**Amanda** (quejándose): ¿Por qué siempre tengo que limpiar yo? Tú también vives aquí. Y nunca hay nada que comer en casa.

**Andrés** (más enfadado): Para de quejarte. Acabo de ir a comprar y hay un montón de cosas para comer. Pasas de todo lo que no sea la comida, y luego te preocupas de tu peso. Y encima malgastas la comida.

**Amanda:** No paso de todo. La madre de Karen siempre le prepara la merienda cuando llega de la escuela.

**Andrés** (sarcástico): Bueno, pequeña, ¿crees que debería esperarte?

**Amanda** (llorando): ¡Desearía que no fueses mi padre!

**Andrés** (muy enfadado): ¡Cállate! ¡Vete! ¡No te quiero oír!

**Formadores:** Para hacerlo más realista podéis adaptar la actuación a vuestro entorno.

**Pedid:** ¿Qué visteis? ¿Cómo podría haberlo hecho mejor Andrés? ¿Y Amanda? ¿Qué desencadenó la pelea? ¿Cómo se sentían ambos al final de la pelea? ¿Cómo podrían solucionar ahora las cosas?

**Volved a actuar** la escena de acuerdo con las sugerencias del grupo.



**Acabad** diciendo algo como: El enfado tiende a surgir más cuando hay otros sentimientos que nos presionan, como la ansiedad, el miedo, el cansancio, la soledad e incluso el hambre. Muchas veces nos enfadamos en respuesta al enfado, haciendo peor la situación. El enfado nos puede conducir a hacer cosas que no sentimos pero que sabemos que pueden hacer daño, que es nuestra intención cuando estamos enfadados. Muchas veces nos arrepentimos porque lo hicimos en *caliente*. Algunas veces lo podemos hacer bien, otras solo parcialmente bien. Los beneficios de manejar el enfado y expresarlo de una manera segura son muchos y esperamos que los padres y los adolescentes trabajen en ello seriamente.

## Práctica para casa

🕒 10 minutos



**Adolescentes,** recordad compartir vuestras hojas sobre manejar y expresar el enfado con vuestros padres.

**Padres y adolescentes,** intentad encontrar tiempo para empezar a hablar sobre el enfado, puede que en la reunión familiar.

**Recordad** a los padres y a los adolescentes que la graduación es la siguiente semana; recordad el vestuario u otras cosas especiales para la fiesta.

# Sesión 14

## Final del programa y fiesta de graduación

### Fiesta de graduación

⌚ 60 minutos

Tened los certificados de seguimiento para todos los participantes, con su nombre. Podéis presentarlos en marcos. Podrías tener un orador (breve) que sea bien considerado por los participantes. Comida, juegos y música harán el evento más importante y divertido. Conseguid donaciones o comida y entretenimiento para estirar el presupuesto. Dad reconocimiento y una carta de agradecimiento a aquellos que colaboren con donaciones. (Para cualquier donación, simplemente describid lo que fue: “seis docenas de donuts”, es el trabajo de los donantes de dar valor a las cosas, no vuestro.) Hacedlo lo mejor que podáis. Os sorprenderá lo importante que será para las familias.

Animad a los miembros del grupo a invitar a otros miembros de la familia y amigos a la graduación, para darle más relevancia y también para ampliar el área de influencia del programa.

Para continuar con el apoyo a los miembros, si no lo habéis hecho, ofreced crear una lista de telé-

fonos y direcciones (no es obligatorio participar) o distribuid una lista si ya la tenéis.

Podéis planear una sesión de reunión, seis meses después de la graduación, que, coincidiendo con la evaluación de los resultados, ayude a mantener la red de colaboración iniciada. Cabe valorar la posibilidad de contar con los participantes (adultos y jóvenes) como mediadores que puedan ayudar a difundir las claves del programa.

#### Material específico de la sesión

- Certificados del programa.
- Preparativos para la fiesta.



Tipos de papel utilizados en esta publicación:

Cubierta:

Interior:

**Servicio de Información**

Fundación "la Caixa"

Tel. 900 223 040

De lunes a viernes, de 9 a 17 h

[www.fundacionlacaixa.org](http://www.fundacionlacaixa.org)



**Fundación "la Caixa"**

---