

## **NORMATIVA 117**

# **MANUAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER FAMILIAS**

**Agosto 2013**



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# MINISTERIO DE SALUD

## NORMATIVA 117



# Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias

Agosto 2013

**N  
WS  
39  
0273  
2013**

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y  
Unidad Nacional.  
Ministerio de Salud.  
Normativa No. 117  
Manual Para Promoción y Prevención de  
Conductas de Riesgo en Adolescentes para  
Fortalecer Familias.  
Managua, MINSA, Agosto, 2013.

228 p.; ilus; tab

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

1. Valores Sociales
2. Atención a la Salud
3. Personal de Salud
4. Relaciones Familiares
5. Conducta del Adolescente
6. Materiales de Enseñanza
7. Fortalecimiento de la Familia (descriptor local)
8. Prevención, Conducta de Riesgo del Adolescente (descriptor local)
9. Prevención, Uso de Alcohol, Cigarrillo y Drogas en el Adolescente  
(descriptor local)
10. Juegos Educativos (descriptor local)
11. Estrategias Familiares (descriptor local)
12. Evaluación de Impacto (descriptor local)
13. Monitoreo de Estrategias (descriptor local)

Ficha Catalográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional  
de Salud.

©MINSA, Agosto 2013



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

**ACUERDO MINISTERIAL  
No. 450 - 2013**

**SONIA CASTRO GONZALEZ**, Ministra de Salud, en uso de las Facultades que me confiere el texto de la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicada en La Gaceta, Diario Oficial, No. 35 del veintidós de Febrero del año dos mil trece, Ley No. 737 "Ley de Contrataciones Administrativas del Sector Público", publicada en La Gaceta, Diario Oficial, Nos. 213 y 214 del ocho y nueve de Noviembre del año dos mil diez, Decreto 75-2010 "Reglamento General a la Ley No. 737 "Ley de Contrataciones Administrativas del Sector Público", publicado en La Gaceta, Diario Oficial Nos. 239 y 240 del quince y dieciséis de Diciembre del año dos mil diez".

**CONSIDERANDO:**

**I**

Que la Constitución Política de la República de Nicaragua, en su Arto. 59, partes conducentes, establece que: "Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud".

**II**

Que la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", en su Artículo 26, incisos b), d) y e), establece que al Ministerio de Salud le corresponde: b) Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud; d) Organizar y dirigir los programas, servicios y acciones de salud de carácter preventivo y curativo y promover la participación de las organizaciones sociales en la defensa de la misma; y e) Dirigir y administrar el sistema de supervisión y control de políticas y normas de salud."

**III**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 1, Objeto de la Ley, establece que la misma tiene por objeto "tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales, y que para tal efecto regulará: a) Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud; y b) Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud".

**IV**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 2, Órgano Competente, establece que "El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas

*Sc*



**MINISTRA  
DE SALUD**



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA! 1  
BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD  
Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua.  
PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación."

**V**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 4, Rectoría, señala que: "Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales"; y el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", en su Arto. 19, numeral 17, establece: "Artículo 19.- Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades: 17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento."

**VI**

Que con fecha 21 de Agosto del 2013, la Dirección General de Regulación Sanitaria, solicitó se elaborara el Acuerdo Ministerial que aprobara el documento denominado "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias"; cuyo objetivo es fortalecer las competencias técnicas del personal de salud para la transmisión de buenas prácticas a padres y madres de familia en la crianza y manera efectiva de disciplina que apoyen al desarrollo de los/ las adolescentes..

Por tanto, esta Autoridad,

**ACUERDA:**

- PRIMERO:** Se aprueba el documento denominado "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias", el que forma parte integrante del presente Acuerdo Ministerial.
- SEGUNDO:** Se designa a la Dirección General de Regulación Sanitaria, para que dé a conocer el presente Acuerdo Ministerial y el referido documento a los directores de SILAIS y a los directores de establecimientos de salud públicos y privados, que brindan atención a adolescentes.
- TERCERO:** Se designa a la Dirección General de Extensión de la Calidad de la Atención, para la implementación y monitoreo de la aplicación y cumplimiento del "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias", estableciendo las coordinaciones necesarias con los SILAIS, como autoridades de aplicación en las distintas circunscripciones territoriales del país.

*SC*



**MINISTRA  
DE SALUD**



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!** 2  
**BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD  
Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua.  
PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

**CUARTO:** El presente Acuerdo Ministerial entrará en vigencia a partir de su firma.

Comuníquese el presente, a cuantos corresponda conocer del mismo.

Dado en la ciudad de Managua, a los veintidós días del mes de Agosto del año dos mil trece.

  
SONIA CASTRO GONZALEZ  
MINISTRA DE SALUD



MINISTRA  
DE SALUD



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!** 3  
**BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD  
Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua.  
PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)

Contenido

I. Introducción ..... 9

II. Objetivos..... 11

    General ..... 11

    Específicos ..... 11

III. Marco Legal .....12

IV. Políticas de Operación..... 15

V. Listado de Procedimientos ..... 20

VI. Descripción de los Procedimientos ..... 27

SESION No. 1 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 28

Tema: Amor y Límites..... 28

SESION No. 1 CON LAS/OS ADOLESCENTE ..... 39

Tema: Tener metas y sueños..... 39

SESION No. 1 CON LA FAMILIA ..... 45

Tema: Apoyar las metas y los sueños..... 44

SESION No. 2 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 49

Tema: Establecer reglas en casa..... 49

SESION No. 2 CON LAS/OS ADOLESCENTES ..... 62

Tema: Apreciar a nuestros/as padres/madres o tutores ..... 62

SESION No. 2 CON LA FAMILIA ..... 69

SESION No. 3 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 76

Tema: Estimular la conducta adecuada ..... 76

SESION No. 3 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES..... 87

Tema: Hacerfrentealestrés..... 87

SESION No. 3 CON LA FAMILIA ..... 96

Tema: Aprecia los miembros de la familia ..... 96

SESION No. 4 CON LOS PADRES, MADRES O TUTORES ..... 99

Tema: Utilización de las consecuencias ..... 99

SESION No. 4 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES ..... 113

Tema: Obedecer las reglas ..... 113

SESION No. 4 CON LA FAMILIA..... 118

SESION No. 5 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 125

SESION No. 5 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES..... 142

SESION No. 5 CON LA FAMILIA..... 152

SESION No. 6 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 157

SESION No. 6 CON LAS/OS ADOLESCENTES ..... 171

SESION No. 6 CON LA FAMILIA..... 177

SESION No. 7 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES ..... 185

Tema: Conexiones con la comunidad..... 185

SESION No. 7 CON LAS/OS ADOLESCENTES ..... 192

Tema: Ayudar a otros ..... 192

SESION No. 7 CON LAS FAMILIAS ..... 197

Tema: RECAPITULACIÓN ..... 197

VII. Anexos..... 204

    Anexo No. 1 Cuestionario APGAR..... 204

    Anexo No. 2 Aplicación de las Encuestas Iniciales y Finales de la Estrategia de Familias Fuertes205

    Anexo No. 3 Encuesta para Padres, Madres o Tutores ..... 208

    Anexo No. 4 Encuesta para las/os Adolescentes ..... 214

    Anexo No. 5 Indicadores de Proceso y de Resultados de la Estrategia de Familias Fuertes... 222

    Anexo No. 6 Instrumento para Evaluar las Sesiones de la Estrategia de Familias Fuertes..... 223

VIII. Bibliografía ..... 225



## **IDENTIFICACION DEL MANUAL**

Ministerio de salud

Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo para Fortalecer las Familias Fuertes.

## I. Introducción

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN), a través del Ministerio de Salud ha dirigido esfuerzos para restituir el derecho a la salud de toda la población nicaragüense con gratuidad y calidad a través del Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAF) y ha venido desarrollando una serie de intervenciones que fortalecen el protagonismo de las y los adolescentes, su familia, la comunidad, establecimiento de alianzas interinstitucionales; así como la mejora en el abordaje de las y los adolescentes por parte del personal de salud, a fin de prevenir las situaciones de riesgo, que puedan interferir en el alcance de proyectos de vida en este grupo poblacional.

El GRUN en su Plan de Desarrollo Nacional Humano (2012- 2016), destaca que uno de sus pilares fundamentales, es el fomento del bienestar y equidad mediante la ampliación de la salud, los servicios de educación y los programas sociales encaminados a mejorar las oportunidades para las familias nicaragüenses usando un enfoque multisectorial. En este proceso de transformación se destaca la creación del Sistema para el Bienestar Social mediante el cual se articulan Programas Sociales enfocados para cada uno de estos grupos vulnerables, usando una estrategia de Promotoría que es clave para ampliar la labor a más familias, con un enfoque en derechos, género y valores. El Programa **AMOR**<sup>1</sup> es un componente del Sistema Nacional para el Bienestar Social que se ejecuta interinstitucionalmente<sup>2</sup> y persigue “Restituir los derechos de niños y niñas a vivir en condiciones normales, en familia y sin correr riesgos en las calles”.

Así mismo el GRUN ha impulsado la creación de los Gabinetes de la Familia, Salud y la Vida, dentro del Código de la Familia. Estos Gabinetes además de promover los derechos de la ciudadanía, también exhortan a la responsabilidad compartida y tienen como propósito el fomento de valores cristianos, socialistas y solidarios en la familia, la comunidad y la sociedad nicaragüense en su conjunto.

Es en este contexto el MINSA viene trabajando desde el año 2007 con las familias y algunas comunidades en más de 50 municipios a nivel nacional, con la estrategia de “Familias Fuertes”, la cual fue adaptada cultural y socialmente en América Latina de la estrategia llamada “Strengthening Family Program” o “Programa de Familias Fuertes” de la Universidad de IOWA, Estados Unidos. Cabe mencionar que la estrategia de “Familias Fuertes”, ha sido implementada por los Ministerio de Salud y Ministerio de Educación en los países como Perú, Guatemala, El Salvador, Bolivia, Costa Rica, Honduras, Colombia, Chile y Ecuador. Así mismo la OPS y la cooperación GTZ<sup>3</sup> han realizado algunos estudios sobre el impacto que ha tenido esta estrategia en países como El Salvador<sup>4</sup>, Honduras<sup>5</sup>, Chile<sup>6</sup> y Perú<sup>7</sup>. Cuyos resultados demostraron que las familias que recibieron la estrategia mejoraron notablemente sus habilidades para criar mejor a sus hijos e hijas, prevenir conductas de riesgo y elevar la calidad de su dinámica familiar en comparación con aquellas familias que no desarrollaron la estrategia.

El Ministerio de Salud de Nicaragua, durante el proceso de implementación, contó con la coordinación y el apoyo técnico y financiero para la extensión y seguimiento de la estrategia

<sup>1</sup> Política Nacional de Primera Infancia “Amor para los más Chiquitos y Chiquitas”. Managua, Nicaragua. Año 2011.

<sup>2</sup> MIFAN, MINED, MINSA, Ministerio de Gobernación, INSS, Procuraduría de Derechos Humanos, Policía Nacional, Instituto de Cultura, Promotoría Solidaria, Ministerio del Trabajo, Ministerio de la Juventud, Ministerio de la Mujer, Instituto Nicaragüense de Deportes.

<sup>3</sup> Cooperación Técnica Alemana.

<sup>4</sup> Universidad Centro Americana José Simeon Cañas, Departamento de Salud Pública y Organización Panamericana de la Salud (2005). Informe de seguimiento y evaluación del programa piloto: Familias Fuertes, Amor y Límites. El Salvador.

<sup>5</sup> Experiencias sobre la capacitación del “Programa Familias Fuertes” a jóvenes del Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras. Martha García Bacilá, Myrna Vásquez.

<sup>6</sup> Evaluación del programa "Familias fuertes: amor y límites" en familias con adolescentes de 10 a 14 años. M. Loreto Corea V., Tamara Zubarew G. Rev. méd. Chile vol.140 no.6 Santiago jun. 2012.

<sup>7</sup> Rutas de Aprendizaje del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Sistematización y Propuesta de Evaluación de la Experiencia Peruana del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Secretaría General de la Comunidad Andina. Enero del 2013.

Familias Fuertes del Ministerio de Educación, Ministerio de la Familia, Alcaldía de Managua, OPS, UNICEF, CEDEHCA, Acción Médica Cristiana, CARITAS Diocesanas, Policía Nacional, AMUNIC, organismos no estatales y religiosos locales, entre otros, logrando implementar la estrategia en más de 928 familias aproximadamente a nivel nacional.<sup>8</sup>

Posteriormente se realizó una sistematización de esta experiencia<sup>9</sup> en la ciudad de Managua, que con el apoyo de la Alcaldía Municipal se desarrolló en diferentes barrios de cinco distritos de la capital. La cual reflejó que la estrategia contribuyó a mejorar la salud y el desarrollo de los adolescentes entre los 10 y 14 años, al prevenir conductas de riesgo a través de la comunicación entre padres, madres e hijos (as). También favoreció que los y las adolescentes no consumieran sustancias psicoactivas y presentaran modelos de comportamiento sexual sin riesgos (abstinencia o uso de preservativos), manteniendo un buen comportamiento con sus padres/madres y en la escuela. Así mismo se evidenció un incremento en los conocimientos y capacidades de los padres y madres de familia para resolver los conflictos con sus hijos e hijas adolescentes y la capacidad de demostrar afecto, establecer reglas claras dentro de la familia y aumentar su capacidad para escuchar y comprender los problemas específicos de los jóvenes.

Es para el año 2012 que el MINSA realizó una Sistematización de las Experiencias Exitosas para la Prevención del Embarazo en Adolescentes, siendo la estrategia de “Familias Fuertes” seleccionada entre varias y validada por el personal de salud a nivel nacional. Dicha estrategia persigue que los padres, madres o tutores aprendan a relacionarse con sus hijos/as y sean capaces de abogar por los derechos de ellos/as en la comunidad, por ejemplo evitando la venta de bebidas alcohólicas a menores o venta de drogas. Además persigue fortalecer el trabajo institucional e interinstitucional con las familias y en la comunidad, en aras de dotar de habilidades y estilos de crianza, fortalecer la comunicación entre padres/madres o tutores e hijos/as, evitar las presiones de grupos entre los pares; y por ende prevenir de conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco, drogas, entre otras en adolescentes entre 10 y 14 años de edad.

Por tales motivos, se elaboró el siguiente documento normativo denominado como “Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias”; el cual se pone a disposición al personal de salud de los establecimientos en el Marco del Modelo de Salud Familiar y Comunitario, que trabajen con adolescentes de 10 a 14 años, sus familias y la comunidad, sin perjuicio de las leyes que se deben aplicar y regular en relación a esta materia.

---

<sup>8</sup> Informe de Seguimiento de la Estrategia Familia Fuerte en Nicaragua. OPS/OMS - Nicaragua. Año 2009.

<sup>9</sup> Informe de Seguimiento de la Estrategia Familia Fuerte en Nicaragua. OPS/OMS - Nicaragua. Año 2009.

## II. Objetivos

### General

Proporcionar herramientas educativas al personal de salud para la instrucción de padres, madres o tutores de adolescentes sobre aptitudes positivas de crianza y maneras efectivas de disciplina que apoyen el desarrollo de las/os adolescentes.

### Específicos

1. Prevenir conductas de riesgo y contribuir al mejoramiento de la salud y el desarrollo de adolescentes entre 10 a 14 años a través de la comunicación y fomento de valores entre padres, madres e hijos/as en el marco del Modelo de Salud Familiar y Comunitario.
2. Fomentar un entorno familiar de protección y prevención del uso de sustancias como alcohol, cigarrillos y drogas que comprometan la salud de las y los adolescentes
3. Enseñar a las/os adolescentes aptitudes para enfrentar el estrés y la presión de grupo.
4. Brindar a las/os adolescentes orientaciones saludables para el futuro y para incrementar el aprecio al esfuerzo de sus padres, madres o tutores.
5. Realizar monitoreo, seguimiento y evaluación a la estrategia desde el nivel local, hasta el nacional.

### III. Soporte Jurídico

- **Constitución política de la República de Nicaragua. Título IV, Capítulo 3. "Derechos sociales". Arto.59.**-"Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al estado dirigir y organizar los programas, servicios y acciones de salud y promover la participación popular en defensa de la misma. Los ciudadanos tienen la obligación de acatar las medidas sanitarias que se determinen".
- **Ley 290 Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo:** Artículo 26 **Al Ministerio de Salud le corresponden las funciones siguientes:** Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud. Promover la investigación y divulgación científica, la capacitación, educación continua y profesionalización del personal de salud. Coordinar y dirigir el sistema nacional de estadísticas vitales y de información relativa a la salud pública, entre otras.
- **Ley General de Salud. Ley No. 423.**
  - *En el título I Disposiciones Fundamentales, Capítulo I Disposiciones Generales: **Arto.5.-*** "Principios Básicos": Son principios de esta Ley:
    - **Integralidad:** Se garantiza un conjunto de acciones integradas en las diferentes frases de la prevención, promoción, tratamiento o recuperación y rehabilitación de la salud, así como contribuir a la protección del medio ambiente, con el objeto de lograr una atención integral de la persona, su núcleo familiar y la comunidad, de acuerdo a los diferentes planes de salud.
    - **Participación Social:** Se garantiza la participación activa de la sociedad civil en las propuestas para la formulación de políticas, planes, programas y proyectos de salud en sus distintos niveles, así como en su seguimiento y evaluación.
    - **Responsabilidad de los Ciudadanos:** Todos los habitantes de la República están obligado a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio ambiente en que viven y desarrollan sus actividades.
  - *En el título III Capítulo II De la Promoción:*
    - **Arto. 13.-** La promoción de la salud tiene por objeto las acciones que deben realizar las personas, comunidades y el Estado a fin de crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes y prácticas adecuadas para la adopción de estilos de vida saludables y motivar a su participación en beneficio de la salud individual y colectiva.
  - **En su Reglamento, título IV Ministerio de Salud, Capítulo único:**
    - **Arto.50.-** Para el cumplimiento del paquete básico de servicios de salud, el primer nivel de atención, se regirá conforme los programas, manuales y protocolos de atención, definidos por el MINSA.

- **Modelo de Salud Familiar y Comunitario, (MOSAFC):** Establece en su marco conceptual, que está enfocado a la atención en salud a la comunidad, donde se privilegia a cada familia nicaragüense, principalmente las más vulnerables. Asimismo, aborda a las personas en todos los ciclos de vida como un proceso continuo, con momentos interrelacionados de promoción y prevención de su salud, atención al daño y rehabilitación con un enfoque preventivo amplio y con acciones dirigidas al control del medio ambiente. Este Modelo, se sustenta en la Estrategia de Atención Primaria en Salud, que consiste en establecer el primer nivel de contacto de los individuos, la familia y la comunidad con el sistema nacional de salud, mediante su plena participación, con un espíritu de autorresponsabilidad y autodeterminación, llevando lo más cerca posible la atención de salud al lugar donde residen y trabajan las personas, constituyéndose en primer elemento de un proceso permanente de asistencia sanitaria, función central del desarrollo social y económico global de la comunidad.
- **Ley de Promoción de Desarrollo Integral de la Juventud Nicaragüense, Ley No. 392, (2001).** Su objetivo es promover el desarrollo humano de hombres y mujeres jóvenes; en ese marco establece la obligación de que los servicios de salud aseguren los servicios apropiados para disminuir los índices de enfermedades inmune prevenibles, de transmisión sexual y mortalidad materna por embarazos precoces; entre las acciones que se mandatan para cumplir con este objetivo, se incluye brindar información a las y los jóvenes sobre salud sexual y reproductiva; prestar servicios apropiados con énfasis en prevención, tratamiento, orientación y asesoramiento apropiado a este grupo de edad, incluyendo a la familia; atender a las mujeres que sufren violencia sexual y familiar en condiciones que garanticen al respecto a su intimidad, confidencialidad y respeto a sus valores y creencias.
- **Ley especial de protección a las familias en las que hayan embarazos y partos múltiples, Ley 718, aprobada en mayo del 2010.** Establece articulación entre distintas instituciones, para brindar protección especial a familias con embarazos múltiples y que de acuerdo a un estudio socioeconómico sea manifiesta su vulnerabilidad económica. Se aplica a los partos múltiples ocurridos previo a la promulgación de esta ley.
- **Ley de responsabilidad paterna y materna, Ley No. 623, aprobada en octubre del 2007.** Define, paternidad y maternidad responsable como el vínculo que une a padres y madres con sus hijos e hijas, que incluye derechos y obligaciones, ejercidos de forma conjunta y responsable en el cuidado, alimentación, afecto, protección, vivienda, educación, recreación y atención médica, física, mental y emocional de sus hijas e hijos, a fin de lograr su desarrollo integral. Mandata al Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez<sup>10</sup>, a formular y ejecutar la Política Pública de Responsabilidad Paterna y Materna
- **Ley Reguladora de las Relaciones entre Madre, Padre e Hijos/as: Artículo 1.-** Inciso b) Velar por la buena conducta de sus hijos y estimular el desarrollo de su capacidad de decisión y su sentido de responsabilidad. Educar a sus hijos para la participación en el trabajo doméstico y en las decisiones familiares. Preparar a sus hijos para el trabajo socialmente útil y formal como miembros dignos de la sociedad.
- **Ley 779. Ley Integral contra la violencia hacia las mujeres y reformas a la Ley No. 641 “Código Penal”. Art. 2.** Ámbito de aplicación de la Ley, Violencia en el ámbito privado: la que se produce dentro del ámbito familiar o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer.

---

<sup>10</sup>Antes Ministerio de la Familia

- **Ley de Responsabilidad Paterna y Materna, Ley No. 623.** Título II Que la Constitución Política de la República de Nicaragua también señala, en el artículo 70, la protección a la familia como núcleo fundamental de la sociedad, que las relaciones familiares descansan en el respeto, solidaridad e igualdad absoluta de derechos y responsabilidades entre el hombre y la mujer. Que los padres deben atender el mantenimiento del hogar y la formación integral de los hijos, mediante el esfuerzo común, con iguales derechos y responsabilidades.
- **Código de la Niñez y la Adolescencia Ley No. 287. Artículo 1.-** El presente Código regula la protección integral que la familia, la sociedad, el Estado y las instituciones privadas deben brindar a las niñas, niños y adolescentes. **Artículo 6.-** La familia es el núcleo natural y fundamental para el crecimiento, desarrollo y bienestar integral de las niñas, niños y adolescentes. En consecuencia, la familia debe asumir plenamente sus responsabilidades, su cuidado, educación, rehabilitación, protección y desarrollo. **Artículo 7.-** Es deber de la familia, la comunidad, la escuela, el Estado y la sociedad en general asegurar, con absoluta prioridad, el cumplimiento de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes referentes a la vida, la convivencia familiar y comunitaria, identidad, nacionalidad, salud, alimentación, vivienda, educación, medio ambiente, deporte, recreación, profesionalización, cultura, dignidad, respeto y libertad. En enero del año 2013 la Asamblea Nacional aprobó y creó por ley los **Gabinetes de la Familia, Salud y la Vida, dentro del Código de la Familia.** Los **Gabinetes de la Familia, Salud y Vida** antes llamados “Consejos de la Familia, Salud y Vida”, permiten realizar acciones sencillas y diarias incorporando en cada persona una conciencia de responsabilidad compartida y complementaria sobre Nicaragua, la sociedad, la comunidad, la familia y el ser humano; y tienen como objetivos:
  - ✚ Promover la consideración, la estima, la autoestima y el aprecio entre quienes habitamos y compartimos una comunidad.
  - ✚ Promover la identidad y el sentido de pertenencia a una comunidad.
  - ✚ Promover la comunicación y la convivencia fraternal, responsable y solidaria entre las personas y las familias de una comunidad.
  - ✚ Mejorar nuestra vida y la vida de la comunidad, procurando unidos y unidas el bien común.
  - ✚ Aplicar el modelo de valores cristianos, socialistas y solidarios que dignifican y procuran protagonismo, capacidades, responsabilidades, deberes y derechos y más espacios de participación complementaria y de decisión en todos los ámbitos de la vida.

#### IV. Políticas de Operación

**E**n nuestro país, los adolescentes y jóvenes están expuestos a muchos riesgos psicosociales, cuyas influencias inciden negativamente en la comunidad, en particular aquellas relacionadas con el consumo de tabaco, alcohol, drogas así como prácticas sexuales no seguras.

La Familia y los profesionales de salud que trabajan con adolescentes pueden y deben ser agentes relevantes en la prevención de conductas de riesgo y así disminuir las posibles consecuencias negativas para ellos. Actualmente con el fortalecimiento del componente adolescente, la evaluación de riesgos sociales y conductuales forma parte del abordaje biopsicosocial que brinda el personal de salud a las y los adolescentes que asisten a las unidades de salud a nivel nacional.

En la adolescencia se puede iniciar una amplia gama de conductas de riesgo que afecten la salud biopsicosocial, posibilidad que varía según la etapa de la adolescencia que estén cursando. Muchas veces estas conductas continuarán en la adultez, contribuyendo a la morbilidad y mortalidad adulta precoz. Entendemos por conducta de riesgo cualquier alteración en la conducta, actuación repetida y fuera de determinados límites, que pueda comprometer o desviar el desarrollo psicosocial normal durante la infancia o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura.<sup>11</sup>

En Nicaragua la Prevalencia del Uso de Tabaco entre Adolescentes de 13 a 15 años en el periodo de 2003 – 2008 y se determinó que el uso en las mujeres era de un 17% y para los hombre un 28%; siendo la proporción de mujeres/hombres de 0.6%.<sup>12</sup> En el año 2011, el consumo per cápita de alcohol en adolescentes, jóvenes y adultos fue de 20.5 L de alcohol puro al año; de estos 21.44 Lt es en hombres y 16.41 Lt en mujeres, cifra que supera el promedio de 8.5 Lt en las Américas y la media global de 6.2 Lt (Rehm et al. 2006).<sup>13</sup>

Según datos estadísticos de la Policía Nacional para el año 2011 los expendios y consumo de drogas representaron el 14% de los problemas identificados por la PN en las/os adolescentes y jóvenes, ocupando el primer lugar, seguido de los expendios de licor con 13%, al igual que la violencia intrafamiliar también con 13%, grupos de jóvenes en riesgo un 9.1% y los accidentes de tránsito con un 7.3%.

Por lo tanto, teniendo como base estudios longitudinales que demuestran que las/os adolescentes y jóvenes tienen menos problemas cuando sus padres/madres o tutores exhiben dos cualidades básicas: disciplina consistente y apoyo, la estrategia de “Familias Fuertes”<sup>14</sup>, está orientado a desarrollar una dinámica familiar basada en el diálogo y a desarrollar las habilidades de los padres/madres o tutores para generar las condiciones adecuadas para este diálogo. La base de dicha estrategia la constituyen los conceptos de **amor** y **límites**. Aunque para muchos padres/madres o tutores es difícil establecer límites claros y demostrar amor a sus hijos/as al mismo tiempo. En muchos casos los padres/madres o tutores se encuentran más cerca de uno u otro extremo, especialmente en condiciones de estrés. Hay padres/madres o tutores que tienden a establecer demasiadas reglas o incluso sin tenerlas esperan de sus hijos/as nada menos que perfección. De otro lado hay padres/madres o tutores que piensan que las cosas se deben hacer de la manera en que los/as hijos/as desean, sin pensar en lo que es mejor para ellos/as y para la familia en general. Esta estrategia apunta a encontrar el justo medio entre ambas tendencias con la adecuada combinación de disciplina y afecto.

<sup>11</sup> Einsenstein E, Pagnoncelli de Souza R. Situaciones de riesgo para la salud en niños y adolescentes. Buenos Aires: Fusa 2000 Editora; 1994.

<sup>12</sup> Género, Salud y Desarrollo en las Américas, Indicadores Básicos, OPS/UNFPA/CEPAL Año 2011

<sup>13</sup> Problemas con el Alcohol y las Respuestas en Nicaragua, Proyecto OPS-Valencia. Año 2011.

<sup>14</sup> Para fines operativos en el desarrollo de este documento normativo hablaremos de la “Estrategia de Familias Fuertes”, concepto conocido por el personal de salud desde su implementación hace algunos años.



Los/as adolescentes y niñas necesitan amor y límites, y la estrategia de “Familias Fuertes” provee a las familias de ideas sobre maneras efectivas de establecer límites claros – reglas, consecuencias, estrategias de comunicación al mismo tiempo que sugiere de qué manera los padres/madres o tutores pueden hacer que sus hijos/as sean conscientes de que son amados, no sólo a pesar de las reglas sino justamente por el hecho de establecerlas. Cuando los/as adolescentes son conscientes de que son amados/as y de que sus padres/madres o tutores desean lo mejor, ellos tratarán de complacer a sus padres/madres o tutores y hacer lo correcto. La estrategia de Familias Fuertes es específica para edades de 10 a 14 años y se basa en las siguientes evidencias:

1. Rescata la importancia de las teorías del cambio de comportamiento.
2. Interviene en los diferentes niveles de influencia: individual, familiar y comunitario.
3. Considera las necesidades y los deseos de los adolescentes.

### **Marco Conceptual**

- **Definiciones de Padres/Madres:** Padres son “aquellas personas que proveen cuidados significativos a sus hijos/as durante un periodo prolongado de la vida, sin percibir un salario como empleados,” incluyendo a padres biológicos, padres adoptivos, custodios, abuelos, otros parientes o padrinos. Ser padres implica promover el desarrollo de habilidades complejas que incluyen las habilidades interpersonales para desarrollar adultos sanos. La OMS/OPS define tres dimensiones claves del rol de ser padres (ACC):

- 1) Abogar por los recursos necesarios (*Abogacía*).
- 2) Supervisar la conducta, monitorear, regular, establecer límites, respetar la individualidad y modelar a los hijos (*Comportamiento*).
- 3) Relación significativa de aceptación, calidez, apoyo y amor (*Conectividad*).

- **Definiciones de Familia:** Núcleo principal de la sociedad. Actualmente es indispensable reconocer la existencia de múltiples formas de familias: familias nucleares, extendidas, monoparentales (familias con un solo padre), con padres divorciados y familias donde los adolescentes son responsables de la economía familiar.

Para evaluar la familia, ha sido diseñado un instrumento llamado “**Apgar Familiar**”<sup>15</sup>, que permite detectar el grado de funcionalidad (o disfunción) de la familia o aproximarse de una manera objetiva a la función familiar del adolescente (Ver Anexo No. 1 pág. 211). Este instrumento ha sido aplicado en varios estudios y contextos socioculturales en diferentes países, con correlación positiva en estudios clínicos como el de Pian (1983), “de soporte familiar y cumplimiento de la medicación antihipertensiva”; el de Herrera y Cols (1990), “de riesgo biopsicosocial y resultados perinatales”, entre otros. Por supuesto, que no tiene una precisión absoluta ya que en algunas familias con problemas de falta de definición de límites entre sus miembros se han encontrado calificaciones de alta funcionalidad<sup>16</sup>.

El APGAR familiar puede usarse periódicamente para detectar problemas en la familia. Puede incluirse en la evaluación inicial y también como evaluación a través del tiempo. El resultado

<sup>15</sup> Mejía D. Salud familiar para América Latina. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina ASCOFAME, Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería ACOFAEN, Asociación Colombiana de Facultades de Odontología ACFO, Fundación W. K. Kellogg. ASCOFAME, Centro de Desarrollo Ocupacional, Sección de Reprografía, Bogotá D.C., Colombia. 1991.

<sup>16</sup> Liliana Arias, Martha Alarcón, Medicina familiar en la práctica, –Universidad del Valle, –Facultad de Salud, Cali, Colombia, 1997.

puede ser diferente para cada miembro de la familia ya que la percepción individual o la situación de cada uno puede variar.

Para esto se ha creado un cuestionario de siete preguntas que, mediante una escala de 0 a 5, que hacen referencia a las características básicas de una familia funcional y armónica, es decir permite evaluar el estado funcional de la familia. Para mayor facilidad se utilizan las letras APGAR para recordar cada una de las funciones que se van a medir. Esta nemotecnia fue hecha originalmente en inglés, pero aquí se presenta su traducción al español.

### Los componentes del APGAR son:

- **A - Adaptación (Adaptation):** Es la utilización de los recursos intra y extra familiares para resolver los problemas cuando el equilibrio de la familia se ve amenazado por algún estresor durante un período de crisis.
- **P - Participación (Participation):** Es la participación en la familia; el compartir la toma de decisiones y responsabilidades como miembros de una familia. Define el grado de poder entre los miembros de la familia.
- **G - Crecimiento (Growth):** Es el logro de una maduración emocional, física y en autorrealización de los miembros de la familia, a través del soporte y de la guía mutua.
- **A - Afecto (Affection):** Es la relación de amor y atención que existe entre los miembros de la familia.
- **R - Resolución (Resolution):** Es el compromiso o determinación de compartir los recursos como espacio, tiempo y dinero en la familia.
- **Definiciones de Adolescencia:** un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Este grupo poblacional comprende a las personas de 10 a 19 años y en él se pueden distinguir dos períodos:
  - De 10 a 14 años que cursan con su etapa puberal y
  - De 15 a 19 años que están en el inicio de su juventud.<sup>17</sup>

### Marco Teórico

La estrategia de Familias Fuertes se basa en modelos teóricos ampliamente desarrollados:

#### 1. Modelo ecológico<sup>18</sup>

Este modelo dice que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana. Afirmar que el funcionamiento psicológico de las personas está, en gran medida, en función de la interacción de ésta con el ambiente o entorno que le rodea, lleva al autor a considerar el desarrollo humano como una progresiva acomodación entre un ser humano activo y sus entornos inmediatos (también cambiantes). Pero este proceso, además, se ve influenciado por las relaciones que se establecen entre estos entornos y por contextos de mayor alcance en los que están incluidos esos entornos.

#### 2. Teorías y modelos del cambio de comportamiento<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Marco Conceptual. Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Pág. 20. Ministerio de Salud. Managua, Nicaragua. Año 2008.

<sup>18</sup> Modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner, 1979.

<sup>19</sup> OPS, 2008. Jóvenes: Opciones y Cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes. Sección II, páginas 41-100.

Presentan los marcos teóricos aplicados a los adolescentes para el cambio conductual y la promoción de la salud. Estas teorías y modelos promueven el cambio individual de los adolescentes.

### 3. Teoría de Establecimiento de Metas<sup>20</sup>

Presenta el marco teórico a nivel individual de estrategia, el cual ayuda a organizar los sueños o el plan de vida de los/las adolescentes y desarrollar un plan de acción para alcanzarlo. Toma en consideración la etapa de desarrollo de la adolescencia y considera factores como el auto concepto, la percepción de autoeficacia (donde juega un rol central el apoyo de los padres) y los sistemas de valores. Al desarrollar el proyecto de vida promueve las habilidades de pensamiento abstracto para desglosar los elementos necesarios para cumplirlo, habilidades de pensamiento ejecutivo para desarrollar un plan de acción, habilidades sociales que permitan resistir a la presión de grupo y habilidades de resistencia al estrés.

### 4. Modelo de Crianza Efectiva<sup>21</sup>

Es el marco teórico a nivel familiar, el cual investiga las prácticas de crianza. Los estilos de crianza presentan dos dimensiones diferentes:

- Nivel de exigencia: la medida en la que los padres exigen una conducta madura, supervisan las actividades de sus hijos y disciplinan sus transgresiones. La medición del nivel de exigencia busca cuantificar la frecuencia, la coherencia y la consistencia con las que los padres supervisan y vigilan a sus hijos, establecen normas claras y fomentan conductas específicas, orientadas hacia un objetivo.
- Capacidad de respuesta: la medida en la que los padres se muestran sensibles con las necesidades físicas, sociales y emocionales de sus hijos y los apoyan en su creciente autonomía.

Los estudios muestran una relación positiva entre el nivel de exigencia de los padres y la capacidad de adaptación conductual de los adolescentes, y entre la capacidad de respuesta de los padres y el desarrollo psicológico de los adolescentes. El equilibrio entre la exigencia y la capacidad de respuesta contribuye a la adaptación conductual y el desarrollo psicológico positivo del adolescente.

### 5. Modelos de Organización Comunitaria<sup>22</sup>

Presenta el marco teórico que promueve el cambio a nivel comunitario y el estilo de vida de los adolescentes. Este modelo enfatiza las necesidades de la comunidad, buscando iniciativas que sean sustentables, en las cuales la propia comunidad desarrolle los planes de acción y se haga responsable de los logros de los objetivos planteados. Es indispensable la existencia de colaboración entre los diferentes actores a nivel comunitario y gubernamentales.

## **Resultados Esperados**

- **Para los padres, madres o tutores:**
  - Aprendizaje de habilidades de conexión emocional, promoción de soporte y proximidad a sus hijos/as así como las maneras efectivas de disciplinar, orientar e informar, tratar afectivamente y escuchar a sus hijos con empatía.

<sup>20</sup> Maes y Gebhardt, 2000.

<sup>21</sup> Modelo de Crianza Efectivo propuesto originalmente por Baumrind (1971) y perfeccionado por Maccoby y Martin (1983).

<sup>22</sup> OPS. 2008. Jóvenes: Opciones y Cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes. Sección II, capítulos 22 y 23

- Conocimientos para usar de los métodos de monitoreo efectivos para la crianza y para ayudar a sus hijos/as alcanzar la autonomía.
  - Abogacía por el acceso a redes sociales de adultos significativos y a servicios.
- **Para los adolescentes:**
    - Fortalecimiento de sus capacidades para tener una mejor comunicación con sus padres, para tomar decisiones saludables y prevenir conductas de riesgo.
    - Desarrollo de habilidades efectivas para protegerse de conductas de riesgo, enfrentar el estrés y la presión de grupo, elegir buenos amigos y mostrar una conducta pro-social.
    - Conocimiento de las orientaciones efectivas sobre su futuro, el valor de seguir las reglas y saber apreciar el esfuerzo que hacen sus padres en su crianza.
    - Desarrollo de proyectos de vida, promoviendo sus derechos y habilidades de pensamiento abstracto para desglosar los elementos que necesita para cumplirlos y el pensamiento ejecutivo para desarrollar un plan de acción para alcanzarlos.
- **Para la familia:**
    - El bienestar de todos los miembros de la familia.
    - Formación de familias caracterizadas por ser fuertes, unidas, comunicadas, informadas, con responsabilidad social y participantes en la prevención de conductas de riesgo.
- **Para la comunidad:**
    - Comunidades fuertes, seguras y con bienestar.
    - Promoción del desarrollo local a través de la mejoría en la calidad de salud, disminución del uso de tabaco, consumo del alcohol y otras sustancias psicotrópicas, la prevención de la violencia y prácticas sexuales no seguras entre los adolescentes de 10 y 14 años de edad.
    - Comunidades fortalecidas y responsables de los logros de objetivos planteados por la estrategia.
- **Para las instituciones:**
    - Que se fortalezca la coordinación interinstitucional entre el MINSA, MINED, MIFAN, Gabinetes de la Familia, la Comunidad y la Vida, Promotoría Solidaria, Alcaldías Municipales y resto de instituciones que trabajan con adolescentes y jóvenes.
    - Fortalecer el esfuerzo mancomunado entre las diferentes instituciones públicas, privadas y comunitarias para que la estrategia se implemente con mayor eficiencia e impacto en este grupo poblacional.
    - Transferir conocimientos y destrezas para la implementación, monitoreo, seguimiento y evaluación a las promotoras y promotores de las instituciones públicas y privadas.

## V. Listado de Procedimientos

La estrategia de Familias Fuertes está diseñada para trabajar con grupos de 10 a 15 familias con hijos/as entre 10 y 14 años, las cuales pueden ser seleccionadas en conjunto con los Gabinetes de la Familia, la Comunidad y la Vida. **El área procedencia puede ser del área rural, semiurbana y urbana, de acuerdo a los ESAFC establecidos en cada territorio.**

**Las familias que pueden beneficiarse con esta estrategia pueden tener algunos de los siguientes criterios (incluye padres/madres o tutores e hijos/as)<sup>23</sup>.**

1. Familias con al menos 1 hijo/a adolescentes con edades comprendidas entre 10 a 14 años.
2. Padres/madres o tutores que convivan junto a sus hijos/as, o al menos uno de los padres (si es una familia monoparental) que conviva con el hijo o hija adolescentes desde hace más de 5 años como mínimo.
3. Padres/madres o tutores que conviven con sus hijos/as adolescentes actualmente y tienen un alto grado de interacción e interés en la crianza.
4. Padres /madres o tutores que se encuentran realizando actividades económicas para el sostenimiento de sus familias.
5. Hijos/as adolescentes que asisten o no a la escuela.
6. Familias donde a lo mucho 1 hijo/a presenta problemas de conducta, pero los demás no.
7. Familias con un alto nivel de compromiso para participar hasta el final de la estrategia de manera puntual y en todas las sesiones programadas.
8. En el caso de encontrar familias que presenten problemas o conductas de riesgo, discapacidad o retardo en adolescentes y jóvenes deberá referirse a los servicios que oferta el Ministerio de Salud como psicología, psiquiatría, Programa Todos con Voz, Trabajadora Social, entre otros; para el abordaje multidisciplinario según el caso que se presente.

### Pasos para la Implementación

#### Etapa 1 - Plan de acción:

A continuación se presentan algunos pasos y consideraciones que deben de ser tomados en cuenta para implementar la estrategia de Familias Fuertes a nivel local (en una localidad específica, como un vecindario, una escuela, un centro de salud, un municipio o un centro comunal). Es importante observar con detenimiento y previsión el seguimiento apropiado de cada uno de los pasos y recomendaciones que aquí se ofrecen con el fin de garantizar el éxito de la estrategia. La previa planificación y organización de la estrategia son importantes entre quienes asuman la tarea de implementarlo. En lo posible, un equipo interinstitucional no menor de dos personas es imprescindible para las tareas que aquí se detallan, pensadas para un grupo de 10

<sup>23</sup> Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados “Programa de Prevención Primaria Familias Fuertes. OPS/Cooperación Alemana – GTA. Marzo, Año 2008.

a 15 familias intervenidas. Es importante identificar otros recursos de las demás instituciones públicas o privadas que tengan interés en el trabajo con las y los adolescentes y sus familias.

**Paso #1. Identificar a los facilitadores y promotores y establecer alianzas y redes:** Para implementar efectivamente la estrategia es imprescindible contar con un equipo no menor de dos facilitadores/as interinstitucionales para acompañar las sesiones de grupos 10 a 15 familias; uno para dirigir la sesión de los padres/madres o tutores y la sesión de los adolescentes y jóvenes. De acuerdo con las experiencias de implementación realizadas, la estrategia puede ser mejor ejecutada cuando es facilitado por psicólogos, trabajadores sociales o educadores de cualquier institución interesada en el trabajo con adolescentes y sus familias. Sin embargo, otros profesionales que tienen experiencias de trabajo previas con familias y/o adolescentes pueden calificar como facilitadores. En todos los casos es altamente deseable que éstos profesionales cuenten con altas habilidades de interacción social, planificación y organización, facilitación de procesos, resolución de conflictos, manejo de grupo y de situaciones emocionalmente difíciles e inesperadas.<sup>24</sup>

Las/os facilitadores/as deben de:

- Mantener una actitud de escucha y empatía a cada comentario y sugerencia que las familias otorguen a la estrategia para que se sientan motivadas y sepan que sus observaciones se están tomando en cuenta.
- Gran capacidad de expresión verbal, porte y aspecto y colaboración.
- Experiencia de trabajo con padres/madres o tutores, adolescentes y jóvenes.
- Flexibilidad tanto en su trato con individuos como en la realización de las actividades y
- Compromiso y entusiasmo de trabajo en las sesiones.

**Paso #2. Identificar el grupo a intervenir:** Existen criterios que las familias con hijos/as cuyas edades fluctúen entre 10 y 14 años de edad deben de reunir para ser candidatas a beneficiarse con la estrategia. Estos criterios mencionados en la página anterior permiten identificar familias promedio, es decir, **familias que pueden tener algunas dificultades relativas al uso de un determinado estilo de crianza, pero que preservan características básicas que podrían ser potenciadas o fortalecidas para promover el desarrollo saludable de sus hijos.** En este sentido, Familias Fuertes es una estrategia preventiva primaria, es decir, que se dirige a prevenir la ocurrencia de un conjunto de factores de riesgo que se desean evitar en los hijos adolescentes cuando estos superen los 14 años de edad.

**Paso #3. Elegir las fechas para la estrategia así como el local:** Los cuales pueden ser coordinados con los Gabinetes de la Familia, Comunidad y la Vida, Promotoría Solidaria, Promotores/as, Maestros/as, Educadores/as, Organizaciones Religiosas y con los padres/madres de familia. En cualquier caso, es altamente recomendable que la estrategia se ofrezca en un horario en que los padres/madres de familia pueden realmente comprometerse a participar y tener una alta probabilidad de hacerlo sin mayores inconvenientes. En lo posible, se debe intentar favorecer la participación de los padres/madres, quienes por razones laborales no siempre están disponibles de asistir en las sesiones de la estrategia. Considerarse el horario de clases escolares de los adolescentes también es importante, ya que la estrategia y el horario en que éste es ofrecido deben de contribuir a sus intereses educativos (asistencia a la escuela, cumplimiento de sus tareas escolares y horas de estudio o recreación). Este es un punto que los padres/madres también deben de evaluar antes de decidir si podrán o no participar en las sesiones previstas por la estrategia. El local puede ser una escuela, iglesia o casa local comunal u otros lugares con al menos dos habitaciones separadas. Durante la primera hora, padres/madres o tutores e hijos/as se reunirán en habitaciones separadas. La segunda hora requiere de una habitación lo

<sup>24</sup> OPS. 2008. *Jóvenes: Opciones y Cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes.* Sección II, capítulos 22 y 23.

suficientemente grande como para albergar a ambos grupos. Lo ideal es que la sesión familiar se lleve a cabo en una habitación provista de mesas para las actividades familiares.

**Paso #4. Reclutar a las familias:** En conjunto con los Gabinetes de la Familia, la Comunidad y la Vida y/o la Promotoría Solidaria. Se recomienda reclutar a un número de 10 a 15 familias para participar de la estrategia. Recuerde que aunque esta planificación está pensada en 10 familias, generalmente no todas las 15 familias reclutadas responderán a la convocatoria. Se debe hacer lo posible por no perder a las 15 familias inicialmente convocadas, pero sobre todo, no reducir el número de 10 familias. Así se enriquecerá la experiencia de estrategia (ejemplos, discusión, dinámicas grupales) y maximizará en lo posible el número de familias beneficiadas con la estrategia (evaluando la relación costo- beneficio).

**Paso #5. Presentar la estrategia a las familias:** Se ofrece una charla introductoria sobre la dicha estrategia Familias Fuertes, explicando en qué consisten las sesiones, los objetivos de la estrategia y se le aplicara una evaluación inicial “APGAR Familiar” para indagar sobre la funcionabilidad familiar y se aplican las encuestas dirigidos a los padres/madres y adolescentes en su versión pretest hacia el final de esta reunión.

**Paso #6. Registrar a las familias:** Consignando los datos básicos como apellidos, nombres y edades de los miembros de las familias, sus direcciones domiciliarias, teléfonos (de existir) y otros que permitan mantener el contacto con ellas. Fuentes útiles para la verificación de estos criterios están disponibles entre los maestros de los adolescentes y entrevistas a los propios padres/madres.

**Paso #7. Hacer los arreglos pertinentes para el cuidado de los niños/as** (de ser el caso de tener niños). Para algunas familias que lleven a sus niños/as pequeños y se cuente con CDI o CICO en la comunidad; se podrá hacer uso de estos para garantizar la participación regular de estos en las sesiones. Si no se cuentan con los fondos necesarios, se puede recurrir a la ayuda de las alcaldías municipales, iglesia, la escuela u otra forma de organización en la comunidad. Exhorte a los padres/madres o tutores a traer consigo juegos, libros, juguetes y materiales para el entretenimiento de los niños/as más pequeños.

**Paso #8. Asegurar la disponibilidad total de los materiales y los equipos necesarios para cada sesión:** Es necesario adecuar los materiales audiovisuales de acuerdo a la cultura, idioma, nivel de escolaridad e infraestructura de nuestro País. En comunidades donde no existe energía eléctrica, la metodología se desarrollará de forma participativa, constructivista, haciendo uso de los diálogos escritos en el documento y realización de las actividades y dinámicas ya diseñadas en cada unidad a desarrollar. Un elemento importante de apoyo a las intervenciones lo constituyen nueve programas de video que reflejan la variedad étnica de la región y que representan la interacción entre padres/madres o tutores, adolescentes y jóvenes en el contexto familiar para ilustrar los temas. Además se cuenta con la participación de narradores que introducen y explican los conceptos que se desarrollan en la interacción. De los 9 videos, 7 van dirigidos a los padres/madres o tutores (sesiones del 1-7); estos incluyen 20 minutos de narración y juegos de rol así como 40 minutos de tiempo cronometrado para discusión y actividades. Además tenemos 2 videos dirigidos a la familia en su conjunto (sesiones 4 y 6) que se usan para demostrar interacciones positivas entre padres/madres o tutores e hijos/as como introducción a las sesiones prácticas. La estrategia incluye material de apoyo para el Facilitador/a para cada sesión que deberá ser revisada antes de iniciar las sesiones. Así mismo, también se encuentran todos los diálogos de los videos por lo que el uso de los videos es recomendable pero no indispensable. De ser posible buscar recursos externos. Aunque la estrategia puede llevarse a cabo con recursos mínimos, la posibilidad de contar con fondos externos puede hacer posible ofrecer incentivos a las familias, mejorar la calidad de los diplomas e incluso el hecho de poder enmarcarlos. Confeccione los afiches que se necesitarán para las sesiones, siempre y cuando se cuente con un presupuesto para las actividades.

**Paso #9. Recolectar recortes de revistas:** Esta acción es importante para una actividad en la sesión número 1 con los padres/madres o tutores, pero además, se podría recurrir a ella durante el resto de la estrategia por su utilidad para disponer de imágenes y ayudas visuales que pueden servir de apoyo a las actividades de cada sesión.

**Paso #10. Una semana antes:** Confirme el local, el material y el equipo y contacte directamente a las familias para confirmar su participación.

**Paso #11. Durante la Etapa 1:** Establecer las alianzas estratégicas con los recursos de las demás instituciones públicas y privadas. Identificar un equipo multidisciplinario conformado por especialistas que laboren dentro del primer o segundo nivel de atención para las referencias de casos que lo ameriten.

## Etapa 2 – Ejecución

### ▪ Sesión Introductoria:

Ofrezca una charla motivadora y estimulante sobre la estrategia para los padres, madres o tutores y adolescentes y aplique las encuestas dirigidas a los padres, madres o tutores y adolescentes en su versión pretest hacia el fin de la reunión.

### ▪ Sesiones de Familias Fuertes:

Luego se desarrollan las siete sesiones de la estrategia, las cuales están programadas semanalmente a fin de ofrecer espacios de tiempo para la aplicación de las tareas indicadas. Durante la estrategia los padres/madres o tutores y los adolescentes se reúnen por separado durante la primera hora, para luego pasar juntos la segunda hora en actividades familiares. Lo ideal es que cada adolescente asista con dos adultos, ya sean estos sus padres/madres o tutores (o uno de ellos y otro adulto que sea parte de la vida del adolescente, un abuelo/a, un tío/a o un buen amigo/a de la familia).

### ▪ Sesión final:

Antes de cerrar la sesión siete se aplicarán las encuestas para padres/madres o tutores y adolescentes post-test. Luego se debe realizar la ceremonia de graduación o clausura con la entrega de diplomas de reconocimiento por la participación en la estrategia (de ser posible). Si se cuenta con recursos, se pueden ofrecer incentivos simbólicos a las familias, a través de un trabajo artesanal elaborado por los hijos/as, que se contemple como un recuerdo del proceso de la implementación de la estrategia.

## Etapa 3- Seguimiento, Monitoreo y evaluación

Se ha diseñado un sistema de seguimiento para que los facilitadores/as desarrollen el monitoreo en el campo y revisen el avance del cumplimiento de las tareas designadas a las familias en las siete sesiones y su percepción inmediata; así como para que, junto con los promotores, evalúen el impacto integral de la estrategia. Para el manejo del instrumento de monitoreo y de evaluación es de vital importancia el conocimiento y el uso de las herramientas de la estrategia como sus indicadores de proceso y resultados.

### • Seguimiento al desempeño en las sesiones y percepción inmediata

Los facilitadores/as pueden medir la percepción cualitativa de los participantes sobre la estrategia tanto en su satisfacción inmediata como la calidad de los materiales utilizados, si el local fue apropiado, si estuvieron de acuerdo con la actuación del facilitador, si aprendieron lecciones nuevas y si opinan que su relación con sus hijos mejorará después de haber



participado en la estrategia. Esta información orientara al facilitador/a para continuar con la estructura actual de la estrategia, realizar modificaciones y adaptaciones de forma de acuerdo al contexto. ***El contenido de la estrategia por ningún motivo deberá ser alterado de su estructura original.***

- **Evaluación de impacto**

La evaluación de impacto tiene la función de identificar el efecto real de la estrategia en la relación familiar y en la prevención de las conductas de riesgo (tabaco, alcohol, drogas, etc.) que comprometen la salud de las/os adolescentes. Para ello se han desarrollado instrumentos de evaluación para realizar comparaciones entre grupos intervenidos y a través del tiempo. Las encuestas pre- y post-estrategia exploran las dimensiones de carácter dinámico al interior del sistema familiar, tanto a nivel de los sistemas de padres/madres como de los hijos/as. Se debe de mencionar que se examina especialmente a los hijos/as, pues son ellos quienes evidencian mejor los cambios posteriores que alcancen sus padres/madres tras la estrategia.

Las encuestas de la estrategia se aplican por esa razón en dos momentos: al inicio de la estrategia (pretest). El post test se aplica en una fecha posterior. Dentro de lo posible se puede realizar una evaluación final para sistematizar la experiencia con la asistencia de un consultor de la estrategia con el fin de recuperar los logros alcanzados, las dificultades encontradas y como se lograron superarlas, las recomendaciones para lograr la sostenibilidad y los aportes para el fortalecimiento de la estrategia.

**Los instrumentos son los siguientes:**

1. Aplicación de las Encuestas Iniciales y Finales de la estrategia de Familias Fuertes (Anexo No. 2 pág. 213).
2. Encuesta para Padres, Madres o Tutores (Anexo No. 3 pág. 215).
3. Encuesta para las/os Adolescentes (Anexo No. 4 pág. 221).
4. Indicadores de Proceso y de Resultados (Anexo No. 5 pág. 229).
5. Instrumento para Evaluar las Sesiones de la Estrategia de Familias Fuertes (Anexo No. 6 pág. 230).

**Otros aspectos a considerar**

- **Cuestionamientos a la Estrategia de parte de los padres/madres o tutores**

Algunos padres/madres o tutores van a cuestionar algunos de los conceptos presentados durante la estrategia. Una buena manera de enfrentar esa crítica es reconocer la legítima preocupación de estos padres/madres o tutores/madres o tutores y señalar que la gente tiene diferentes opiniones acerca de la crianza de los hijos/as. Usted puede mencionar algo así como: *“Esperamos que aunque usted pueda estar en desacuerdo con algunas de las ideas que presentamos, usted como padre/madre o tutor, pueda encontrar algo que le sea de utilidad en esta estrategia. Si bien es cierto que las ideas presentadas en esta estrategia han ayudado a muchas familias, sólo usted sabe lo que funcionará con sus propios hijos/as”*. Si la persona en cuestión continúa con una actitud crítica y argumentativa, usted puede pedirle que hable con usted al final de la sesión para que el desarrollo de la estrategia no se retrase. Usted puede incluso exhortar a la persona a escribir al autor del estrategia para que le haga participe de sus preocupaciones.

El formato de la estrategia para los padres/madres o tutores puede resultar frustrante para algunos padres/madres o tutores debido a que las actividades están cronometradas. Usted debe informar al grupo de que habrá un tiempo limitado para discusiones. Aunque la socialización entre padres/madres o tutores es importante, el peso de la intervención está en la formación de aptitudes. La idea es que luego de la sesión para padres/madres o tutores, estos y los adolescentes tengan tiempo suficiente para trabajar y divertirse juntos en la sesión familiar.

Note también que algunas actividades en las sesiones para padres/madres o tutores están diseñadas para parejas. En la mayoría de los casos la discusión se enriquecerá si los padres/madres o tutores son exhortados a trabajar con alguien que no sea su cónyuge. Hay que tomar en cuenta la realidad de muchas familias en nuestro país, en las cuales son encabezadas por madres solteras o están al cuidado de las abuelas y abuelos.

- **La Disciplina con las/os adolescentes**

En las sesiones con los adolescentes, es crucial mantener el orden, pero dejando que ellos se diviertan y contribuyan de manera informal. En la Sesión No. 1 para los adolescentes, se dan instrucciones para crear una lista de reglas básicas y sanciones por mal comportamiento. Es importante recurrir a esta lista cuando aparece un problema así como de ponerla en un lugar visible cada semana. Si los adolescentes finalizan sus actividades temprano, hágalos participar en algún juego apropiado. Asegúrese de mantener a los adolescentes en su ambiente durante la primera hora para que los padres/madres o tutores tengan tiempo de finalizar sus actividades. Preparar a los facilitadores en este proceso de disciplina con los adolescentes, para tener múltiples opciones cuando el proceso termine antes del tiempo previsto.

- **Control del Tiempo**

Es importante tanto en las sesiones para padres/madres o tutores, hijos/as y de familia, el terminar las actividades a tiempo. Si las actividades de los padres/madres o tutores o hijos/as duran más de una hora, no habrá tiempo suficiente para las actividades de la sesión familiar. Una manera de mantener los horarios es escribir las actividades principales y ponerles una hora específica y colocarla en un lugar visible.

- **En la Sesión No. 7**

Para llevar a cabo de manera efectiva se debe contar con un listado de recursos comunitarios y servicios para las familias. También debe existir un mecanismo para ayudar a aquellos que señalan necesidades específicas en sus familias a recibir asistencia en servicios especializados. Para la Sesión No. 7 de los adolescentes se requerirá de la presencia de adolescentes mayores que puedan servir de modelos, que puedan responder preguntas y que puedan relacionarse positivamente con las/os adolescentes participantes. Hacer coordinaciones previas para incluir en los adolescentes seleccionados estos adolescentes mayores que participaran en esta sesión.

- **Cerrar el círculo**

Cada sesión de familia culmina con un cierre de círculo con intervención de los padres/madres o tutores, los adolescentes y los/as facilitadores/es. Esta es una parte importante de la sesión ya que refuerza los conceptos enseñados y otorga un sentido de conclusión a la sesión. No debe durar más de 5 minutos. El/la adolescente deberá ubicarse junto a sus padres/madres o tutores.

Muestre el afiche con las frases para cerrar el círculo y haga que el grupo la repita al unísono. Los/as facilitadores/as deberán unirse al círculo. Finalice este con los lemas de los adolescentes, los padres/madres o tutores y los hijos/as. Finalmente exhorte a los padres/madres o tutores a seguir asistiendo a las sesiones con frases tales como: *“Gracias por su asistencia. Hasta la próxima semana y no se olviden de la práctica en casa”*.

- **Videos**

Sesión para los padres/madres o tutores. Cada sesión para los padres/madres o tutores y en menor medida alguna de las sesiones para los adolescentes y las familias está basada en un video de la estrategia de “Familias Fuertes”. Los narradores discuten el contenido de la sesión seguido de representaciones de los conceptos discutidos. Cuando llega el momento de la discusión de grupo o de alguna actividad, los tópicos o preguntas a discutir aparecen en la pantalla. El video permite llevar el tiempo de la discusión o actividad, gracias a que los lapsos para estas actividades se han cronometrado y aparecen en pantalla.

Si algún padre/madre o tutor se queja de este formato, reconozca los sentimientos de este y reconozca que puede resultar frustrante el hecho de ajustarse al formato del video. Si en algún momento decide que es necesario detener la cinta para permitir mayor discusión, partes del contenido de la cinta tendrán que ser eliminados. Es absolutamente necesario concluir la sesión de los padres/madres o tutores a tiempo, incluso si esto ocasionará perder alguna información, para que así la sesión familiar empiece a tiempo.

Los videos incluyen narradores y actores aficionados de diferentes países, orígenes étnicos y niveles de educación de distintos países latinoamericanos, para que de esa manera tratar de reflejar la heterogeneidad y pluralismo del continente. Esto, por supuesto, se refleja en los diferentes acentos que de ninguna manera deben restar atención a la misión principal de esta intervención que es la de entrenar las aptitudes familiares para evitar conductas de riesgo.

- **Equipo:** Televisión y DVD, Laptop y Memoria USB (de ser posible).
- **Diplomas:** Diplomas o certificados de haber culminado satisfactoriamente la estrategia deberán entregarse al final de la Sesión No. 7. Estos certificados o diplomas constituyen un poderoso recordatorio de la experiencia familiar. Los certificados pueden ser enmarcados si el presupuesto lo permite. Esto animará a las familias a colocar el diploma en un lugar visible, especialmente si se considera que este certificado puede constituir el único diploma con el que se cuenta en casa. Cuando escriba el nombre de la familia incluya ambos apellidos.

- **Lista de Materiales sin costo: Calculado para 10 Familias**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Manta   | 14. Diez (10) tijeras.                            |
| 2. Balde   | 15. Veinte (20) lápices.                          |
| 3. Botellas vacías de refresco (5)   | 16. Un paquete de papel en color.                 |
| 4. Hojas de papel, sombrero o caja para sacar números  | 17. Diez (10) paquetes de papel adhesivo.         |
| 5. Recortes de revistas (trabajo, pasatiempos, amigos-familia, salud, principios de la familia). | 18. Cinco (5) metros de soga o cordel             |
| 6. Dos (2) gorras de béisbol.  | 19. Treinta (30) pinzas de colgar ropa.           |
| 7. Retazos de tela para cubrir los ojos.   | 20. Una (1) bolsa de golosinas (gusanos de goma). |
| 8. Tapas de cajas.   | 21. Sesenta (60) hojas de papel en blanco.        |
| 9. Tarjetas de identificación.   | 22. Diez (10) barajas de naipes.                  |
| 10. Dos (2) papelógrafos y marcadores  | 23. Quince (15) globos grandes.                   |
| 11. Diez (10) marcadores de colores.   | 24. 10 cm de tiras de tela.                       |
| 12. Dos (2) rollos cinta adhesiva (masking tape).  | 25. Un balde.                                     |
| 13. Diez (10) frascos de pegamento o lápices adhesivos.  | 26. Una caja o tazón o sombrero.                  |
|  | 27. Sobres (20) para cartas.                      |
|  | 28. Dados (2).                                    |

## VI. Descripción de los Procedimientos

La estrategia de “Familias Fuertes”, consta de 7 sesiones dirigidas a reducir factores de riesgo relacionados con la familia y en construir estrategias de protección tanto para adolescentes como para sus padres/madres o tutores. En cada sesión se realizan actividades paralelas para padres/madres o tutores por un lado y para adolescentes por otro, que concluyen con actividades comunes para toda la familia a lo largo de 7 semanas. Esto incluye una serie de ejercicios interactivos, manual de enseñanza, videos que ilustran los diferentes tópicos, así como modelos para prácticas individuales y de grupo. Para el desarrollo de las actividades de las sesiones pueden apoyarse en el Material de Apoyo Técnico.

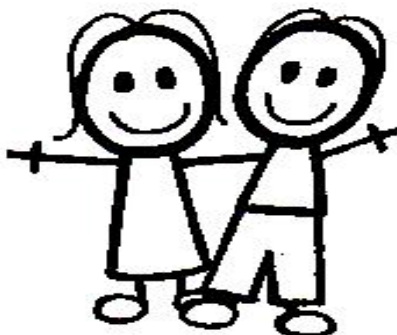
Las sesiones se dividen temáticamente en el siguiente orden:

Sesiones	Sesiones con los Padres/madres o Tutores	Sesiones con las/os Adolescentes	Sesiones con la Familia
No. 1	Amor y Límites	Tener metas y sueños	Apoyar las metas y sueños
No. 2	Establecer reglas en casa	Apreciar a los padres/madres o tutores	Promover la comunicación en la familia
No. 3	Estimular la conducta adecuadas	Hacer frente al estrés	Aprecio a los miembros de la familia
No. 4	Aprecio a los miembros de la familia	Obedecer las reglas	Empleo de las reuniones familiares
No. 5	Establecer los vínculos	Hacer frente a la presión de los compañeros	Comprender los principios de la familia
No. 6	Protección para evitar las conductas de riesgo	La presión de los compañeros y el valor de los buenos amigos	Las familiar y la presión de los compañeros
No. 7	Conexiones con la comunidad	Ayudar a otros	Recapitulación

Durante las sesiones familiares los facilitadores/as se harán cargo de 10 a 15 familias, trabajando con el mismo grupo a lo largo de siete sesiones. Muchas de las actividades familiares consisten en familias individuales trabajando juntas. El facilitador/a de grupo debe turnarse para sentarse con cada una de las familias, ofreciendo ayuda cuando sea necesario. Es altamente recomendable, aunque no imprescindible, que se identifique a organizaciones estatales y no estatales, pastorales de las iglesias, entre otros, que trabajen con adolescentes y sus familias

Se describen a continuación cada una de las sesiones (adolescentes, padres/madres o tutores y la familia).

## SESION No. 1 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### Tema: Amor y Límites

#### Objetivos

##### Los padres/madres o tutores

1. Pensar en las cualidades que desea ver en su hijo/a.
2. Comprender el valor del concepto de amor y límites para ayudar a sus hijos/as a desarrollar las competencias y habilidades necesarias para un desarrollo saludable.
3. Aprender a apoyar los sueños y metas de los adolescentes.
4. Comprender como el sexo masculino o femenino del adolescente influye en las relaciones y conductas.

#### Contenido

1. Bienvenida e introducción.
2. Metas y cualidades de los adolescentes.
3. Cualidades que usted desea ver en su hijo/a.
4. Resultados de la crianza autoritaria.
5. Resultados de la crianza permisiva.
6. Resultados de la crianza con amor y límites.
7. Apoyo a los sueños y las metas de los adolescentes.
8. Sentimientos de los Adolescentes.
9. Cierre

#### Materiales Necesarios

- Lista de asistencia de los padres/madres o tutores/madres o tutores.
- Tarjetas de identificación.
- Televisión, DVD, laptop o USB.
- Video o DVD para los padres/madres o tutores Sesión 1.
- Papelógrafos y marcador.
- Marcador grande (1 para cada padre, madre o tutor).
- Figura esquemática de un adolescente dibujada en una hoja grande para el papelógrafos.
- Afiche con el lema de los padres/madres o tutores.

**Cuando lleguen los padres/madres o tutores**

- Haga que cada persona escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

**Bienvenida e Introducción. 20 minutos**

1. Preséntese y dé la bienvenida al grupo.
2. Diga al grupo:
  - Los padres/madres o tutores y las/os adolescentes se reunirán por separado al comienzo de cada sesión semanal y luego se juntarán para las actividades de la familia en conjunto.
  - Si tienen que faltar a una sesión, no dejen de volver la próxima semana.
  - Aprenderán las maneras de ayudar a sus hijos/as a tener éxito y seguir adelante.
3. Pida a los padres/madres o tutores que digan las edades de sus hijos/as y mencionen una cosa que les gusta hacer para divertirse en familia.
4. Diga al grupo lo siguiente:
  - Veremos un video o DVD que tiene escenas de padres/madres o tutores hablando entre ellos y padres/madres o tutores que hablan con adolescentes.
  - Habrá interrupciones en el video o DVD para discusiones y actividades.
  - Aunque las escenas no sean como las que vive su familia, traten de pensar cómo funcionarían estas ideas en su familia.

**Metas y cualidades para el desarrollo saludable de las y los adolescentes****Narradores y Diálogos. 4 minutos**

Narrador 1: Si usted es como la mayoría de los padres/madres o tutores usted desea lo mejor para sus hijos/as. Usted quiere además que ellos pasen sus años de adolescentes sin problemas de drogas, tabaco o alcohol, sin problemas de sexo o conflictos con la ley. Quiere que ellos sean buenos chicos/as—que crezcan aprendiendo a ser adultos y adultas responsables y considerados/as.

Y USTED PUEDE LOGRARLO. Sabemos que los/as adolescentes tienen un mejor rendimiento tanto en la escuela como fuera de ella cuando saben sin dudas que sus padres/madres o tutores los aman y, al mismo tiempo, tienen reglas claras que ellos deben respetar.

Narrador 2: Esta es la esencia de esta estrategia —AMOR y LÍMITES. Usted seguramente ya está haciendo muchas cosas correctas con sus hijos/as. Lo que nosotros vamos a hacer es ayudarles a hacer algunos cambios en aquellas áreas donde sus hijos/as tienen problemas. Siendo usted la persona más influyente en la vida de sus hijos/as, la manera en que se relaciona en casa con ellos/as entre los 10 y los 14 años, la manera en que les hace saber que ellos son importantes y que se preocupa por ellos/as es clave. Pero también son importantes las reglas y sanciones que usted usa cuando ellos se comportan mal (y

TODOS/AS los chicos/as lo hacen a veces). Esto ayuda a que ellos mejoren en la escuela, a que elijan mejor a sus amigos/as y a que le hagan la vida más fácil.

Narrador 1: Observemos ahora una conversación entre padres/madres o tutores acerca de las cualidades que ellos quieren que sus hijos/as desarrollen.

Dialogo 1: Los padres/madres o tutores conversan acerca de sus inquietudes como padres/madres o tutores y madres y de las cualidades que ellos quieren para sus hijos. Mencionan cuán importantes son sus hijos/as para ellos y cómo desean que ellos/as desarrollen todas las cualidades que los harán buenas personas y que los ayudarán a salir adelante.

Ernesto: “Bueno, Don Francisco, para arreglar el baño necesito comprar un repuesto”

Francisco: “No hay problema, pero... ¿Qué le pasa que lo noto preocupado?”

Ernesto (en la puerta de su casa): “Es mi hija Rita que me tiene un poco preocupado don Francisco. Justo ayer lo estaba comentando con mi señora. Tanto que nos hemos esforzado porque Rita fuera una chica responsable, obediente y respetuosa. Y en los últimos meses algo le ha pasado. Ha empezado a contestar de mala manera. ¡No sabemos qué hacer! Y ella sólo tiene 13 años Don Francisco. ¿Cómo será más adelante?” ¡Con todos los riesgos, las drogas, el alcohol, el VIH/Sida, imagínese!

Francisco: “Mire Ernesto, usted sabe que aparte de Cecilia y Carlos nosotros tenemos hijos mayores. Con ellos aprendimos un par de cosas que hay que saber para evitar problemas serios. Los chicos necesitan saber lo que uno espera de ellos y que lo que usted les diga va en serio”.

Ernesto: “¿Pero qué hago para que me tome en serio?”

Francisco: “Ah, para eso es muy importante que los chicos entiendan que las reglas son por su bien, que tengan claro de que uno los quiere y que realmente se preocupa por ellos. Esas son las cosas que nosotros queremos que nuestros hijos tengan muy presentes AMOR Y LÍMITES”.

Ernesto: “¿AMOR Y LÍMITES eh? Tiene sentido. Sus hijos mayores ya están terminando la universidad, y son buenos muchachos. ¡Qué bien lo ha hecho! Uno quiere que sus hijos/as sean gente decente, que consigan un buen trabajo y formen un hogar.”

Francisco: “Es muy simple Ernesto, cuándo nuestros hijos están seguros de que el afecto que les mostramos es legítimo y que las reglas que establecemos son por su bien, seguro su conducta mejorara y tendrá una mayor participación en la familia”.

Ernesto: “Usted me conoce y sabe que a veces me cuesta expresar mis sentimientos, pero le digo Don Francisco que lo tendré en cuenta... AMOR Y LIMITES”.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Paleógrafo</b>
	<b>¿Qué cualidades desea usted para sus hijos/as?</b>
	<b>10 minutos</b>

## Actividad 1.1: Cualidades que usted desea ver en su hijo/hija.

### 10 minutos

1. Reúna a los padres/madres o tutores en parejas para analizar los objetivos que tienen para sus hijos/hijas y las cualidades que desean ver en ellos. Dé un ejemplo, como la honestidad”.
2. Dibuje dos figuras esquemáticas por separado en hojas grandes, una de una mujer y la otra de un varón.
3. Después de 5 minutos, vuelva a reunir a todo el grupo y pídeles que mencionen las cualidades que desean ver en sus hijos e hijas. Haga hincapié en el hecho de que debemos esperar lo mismo de los varones y las niñas.
4. Escriba esas cualidades en la pizarra/hoja de papel. Incluya cosas como: Honestidad, Responsabilidad, Respeto, Preocupación por los demás, Ser digno de confianza.

### VIDEOS, LECTURA O SOCIODRAMA

Narrador 1: Los padres/madres o tutores en el video coincidieron en que los adolescentes necesitan dos cosas—amor y límites. En esta estrategia usted recibirá algunas ideas sobre maneras eficaces de fijar estos límites—reglas, sanciones, maneras de comunicarse para que su hijo/a lo escuche—y le ofrecerá además algunas formas de demostrar y asegurarse de que su hijo/a sepa que usted lo ama. Como dijo el padre: “cuando nuestros hijos/as están seguros de que el afecto que les mostramos es legítimo y que las reglas que establecemos son por su bien, seguro su conducta mejorara y tendrán una mayor participación en la familia”.

Narrador 2: Para la mayoría de padres/madres o tutores y madres es difícil establecer límites firmes y ser cariñosos al mismo tiempo. En general, muchos padres/madres o tutores se encuentran más cercanos a uno u otro extremo, especialmente en situaciones de estrés. Algunos padres/madres o tutores quieren ganar siempre. Sus exigencias siempre van primero. Este tipo de padre/madre siempre está controlándolo todo y dice “no” sin siquiera pensar si la respuesta pudiera ser un “sí” o un “quizás,”. El padre/madre que se ubica en este extremo tiene demasiadas reglas o quizás no tiene reglas específicas pero espera de sus hijos/as poco menos que la perfección, que nunca se equivoquen.

Narrador 1: Sin embargo no es mejor ubicarse en el otro extremo. Los adolescentes con padres/madres o tutores en este extremo piensan que todo debe hacerse a la manera del adolescente. Estos padres/madres o tutores asumen los deseos de sus hijos/as sin preguntarse siquiera acerca de lo que es mejor para ellos o para toda la familia. Este tipo de padre o madre a menudo se rinde, encuentra muy difícil decir “no” y no tiene suficientes reglas. Consecuentemente no espera lo suficiente de sus hijos/as.

Narrador 2: Esta estrategia le ayudará a encontrar un término medio en la relación con sus hijos e hijas, una relación donde están presentes tanto el amor como los límites. Donde la familia cuenta reglas claras con consecuencias por su incumplimiento y donde los padres/madres o tutores supervisan y monitorean las conductas de sus hijos/as. La estrategia ayuda a mejorar la comunicación para construir una relación positiva y cariñosa.

Veamos a continuación algunos ejemplos de padres/madres o tutores que saben cómo decir no, pero que terminan siendo muy duros.



Diálogos 2, 3 y 4: Los padres/madres o tutores son muy duros con sus hijos (llegar tarde a casa, rendimiento en el colegio, desacuerdo en la apariencia). Estos diálogos son muy cortos—sólo una visión breve de lo que es una crianza muy estricta o autoritaria.

Diálogo 2 (terminando de cenar) Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita ven aquí inmediatamente (la adolescentes se acerca) Llegaste tarde. No me gusta. ¡Debes ser más responsable! Ya no puedo confiar más en ti. ¿Tienes idea de que hora es? Se suponía que debías haber llegado a casa hace media hora”.

Rita: (Rita mira el techo despreocupada). “Solo era media hora”.

Ernesto: “Estás sancionada y no podrás salir por un mes”. (Rita da media vuelta y se va sin decir nada, se escucha un portazo).

María: “¿Qué vamos a hacer con esta muchacha?” Ernesto: “No lo sé”.

Diálogo 3 (en la habitación del padre con papeles en la mano) Mario (sentado en un sofá con una libreta de notas en la mano):“Veó que has mantenido tus notas en Matemáticas y que has mejorado en Ciencias, pero te han desaprobado en Ciencias Sociales, en el curso más fácil ¿eres bruto o qué?”

Roberto: Pero papá he mejorado en Ciencias...

Mario: Yo no quiero ver ningún desaprobado y punto.

Diálogo 4. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que lleva exceso de maquillaje y ropa muy provocativa): “¿A dónde crees que vas con esa pinta? Una hija mía no puede vestirse así. Vete inmediatamente a tu cuarto, ponte algo decente y límpiate el maquillaje. Pareces una loca”.

Cecilia: (Cecilia se va a su habitación enojada) “Que anticuada eres!

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo</b>
	<b>¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?</b>
	<b>¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres/madres o tutores?</b>
	<b>2 minutos</b>

## Actividad 1.2: Resultados de la crianza autoritaria o muy estricta

### 2 minutos

Pregunte al grupo:

1. ¿Se identifica usted con las escenas en pantalla? ¿De qué forma?

Nota al facilitador: Revise las tres escenas. Puede profundizar el tema de género. Para hacerlo, formule las siguientes preguntas con respecto a la tercera escena:

- a. ¿Cuál es la preocupación de la madre de Cecilia y porque actúa de esa manera?

- b. ¿Qué estereotipo se ve reflejado en esta escena?
2. ¿Qué es para usted una crianza permisiva? ¿Qué piensa sobre este tipo de crianza?
3. ¿Cuáles serían algunos resultados de la crianza autoritaria?

### **VIDEOS, LECTURA O SOCIODRAMA**

Narrador 1: Los padres que acabamos de ver pueden categorizarse como muy estrictos, controladores y enojados. Estos mismos padres/madres o tutores podrían haber reaccionado con más tranquilidad recordando los límites y aplicando las consecuencias por no respetarlos sin tener que recurrir a gritos y reproches.

Ahora veamos algunos ejemplos de padres/madres o tutores que están al otro extremo – muy pasivos y sin establecer reglas con consecuencias para sus hijos/as.

Diálogos 5, 6 y 7: Los padres/madres o tutores son demasiado permisivos con sus hijos/as (Las mismas escenas que en el diálogo anterior: llegar tarde a casa, rendimiento en la escuela, desacuerdo en la apariencia).

Diálogo 5. Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Hija, ven aquí, ¿por qué llegaste tarde?”

Rita: “¡Pues solo era media hora...!”

Ernesto: “Deberías llegar más temprano”.

Rita se va a su cuarto.

Ernesto suspira resignado y piensa: “Quizá debería haberla sancionado”.

Diálogo 6. Mario (abriendo el boletín de Roberto, y dirigiéndose a él): “Hijo me alegra que lo hagas bien en ciencias, pero te han desaprobado en geografía”.

Roberto: “Ay papá, ya empezamos. Ese curso no sirve para nada, es una pérdida de tiempo”.

Mario: “Pero hijo...”

Roberto: “Ahora no tengo tiempo, que me están esperando mis amigos para ir al cine”.

Mario: “Me gustaría que pongas un poquito más de esfuerzo, por favor”. Mario piensa: “Caramba, me gustaría decirle algo más, pero no quisiera pelearme con él”.

Diálogo 7. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que va muy maquillada y con ropa provocativa): “Pero Ceci, ya te he dicho que no estás en edad de ponerte ese tipo de ropa y menos de maquillarte tanto”.

Cecilia: “Ay mamá, tú qué sabes. Todas mis amigas lo hacen, es la moda...” La madre la ve salir resignada. Adriana piensa: “Quizás debí haber sido más firme”.

VIDEOS	<b>En Pantalla o Papelógrafo</b>
	¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?
	¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres/madres o tutores?
	2 minutos

### **Actividad 1.3: Resultados de la crianza permisiva**

#### **2 minutos**

1. Pregunte al grupo
  - a) . ¿Cómo define la crianza permisiva?
  - b) ¿Qué piensa sobre este tipo de crianza?

#### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

Narrador: Hemos visto ejemplos de padres/madres o tutores muy estrictos y de padres/madres o tutores muy flexibles. Los estudios sobre padres/madres o tutores e hijos/as han demostrado que los adolescentes se desarrollan mejor cuando sus padres/madres o tutores se encuentran entre los dos extremos, y además de tener reglas que hay que cumplir. Así, cuando los padres/madres o tutores les muestran amor y les ponen límites al mismo tiempo, los adolescentes tendrán un buen desempeño en la escuela, elegirán mejor a sus amigos/as y llevarán una vida más saludable.

Ahora observemos a algunos padres/madres o tutores que tienen reglas firmes y expectativas pero que, al mismo tiempo, tratan a sus adolescentes con justicia y respeto.

Diálogos 8, 9 y 10: Los padres/madres o tutores usan tanto el amor como los límites con sus hijos. (Las mismas escenas: llegar tarde a casa, rendimiento en el colegio, desacuerdo con la apariencia).

Diálogo 8. Ernesto (su hija, Rita, llega tarde a casa): “Rita, acércate por favor. Habíamos acordado en que volverías a casa a las 8 y estás media hora tarde.”

Rita: “Se me pasó la hora.”

Ernesto: “Ahora no sales mañana. Ponemos estas reglas porque te queremos”. Rita se va resignada

Ernesto: “Lo hiciste muy bien mujer, conservaste la calma. Rita parecía arrepentida.”

Diálogo 9. Mario (abriendo el boletín de Roberto, y dirigiéndose a él): “Hijo, espero que le pongas más esfuerzo a geografía, en la escuela todos los cursos son importantes. De todas maneras me alegró por tus notas en Matemáticas y Ciencias. Me gustaría ayudarte”

Roberto: “Pero papá, es difícil.”

Mario: “Esta noche trabajamos juntos.”

Roberto: “Ay, papá.”

Diálogo 10. Adriana (dirigiéndose a Cecilia que va muy maquillada y con ropa provocativa) “Ceci, entiéndeme que no lo hago por maldad, pero ese modo de vestir no es propio de tu edad.

Cecilia: “Pero mamá, está de moda, todas mis amigas lo hacen”.

Adriana: “Hija, con tu forma de vestir puedes transmitir un mensaje equivocado. Si quieres salir ponte otra cosa y límpiame el maquillaje. Te prometo que el fin de semana te enseño algunos trucos para que te maquilles de acuerdo a tu edad”.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	¿Qué debe aprender un adolescente sobre sí mismo?
	¿Qué debe aprender un adolescente sobre sus padres/madres o tutores?
	¿Qué debe aprender un adolescente a sobre su entorno?
	¿Qué hago bien como padre/madre o tutor/a?
	12 minutos

## Actividad 1. 4: Resultados de la crianza con amor y límites

### 12 minutos

1. Pregunte al grupo:

- ¿Qué clase de conducta puede generar la crianza con amor y límites?

Observación para el/la facilitador/a: En esta actividad, usted trazará una línea imaginaria en la habitación que representa diferentes continuos sobre la crianza. Corte los letreros del cartel y ubíquelos en el continuo de la línea. Los padres se trasladaran a diferentes lugares en la “línea” para representar donde piensan que están ellos en relación a diferentes conductas. Debe colocar en un extremo la frase “Proceder de los padres/madres o tutores/madres”, en otro extremos el “Proceder de los hijos/as” en el otro y “Amor y límites” en el medio.

2. Dígalos a los padres/madres o tutores lo siguiente:

- a) Vamos a trazar una línea imaginaria con “rara vez” en un extremo, “a menudo” en el otro y “a veces” en el medio.
- b) Voy a leer algunas afirmaciones acerca de diferentes maneras de actuar como padres/madres o tutores y ustedes se situarán en el lugar de la “línea” que indique la frecuencia con que hacen lo que digo.
  - Para abordar los problemas, usted espera hasta que se ha calmado. ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

- Aplica sanciones y/o castigo cuando su hijo/a se comporta mal. ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

- ¿Participa como familia en actividades divertidas? ¿Hace esto rara vez, a veces, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

- ¿Se asegura de que su hijo/a hace la tarea escolar? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

- ¿Elogia al niño/a cuando procede correctamente? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

- ¿Abraza o le dice “te quiero”? ¿Hace esto rara vez, a veces o a menudo?

Haga una pausa mientras los padres/madres o tutores encuentran su sitio en la línea.

3. Dígales a los padres/madres o tutores lo siguiente: Esta estrategia tiene el propósito de enseñarles formas de ayudar a sus hijos/as a hacer lo que se espera de ellos y también a comprender que ustedes los quieren.

## Apoyo a las metas y sueños de las y los adolescentes

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narrador/a y Diálogos

**Narrador 1:** A medida que van creciendo, los adolescentes empiezan a pensar cada vez más acerca de lo que les gustaría ser cuando sean adultos. En la adolescencia los sueños y metas se van definiendo, algunos se concretan de manera realista y otros se mantienen en ideales.

**Diálogos 11 y 12:** Los padres/madres o tutores les dicen a sus hijos/as que nunca alcanzarán sus metas (Cantante y jugador de fútbol).

**Diálogo 11:** Emilia: “Papá, ya se lo que voy a ser cuando sea grande; voy a ser cantante, como Shakira”.

Fernando: ¿Como Shakira? Bueno hijita, tu cantas bonito, pero de allí a ser una nueva Shakira... lo dudo. Sigue cantando en la escuela y en la iglesia y deja de soñar”. Emilia baja la mirada decepcionada.

**Diálogo 12:** Gina: “Hijo empieza de una vez con tus tareas, que luego no vas a tener tiempo”

Marcos: “Pero mamá, las tareas no importan, yo lo que voy a ser es futbolista”.

Gina: “Hijo, las tareas son importantes. Olvídate del fútbol, que las posibilidades de que llegues a ser futbolista profesional son mínimas.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo
	<p>¿Cómo se siente Emilia?</p> <p>¿Cómo se siente Marcos?</p> <p>¿Cuáles podrían ser los resultados?</p> <p>¿Por qué algunos padres/madres o tutores menosprecian los sueños de sus hijos/as?</p> <p>2 minutos</p>

### Actividad 1.5: Sentimientos de las y los adolescentes

1. Pregunte al grupo:
  - ¿Cómo se sentían Emilia y Marcos?
  - ¿Qué impacto podría tener en su hijo el menospreciar sus metas?
  - ¿Por qué a veces los padres menosprecian los sueños de sus hijos/as?
  
2. Promueva una discusión acerca de lo siguiente: ¿Cuáles son los modelos tradicionales propuestos para ser imitados por los adolescentes? Por ejemplo en el caso de las profesiones, ¿Qué carrera esperaría usted que sigan sus hijos o hijas? ¿Existen carreras que tradicionalmente siguen las mujeres o los hombres? ¿Cuáles son? ¿Qué opinaría si su hija desea ser piloto o su hijo enfermero? ¿Qué piensan de los padres que proyectan sus propios sueños en sus hijos o hijas?

#### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** Cuando los padres/madres o tutores escuchan a sus hijos/as adolescentes hablar de algo que consideran ser poco realista, desean protegerlos para que no pongan todas sus esperanzas en algo que no sucederá. En consecuencia este intento de protección puede afectar los sentimientos de sus hijos/as, a veces haciéndoles sentir como una burla. Sabemos que las y los adolescentes que tienen metas y sueños para el futuro rinden mejor en la escuela y tiene mayores probabilidades de no meterse en problemas. Queremos que los adolescentes tengan confianza en que podrán salir adelante en la vida. Deseamos que sepan que ellos/as, “tienen un futuro maravilloso por delante, un futuro lleno de todo tipo de posibilidades. Esperamos que trabajen por una meta digna de sus vidas. Que sigan sus sueños”.

**Narrador 2:** Debemos tratar de ayudar a nuestros hijos/as a descubrir lo que necesitan para alcanzar sus metas, en vez de burlarnos de ellos cuando nos hablan de metas que usted sabe pueden ser bastante irreales.

**Diálogo 13:** Conversación en la que el hijo/a le cuenta a su padre acerca de querer ser un doctor cuando crezca. El padre apoya la idea y le ayuda a pensar acerca de cómo puede hacer para lograr sus objetivos.

Jaime: “Papá: es feo andar siempre sin dinero, por eso cuando crezca quiero tener mi propio negocio y ganar mucho”.

Manuel: “Sí hijo, es triste andar sin dinero. Los emprendedores pueden ganar muy bien. Pero ¿Sabes lo que necesitas para llegar a tener tu propio negocio?”.

Jaime: “Tendré que sacar buenas notas, especialmente en matemáticas. Creo que soy bueno para las matemáticas. El profesor dijo que mi proyecto fue uno de los mejores de la clase”.

Manuel: “Por supuesto que eres muy bueno hijo.”

<p><b>En Pantalla o Mencionar:</b></p> <p><b>Para practicar en casa</b></p> <p><b>3 minutos</b></p>	<p><b>En Pantalla o Mencionar:</b></p> <p><b>Preparando la sesión familiar</b></p> <p><b>1 minuto</b></p>
---	---

**Cierre**

**Práctica en el hogar. 3 minutos**

- Diga al grupo: Tome nota de una ocasión durante la semana en que usted fija límites. Tome nota de una ocasión durante la semana en que usted expresa amor.
- Pídales a los padres/madres o tutores que recuerden el concepto de amor y límites, que escriban esas palabras en alguna parte en la casa donde puedan leerlas.

**Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto**

- Dígales a los padres/madres o tutores lo siguiente: En la sesión con la familia sus hijo/as les mostrarán el proyecto que tienen acerca de sus metas y sueños para el futuro. Ustedes tendrán la oportunidad de conversar con sus hijo/a acerca de sus metas y sueños.

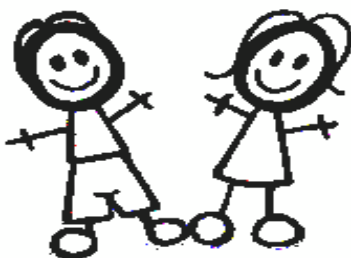
**Conclusión**

- Muestre el cartel con el lema de los padres/madres o tutores/madres o tutores.
- Haga que repitan el lema juntos.

**Lema de los padres/madres o tutores:**

**“Con amor y límites seremos una familia mejor”**

## SESION No. 1 CON LAS/OS ADOLESCENTE



### **Tema: Tener metas y sueños**

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a las y los adolescentes a**

1. Conocerse unos a otros.
2. Establecer normas de procedimiento y las sanciones por no cumplirlas.
3. Pensar en sueños y metas para el futuro y visualizarlos.

#### **Contenido**

1. Romper el hielo y conocerse unos a otros.
2. Resumen de la estrategia.
3. Elogios y normas de procedimiento del grupo.
4. Objetivos y pasos para alcanzarlos.
5. Hacer y mostrar mapas del tesoro.
6. Cierre.

#### **Materiales necesarios**

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de las y los adolescentes.
3. Manta.
4. Papelógrafos.
5. Marcadores (1 caja por cada 2 adolescentes).
6. Papelitos (1 por adolescente) y un recipiente.
7. Ejemplos de uno o más mapas del tesoro hechos por el facilitador/a.
8. Cinta adhesiva para colocar los carteles.



9. Tablero para carteles cortado en trozos de 45 x 60 cm (1 trozo por adolescente).
10. Pegamento o lápices adhesivos (1 para cada 2 adolescentes).
11. Tijeras (1 para cada 2 adolescentes).
12. Imágenes recortadas previamente de revistas y periódicos.
13. Tapas de cajas de poca profundidad para colocar las imágenes recortadas (4).
14. Cartel del lema de las/os adolescentes hecho por el facilitador/a (véase la muestra).

### **Cuando llegan las y los adolescentes**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Pida a cada persona que ponga su nombre y apellidos en la lista de asistencia.

### **Romper el hielo y conocerse unos a otros. 8 minutos**

1. Pida al grupo que se divida en dos equipos que se sientan en el piso frente a frente. Si las y los adolescentes no conocen los nombres de los demás, camine alrededor de cada equipo y pida a cada persona que diga su nombre.
2. Dos facilitadores/as se sitúan de pie en uno de los extremos del grupo, entre los dos equipos, y juntos sujetan con firmeza una manta extendida entre ellos. Mantienen la manta lo suficientemente alta para que las y los adolescentes ubicados en un lado de la manta no puedan ver a los que están en el otro lado.
3. Cada equipo elige a un/a adolescente para que sea el “adivinator”, el cual se sentará cerca de la manta, mirando hacia el otro equipo. (El/la adolescente designado como “adivinator” tratará de nombrar al que está sentado del otro lado.)
4. Asegúrese de que las actividades introductorias no tomen más de 10 minutos. De lo contrario las y los adolescentes no habrán finalizado cuando sea hora de reunirse con los padres/madres o tutores para la sesión familiar.
5. Uno/a de los facilitadores/as de un grupo hace una señal al otro que sostiene la manta. Juntos bajan la manta rápidamente para que las y los adolescentes que son “adivinos” en cada equipo puedan verse uno a otro. Gana el que dice primero el nombre del otro.
6. Después de que cada pareja de adolescentes dice el nombre del otro, se levanta la manta y se pide a las/os adolescentes de cada lado que intercambien lugares.
7. Continúe hasta que cada persona haya tenido la oportunidad de ser “adivinator”.

### **Resumen del estrategia. 2 minutos**

El facilitador/a da al grupo la siguiente información:

1. Cada sesión durará “x” a “x” horas durante “x” período de tiempo. (Indique las horas en que realmente se reunirá el grupo.)
2. Las/os adolescentes se reúnen en una sesión específica para ellos/as mientras que los padres/madres o tutores están en su propio grupo.

3. Al terminar la hora, los padres/madres o tutores y las/os adolescentes se reunirán para practicar las habilidades y divertirse.
4. Es importante que las/os adolescentes participen en todas las sesiones. Sin embargo, si ustedes tienen que faltar a una sesión, no dejen de volver la próxima semana.

### **Elogios y normas de procedimiento o convivencia durante las sesiones. 8 minutos**

1. Pida al grupo que se sienten en el piso formando un círculo.
2. Comience con una ronda de elogios. Cada persona hace un breve elogio de la persona sentada a su lado. Los elogios pueden referirse a cualquier cosa, desde la ropa o el color de los ojos a las aptitudes, etc. Si un/ adolescente no puede encontrar un cumplido en aproximadamente 15 a 20 segundos, un facilitador/a del grupo debe elogiar a la persona en cuestión.
3. Pida a las/os adolescentes que establezcan normas de procedimiento para el grupo. Escriba las sugerencias en el papelógrafo (o la pizarra) y deje espacio para las sanciones por quebrantar las normas.
4. Trate de conseguir normas específicas como estas:
  - Hablar sólo una persona a la vez;
  - Respetar las ideas de los demás;
  - No interrumpir;
  - No arrojar cosas.

Observación: Si el grupo formula normas inadecuadas, ayude al grupo a ver por qué no son apropiadas.

5. Pida al grupo que realice una lluvia de ideas para definir las sanciones. Por ejemplo:
  - Recordar las reglas.
  - Llamar la atención a quien tenga conductas inapropiadas.
  - Pedir a la persona que se disculpe.
6. Asegúrese de que todos/as aceptan las normas y las sanciones y haga que cada adolescente firme la lista.
7. Guarde la lista con las normas de procedimiento para tenerlas en cada sesión.

Observación: Si el grupo define sanciones o castigos no apropiados, pida al grupo que reconsidere el asunto. El facilitador del grupo definirá la sanción a cumplir.

## **Actividad 1.1: Sueños y metas para el futuro**

### **10 minutos**

1. Explique que el grupo hablará acerca de sus metas y sueños (para el futuro) y reparta los papelitos.

2. Pida a cada adolescente que escriba un sueño u objetivo que tenga para sí mismo en el papelito. Dígales que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que desean seguir. Indíqueles que no pongan su nombre en el papelito. Dígale al grupo que el objetivo que escriben debe ser algo permitido socialmente y lícito.
3. Recoja los papelitos en un tazón, cesta o sombrero.
4. Extraiga del recipiente un objetivo y escríbalo en el papelógrafo. Haga que el grupo trate de deducir qué pasos se requerirían para alcanzar el objetivo. Haga lo mismo con dos o tres metas más. (Guarde la página del papelógrafo con los objetivos para usarla en la sesión con las familias).
5. Solo el facilitador/a debe extraer los papeles del recipiente, no uno de las/os adolescentes. Muestre sensibilidad al describir con otras palabras objetivos que tal vez no sean apropiados. Ejemplo: Si una niña escribiera “nudista” como su objetivo, describa el objetivo con otra palabra, por ejemplo “artista”, para no avergonzar al adolescente.

**Observación para el facilitador:** Tenga a la mano una lista de recursos y redes de la comunidad (médicos, consejeros, asistentes sociales, etc.), para poder abordar casos que evidencian problemas patológicos en el adolescente (Ej: ideas suicidas, actitudes delincuentes) si estos se presentan.

6. Los pasos típicos para alcanzar una meta podrían incluir:
  - Aprender una habilidad.
  - Tomar clases especiales.
  - Obtener un título.
  - Trabajar como aprendiz.

**Observación:** Ayude al grupo a ser lo más específico posible. (¿Que tendrían que hacer para cada paso? ¿Costaría dinero? ¿Hay alguna persona que podría ayudarles a alcanzar la meta?)

## Actividad 1.2: Hacer y mostrar mapas del tesoro

### 30 minutos

1. Explique al grupo que cada adolescente debe diseñar un proyecto de vida que incluya las metas y sueños. Este proyecto de vida se llamara “Mapa del Tesoro”. El tesoro que están buscando es ser un adulto/a realizados/a y satisfecho/a en sus diferentes facetas o roles de la vida (como trabajador/a, como padre/madre, como amigo/a, como pareja, como ciudadano/a, etc.). El propósito de esta actividad es lograr que los adolescentes reflexionen en cómo llegar al tesoro.
2. Muestre un par de ejemplos de un mapa del tesoro completado e inste a las/os adolescentes a ser tan creativos como sea posible. Dígales que pueden usar imágenes y palabras de revistas y periódicos y también pueden dibujar o escribir en su mapa del tesoro.

3. Explique que deberán tener cuatro secciones que incluyan imágenes o palabras acerca de:
  - Su trabajo o carrera;
  - Aficiones y pasatiempos;
  - Los amigos y la familia;
  - La salud y la capacidad física.
4. Escriba esas palabras en un papelógrafo.
5. Dígales que no escriban su nombre en su mapa ya que sus padres/madres o tutores tendrán que adivinar cuál de los mapas es el suyo.  
Observación para el/la facilitador/a: Usted deberá haber sacado las imágenes de las revistas o periódicos con anterioridad y separarlas en las cuatro categorías descritas antes en cajas o en bolsas. Agrupe, rotule y distribuya cada categoría de imágenes por el salón. Insté a los adolescentes a seleccionar solo unas pocas imágenes a la vez para evitar amontonamientos. Pueden apoyarse de pegamento, tijeras y marcadores.
6. Cada cinco minutos recuerde la hora al grupo para estimular a las/os adolescentes más lentos a finalizar el proyecto.
7. Coloque los Mapas del Tesoro en la pared para visualizarlos, discutirlos y usarlos en la sesión con la familia.
8. Pida a alguien (que quiera hacerlo) que muestre su mapa del tesoro y señale sus sueños y metas. Aquellas/os adolescentes que todavía no han terminado pueden seguir trabajando en sus carteles.
9. Recoja los carteles y mézclelos para que las/os adolescentes no tengan su propio cartel.

### **Cierre**

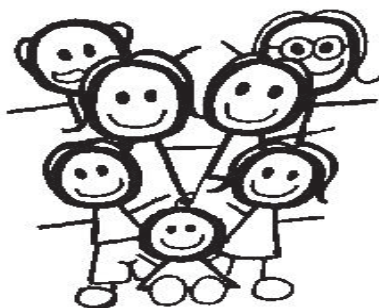
#### **Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto**

- Diga a las/os adolescentes que la sesión con la familia comenzará con algunos juegos.
- Explique que sus padres/madres o tutores tratarán de adivinar cuál de los mapas es el suyo y luego analizarán el mapa del tesoro con cada uno de ellos/as.
- Cada adolescente hará luego preguntas a sus padres/madres o tutores acerca de sus metas y sueños que abrigaban ellos/as (los padres/madres o tutores) cuando tenían la edad del adolescente.
- Muestre el cartel con el lema de las/os adolescentes.
- Practiquen repitiendo el lema de las/os adolescentes todos juntos como un grupo. Explique que lo repetirán para sus padres/madres o tutores en la sesión con las familias.

### **Lema de los/las adolescentes**

**Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende**

## SESION No. 1 CON LA FAMILIA



### **Tema: Apoyar las metas y los sueños**

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a las familias a**

1. Establecer relaciones positivas.
2. Apoyar las metas y sueños de las/os adolescentes.

#### **Contenido**

1. Juegos en grupo.
2. Los padres/madres o tutores ven y analizan el mapa del tesoro de las/os adolescentes.
3. Pasos para alcanzar las metas y sueños.
4. Juego “En qué medida nos conocemos unos a otros”.
5. Formar un círculo.

#### **Materiales necesarios**

1. Tarjetas de “Cuando tenías mi edad”.
2. Preguntas para las tarjetas del mapa del tesoro.
3. Cinta adhesiva para sujetar los carteles y las páginas del papelógrafos.

4. Cinco botellas de refresco vacías.
5. Tarjetas con instrucciones para el juego de rotación de la botella y el juego del nudo (una para cada grupo).
6. Página del papelógrafos con las metas y sueños (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
7. 20 hojas de papel en blanco de cualquier tamaño.
8. Papelógrafos (2) y marcadores.
9. Cartel con la frase del círculo de cierre hecho por el facilitador (véase el modelo).
10. Cartel del lema de las/os adolescentes hecho por el facilitador (véase la sesión con las/os adolescentes No. 1).
11. Cartel del lema de los padres/madres o tutores hecho por el facilitador (véase la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
12. Cartel del lema de la familia hecho por el facilitador (véase el modelo).

## **Juegos en grupo**

### **Juego de girar la botella. 5 minutos**

1. Cree tantos grupos como sea necesario, integrados por todos los participantes.
2. Dé a cada grupo las tarjetas con instrucciones para el juego de girar la botella y el juego del nudo (una por grupo). Pida a un adulto de cada grupo que lea las instrucciones al grupo.
  - a. Instrucciones del juego: Las personas se sientan en el piso y en forma alternada hacen girar una botella de refresco vacía (acostada) en el medio del círculo. La persona a la que apunta la botella cuando se detiene debe mencionar una cosa que le gusta hacer para divertirse. Esa misma persona hace girar la botella para que apunte hacia otro jugador, que señala lo que le gusta hacer para divertirse en familia.
3. Juegue otra ronda de girar la botella.
4. Cada persona menciona algo que aprecia (o de la cual está orgulloso) en su familia.

### **Juego del Nudo. 5 minutos**

1. Diga a los grupos que terminen de jugar a la rotación de la botella y empiecen el juego del nudo. Pida a un adulto de cada grupo que lea las instrucciones.
  - a. Instrucciones del juego: De pie, los miembros de cada grupo forman un círculo. Extienden los brazos a través del círculo y se toman de la mano con otros dos miembros del grupo. (No deben tomar ambas manos de una persona ni la mano de la persona próxima a ellos.). Luego cada grupo trata de desenredar el nudo pasando por debajo y a través de las manos enlazadas para desenrollar el nudo.

## Actividad 1.1: Mapas del tesoro

### 15 minutos

Los padres/madres o tutores ven y analizan el mapa del tesoro de las/os adolescentes.

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad.
2. Pida a los padres/madres o tutores que miren los mapas del tesoro y traten de identificar que mapa pertenece a su hijo. Pídeles a las/os adolescentes que acompañen a sus padres/madres o tutores pero sin darles pistas.

*Observación para el facilitador: En el caso de no encontrar el Mapa usted pedirá al adolescente que guíe a sus padres con el juego “Caliente, Tibio, Frío”.*

3. Cuando los padres/madres o tutores hayan hecho la selección correcta, se sientan con sus hijos y les piden que les hablen del mapa. Instruya a los padres/madres o tutores para que usen las habilidades de escuchar en forma activa y las tarjetas con preguntas para los mapas del tesoro, distribuidas en la sesión con los padres/madres o tutores.
4. Pida a las/os adolescentes que hagan a sus padres/madres o tutores las preguntas “Cuando tenías mi edad” de las tarjetas distribuidas en la sesión con las/os adolescentes.
5. Pregunte a los padres/madres o tutores: ¿Qué averiguaron acerca de las metas y sueños de su hijo/a?
6. Pregunte a las/os adolescentes: ¿Qué averiguaron acerca de sus padres/madres o tutores?

## Actividad 1.2: Pasos para alcanzar las metas y sueños

### 10 minutos

1. Cada familia trabaja junta en esta actividad.
2. Coloque la página del paleógrafo que enumera los pasos para alcanzar las metas y sueños presentada en la sesión con las/os adolescentes No. 1.
3. Pida a cada adolescente que elija una meta o sueño de su mapa del tesoro. Su familia realiza una lluvia de ideas sobre los pasos que el adolescente podría seguir para alcanzar esa meta y formas en las cuales los padres/madres o tutores pueden apoyar.
4. Indique a las familias escriban las ideas en papel. Repita el procedimiento con otra meta si hay tiempo.
5. Haga conocer las sugerencias de la lluvia de ideas al grupo grande.

## Actividad 1.3: ¿En qué medida nos conocemos?

### 20 minutos

1. Forme un equipo de 4 padres/madres o tutores y otro equipo de 4 adolescentes.
2. Pida al equipo dos (padres/madres o tutores) que salga de la habitación.
3. Haga a cada adolescente dos de las siguientes preguntas acerca de sus padres/madres o tutores.
4. Doble por la mitad las hojas en blanco y distribuya tres hojas por cada adolescente. El/la adolescente deberán escribir (con letras grandes, en una hoja por pregunta), a las preguntas que a continuación en la parte interior de las hojas dobladas).
5. Lea a las/os adolescentes tres de las siguientes preguntas acerca de sus padres/madres o tutores (dele sólo 15 segundos para cada respuesta):
  - ✦ ¿Cuál es la habilidad de mi padre de la que él o ella está más orgulloso?
  - ✦ ¿Cuál es la comida favorita de mi padre/madre o tutor?
  - ✦ ¿Cuál es el color favorito de mi padre/madre o tutor?
  - ✦ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi padre/madre o tutor?
  - ✦ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le gusta a mi padre/madre o tutor?
  - ✦ ¿Cuál es la actividad favorita de mi padre/madre o tutor durante el fin de semana?
6. Pida a los padres/madres o tutores que entren nuevamente y hágale a cada uno las mismas dos preguntas que hizo al adolescente a su cargo. Después de que cada padre, madre o tutor responde, el adolescente muestra la respuesta que dio. Dele a cada equipo de padre/madre o tutor e hijo/a un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un papelógrafo).
7. Pida al equipo uno (adolescente) que salga de la habitación y haga a cada padre, madre o tutor dos de las siguientes preguntas acerca del adolescente a su cargo. Haga que los padres/madres o tutores escriban sus respuestas en las hojas plegadas de papel, para que se pueda ver sólo una respuesta a la vez.
  - ✦ ¿Cuál es la habilidad de mi hijo/a de la que él o ella está más orgulloso/a?
  - ✦ ¿Cuál es la comida favorita de mi hijo/a?
  - ✦ ¿Cuál es el color favorito de mi hijo/a?
  - ✦ ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi hijo/a?
  - ✦ ¿Cuál es el pasatiempo favorito de mi hijo/a?
  - ✦ ¿Cuál es la asignatura favorita de mi hijo/a en la escuela?



8. Pida a las/os adolescentes que entren nuevamente y haga a cada adolescente las mismas dos preguntas que hizo a su padre, madre o tutor. Después de que cada adolescente responde, haga que su padre, madre o tutor muestre la respuesta que dio para que todo el grupo pueda verla. Dele a cada equipo de padre o madre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (Registre los puntos en un papelógrafo).
9. Después de que todos las/os adolescentes han respondido, vea cuál equipo ganó.
10. Pida a otro grupo de padres/madres o tutores y equipos de adolescentes que practiquen el mismo juego.

### **Cerrar el Círculo. 5 minutos**

1. Pídale a las familias que se reúnan en un círculo, donde las/os adolescentes se ubican junto a sus propios padres/madres o tutores.
2. Avanzando alrededor del círculo mientras el/la facilitador/a del grupo sostiene el cartel con la frase para cerrar el círculo, haga que cada padre, madre o tutor mencione uno de las metas del adolescente a su cargo y luego que el adolescente en cuestión señale una de sus metas.
3. Frase para cerrar el círculo:
  - Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...
  - Observación: Muestre los carteles con lemas uno a la vez.
  - Pídale a las/os adolescentes que digan el lema de las/os adolescentes al unísono.
  - Pídale a los padres/madres o tutores que digan el lema de los padres/madres o tutores al unísono.
4. Recordar las tareas que quedaron a los padres/madres o tutores: poner límites y expresar efectos.

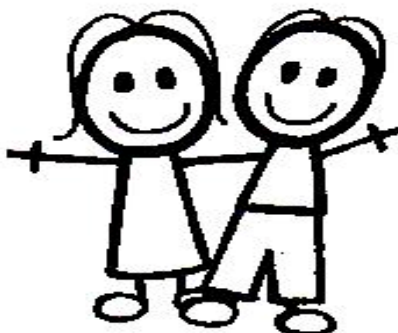
Pida a todo el grupo que diga el Lema de la familia al unísono:

“Somos el futuro, de nosotros depende”

“Con amor y límites seremos una familia mejor”

“Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien  
juntos

## SESION No. 2 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### **Tema: Establecer reglas en casa**

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a los padres/madres o tutores a**

1. Comprender los cambios en las/os adolescentes.
2. Comprender la necesidad de reglas.
3. Aprender a recordar las reglas a las/os adolescentes sin criticarlos.

#### **Contenido**

1. Repaso de las prácticas en el hogar.
2. ¿Cómo son los adolescentes?
3. Necesidad de reglas en el hogar.
4. Reglas para nuestra familia.
5. Señalando las reglas y las responsabilidades.
6. Usando afirmaciones en primera persona "Me siento".
7. "Me siento...".
8. Usando afirmaciones en primera persona. "Me siento...cuando...".
9. "Me siento...cuando...".
10. Usando las afirmaciones en primera persona "Me siento...cuando...porque...".
11. Me siento... cuando... porque".
12. Usando las afirmaciones en primera persona "Me gustaría que...".
13. Me siento... cuando... porque... me gustaría que...".
14. Cierre.

#### **Materiales necesarios**

1. Lista de asistencia de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
2. Tarjetas de identificación.
3. Televisión y DVD.

4. Video para los padres/madres o tutores sesión No. 2.
5. Papelógrafos, maskintape y marcadores.
6. Cartel de situaciones: Aplicando las afirmaciones en primera persona...” (ver modelo).
7. Hoja de trabajo “Practicando las afirmaciones”.
8. Cartel con el lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1).

**Cuando llegan los padres/madres o tutores. 1 minuto**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	Revisión de la práctica en casa ¿Qué límites puso para sus hijos/as esta semana? ¿Cómo le demostró cariño a sus hijos/as? ¿Qué es lo que está funcionando bien en casa? 10 minutos

**Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos**

1. Haga a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Qué límite fijaron a sus hijos/as durante la semana?
  - ¿Cómo mostraron en casa el amor a sus hijos/as?
  - ¿Qué está funcionando bien en casa?

**Cómo son las/os adolescentes a esta edad**

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narradores y Diálogos. 3 minutos**

**Narrador 1:** En esta sesión vamos a hablar de cómo son las/os adolescentes a esta edad y lo que usted debe poder esperar de ellos/as. A veces los padres/madres o tutores sienten que sus hijos/as preadolescentes o adolescentes se han olvidado de todo lo que se les enseñó durante la infancia. Por eso es de gran ayuda escuchar lo que otros padres/madres o tutores están observando en sus adolescentes para así saber lo que es normal para esta edad y qué clase de reglas tienen otras familias.

**Narrador 2:** Los/as adolescentes necesitan tanto AMOR como LÍMITES. Ellos/as necesitan estar seguros de que los amamos pero también necesitan límites—reglas a seguir y sanciones cuando infringen las reglas. Comencemos por pensar en cómo son las/os adolescentes a esta edad y que tipo de reglas tienen sentido. Observemos a una pareja de padres/madres o tutores hablar sobre sus hijos/as.

**Diálogo 1:** Dos madres comentan los cambios que ellas observan en sus hijos a medida que estos van alcanzando la edad adolescente. Mencionan el crecimiento físico y los cambios en sus relaciones y actividades familiares. Recalcan que los cambios son normales y parte del proceso de crecimiento.

Consuelo: “No sé si estoy preparada para estos años de adolescencia de mis hijos/as. Es increíble como ha cambiado Roberto en este último año. Él era un chico tan dócil y obediente, al menos la mayor parte del tiempo. Ahora me discute todo, cuando le digo que saque la basura me dice que lo estoy torturando...imagínate”.

Gina: “Uff, me alegro de que Amanda no sea la única. Ella de chiquita nunca me contestaba mal. Pero la otra vez que fuimos al centro comercial, como tantas otras veces, y cuando se aparecieron sus amigas, empezó a actuar como si no quisiera que nos vieran juntas. Eso me dolió. Lo único que parece interesarle es la ropa de marca. Como si pudiéramos pagarla”

Consuelo: “Bueno, se nota que se están haciendo mayores. No pueden ser nuestros adolescentes para siempre. Incluso físicamente. Apenas pasa un tiempo y ya tengo que comprarle pantalones y zapatos a Roberto.” Pero el cambio no es sólo físico, su manera de pensar también está cambiando, incluyendo sus conversaciones e intereses. Como la otra vez que empezó a decirme que deberíamos cuidar mejor del medio ambiente. Y todos esos cambios de humor...a veces anda radiante y luego parece que nada le fuera bien”.

Gina: ¡No te imaginas que alivio es tener a alguien con quien compartir esto! Una no sabe realmente lo que les pasa a los chicos y chicas. Bueno, es parte del crecimiento. Quizás ese humor que sube y baja es parte de ser adolescente. No entiendo”.

**Narrador 1:** Como los padres/madres o tutores acaban de decir, hay muchísimos cambios en las/os adolescentes de esta edad. Sus cuerpos cambian así como sus estados de ánimo y la manera en que se llevan con el resto de la familia y sus amigos. Piensan más independientemente y sus actividades también cambian. A esa edad suelen pasar más tiempo solos y solas. Tómese unos minutos para pensar en los cambios que usted ha notado en su propio hijo o hija.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	¿Qué cambios nota usted en su hijo? 8 minutos

## Actividad 2.1: Cómo son las/os adolescentes a esta edad

### 8 minutos

1. Dígame al grupo que piensen en ejemplos de los diferentes cambios que observan en las/os adolescentes.
2. Escriba tres clases de cambios en un papelógrafo. Deje lugar para las respuestas. Dé ejemplos como: Físicos (pies más grandes); Relaciones con la familia (más independientes); Actividades (más ocupados con sus amigos).
3. Pida a los padres/madres o tutores que describan los cambios físicos que están notando y registre sus respuestas en el papelógrafo. Ejemplos de cambios físicos: Más robusto, más alto, aparición de acné, más transpiración, menstruación, etc.
4. Pida a los padres/madres o tutores que describan los cambios en las actividades que notan y registre sus respuestas en el papelógrafos. Ejemplos de cambios en las actividades: pasa más tiempo solo, más tiempo con amigos y amigas, usa más a menudo el teléfono, imita lo que hacen los otros adolescentes.

5. Pida a los padres/madres o tutores que describan los cambios en cuanto a las relaciones de sus hijos/as con la familia y registre sus respuestas en el papelógrafo. Ejemplos de los cambios en las relaciones en la casa: humor variable, responde con insolencia, pensamiento más maduro, cuestiona más las reglas, pasa menos tiempo con sus padres/madres o tutores.

Observación: Este ejercicio se concentra en el desarrollo normal. Si los padres/madres o tutores mencionan ~~casos~~ que no son normales (como dificultades con la ley, robo, mentiras, tener relaciones sexuales), dígales que hablaremos de problemas más graves después. Respete lo que dicen los padres/madres o tutores. No se detenga en “explicar” el proceso de desarrollo normal de los adolescentes. Sin embargo, tenga en mente estos casos y en privado provea al padre/madre o tutor con referencias de programas o profesionales que le podrían apoyar.

6. Dígale al grupo que aprenderán formas de ayudar a cambiar el comportamiento que no les parece adecuado.

**Actividad opcional (programe 10 minutos adicionales si desea agregar esta actividad):**

Materiales: papelógrafos, marcador, papel adhesivo y lápices

**Observación para el facilitador:** Esta actividad busca profundizar la reflexión sobre equidad de género.

1. Dígale al grupo lo siguiente: Los adolescentes están constantemente explorando y definiendo su identidad. El concepto que ellos tienen sobre “ser mujer” o “ser hombre” influencia significativamente este proceso.

2. Dibuje dos cajas grandes en 2 papelógrafos separados. Sobre una de las cajas ponga el título “ser hombre” y sobre la otra “ser mujer”. Distribuya dos hojitas adhesivas a cada persona.

3. Pregunte al grupo:

- ✦ Según la sociedad, ¿Qué significa “ser hombre”? (por ejemplo un estereotipo común es ser robusto), ¿Qué significa “ser mujer”? (por ejemplo un estereotipo común es ser dócil).
- ✦ ¿Qué implicancias pudieran tener estas respuestas sobre la salud de las/os adolescentes? (por ejemplo, un adolescente varón que siente que tiene que demostrar su fuerza le podría llevar a participar de actos violentos y/o consumir alcohol, o una mujer que siente que tiene que ser dócil puede sentirse incomoda al presentar argumentos de desacuerdo a resistir la presión de sus pares).

4. Deje tiempo para que los padres/madres o tutores coloquen sus respuestas en las cajas apropiadas.

5. Revise las respuestas con el grupo destacando aquellas que pueden influenciar de manera positiva o negativa a la salud.

6. Pregunte al grupo:

- ✦ ¿Por qué la sociedad encasilla a los hombres y a las mujeres de tal manera?
- ✦ ¿Qué implicancias pudieran tener estas respuestas sobre la salud de los adolescentes? (por ejemplo, un adolescente varón que siente que tiene que demostrar su fuerza le podría llevar a participar de actos violentos y/o consumir alcohol, o una mujer que siente que tiene que ser dócil puede sentirse incomoda al presentar argumentos de desacuerdo a resistir la presión de sus pares).

7. Explique a los padres/madres o tutores que las cajas no son rígidas y que se debe trabajar en abrir espacios para dejar que los y las adolescentes tengan todas las opciones posibles para explorar su identidad y ser saludables independientemente de su sexo.

## Necesidad de reglas en la casa

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y Diálogos

**Narrador 1:** En el video anterior probablemente pudo notar que otros padres/madres o tutores están percibiendo algunos de los mismos cambios en sus hijos que los que usted ve en su propio hijo. Es normal que los adolescentes cuestionen reglas, cambien de humor y quieran pasar más tiempo con sus amigos. De ahí que no sorprende que varios padres se sientan desconcertados. Por ende, ayuda tener en cuenta estos cambios en la conducta de los adolescentes. Ustedes pueden aprovechar que sus hijos adolescentes aún están en un proceso de desarrollo para demostrarles amor y enseñarles límites, para que sean adolescentes y adultos/as responsables y sanos/as.

**Narrador 2:** El hecho de que esta conducta entre adolescentes sea normal no significa que usted simplemente se quede sin hacer nada. Ahora que las/os adolescentes están creciendo es más importante que nunca que tanto los preadolescentes como los adolescentes aprendan a escucharlo y a tratarlo con respeto. Si usted pasa por alto el hecho de que sus hijos/as lo ignoren, le contesten con insolencia o quiebren las reglas de la casa, esto afectará su relación con la familia y con los demás.

**Diálogo 1:** Dos madres hablan de la frustración que sienten al ver que sus hijos entran en la adolescencia, tratando de ser más independientes. Esos cambios, tanto físicos como mentales, pueden hacer que ellos contesten de mala manera o no hagan lo que deberían. Una madre describe una situación en la que su hija se puso grosera mientras la otra madre dice que en su familia las cosas van mejor cuando los hijos saben cuáles son las reglas específicas. Se plantea la idea de que es mejor concentrarse en sólo unas pocas reglas para comenzar.

Gina: “No sé que hacer con Amanda. Se está volviendo tan insolente. La otra vez hasta se puso malcriada con su abuela. Además cuando no se pone insolente, simplemente me ignora y la verdad no sé que es peor. No sé qué hacer”.

Adriana: “Parece que lo que ella necesita son reglas”.

Gina: “Ella sabe muy bien cuáles son las reglas. Yo se las ando repitiendo todo el tiempo. Pero parece que le entrara por un oído y le saliera por el otro”.

Adriana: “Bueno, supongo que ella sabe que no te debe hablar a ti o a su abuela de esa manera, pero en nuestra casa tenemos una serie de reglas, que realmente ayudan. Incluso si las cosas no funcionan puedes ponerlas por escrito.”

Gina: Pero ¿de qué tipo de reglas me estás hablando?

Adriana: Reglas claras que detallen como te sientes, cual es el problema específico, la razón por la cual es importante seguir la regla y que esperas que tu hijo/a haga llegando a un consenso juntos. Es como un partido de fútbol. Si ella juega fútbol y no sabe las reglas la van a dejar en la banca o la van a expulsar. Nosotros hemos tenido nuestros problemas en casa, pero con las reglas bien claras, cuando hacen algo malo no tendrán excusas”.

Gina: “Bueno pero, ¿Cómo debo empezar? Tengo problemas con ella para que se levante y acueste a tiempo, que haga las tareas escolares, que sea respetuosa, que no pelee con su hermano... La lista es interminable. ¿Por dónde debo empezar? ” ¿Por qué no empiezas con unas pocas reglas? Si tratas de hacerlo todo al mismo tiempo, se te va a hacer muy difícil.”

Adriana: “Bueno, ¿por qué no empiezas con pocas reglas? Si tratas de hacerlo todo al mismo tiempo, se te va a hacer muy difícil.”

**Narrador 2:** Comenzar con sólo unas pocas reglas es una buena idea. Y si la regla va a funcionar, usted tiene que empezar por decírsela a su hijo/a.

**Diálogo 2:** Una madre conversa con su hijo acerca del problema de llegar a casa tarde por la noche. Juntos tratan de llegar a un acuerdo sobre como debe ser la regla para llegar a casa por la noche.

Gina (dirigiéndose a Marcos): “Marcos, has llegado tarde a comer las dos últimas noches.

Marcos: Pero mamá, no sabía que tenía horario para la cena.

Gina: De ahora en adelante la regla es: llegar a la casa antes de las 6 de la tarde a menos de que llames a avisar. Así no podrás decir que no sabías.

Marcos: Está bien.

**Diálogo 3:** Un padre conversa con su hija acerca de la noche anterior cuando era hora de acostarse y no había hecho sus tareas escolares. Juntos tratan de ponerse de acuerdo sobre la regla que determine cuál es la hora de hacer las tareas.

Francisco: “Muy bien Cecilia. Anoche te molestaste porque ya era hora de acostarse y no habías hecho tus tareas. Desde ahora tenemos una nueva regla: No podrás ver televisión hasta después de la cena cuando hayas terminado tus tareas.

Cecilia: Pero papá, mi programa favorito es antes de la cena. Mejor que la regla sea que puedo ver televisión después de hacer mis tareas.

Francisco: Me parece razonable. Vamos a agregar esto a la nueva lista de reglas y ponerla sobre el refrigerador”.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Reglas para nuestra familia 8 minutos</b>

## Actividad 2.2: Reglas para nuestra familia

### 8 minutos

1. Pida al grupo que mencione comportamientos problemáticos que muestran sus hijos en el hogar o la escuela.
2. Escriba dos o tres de estos comportamientos problemáticos en el papelógrafo. Deje espacio debajo de cada uno.

3. A continuación, pida a los participantes que conviertan el problema negativo en el comportamiento específico que desean.

Ejemplo: “No hacer la tarea escolar” se convierte en “Hacer la tarea escolar cada noche antes de ver televisión”; “No hacer sus tareas domésticas” se convierte en “Lavar los platos antes de las 9 pm”.

4. Pida a los padres/madres o tutores que enumeren otras cosas que les gustaría que hagan sus hijos y regístrelas en el papelógrafo. Incluya las siguientes si no se las menciona.

- Hablar respetuosamente al maestro en la escuela.
- Evitar las pandillas.
- Llevarse bien con otros chicos en vez de pelear, mantener una buena relación entre hermanos/as y resto de los miembros de la familia.
- Mantener su habitación limpia, con la cama hecha, las ropas acomodadas y los juguetes guardados.
- Ir a la cama a hora establecida de acostarse.
- Levantarse a tiempo.
- Recordar la tarea escolar.
- Cuidar los recursos de la familia.

5. Distribuya hojas de trabajo con posibles reglas de la familia y pida a un voluntario que lea la lista.

6. Dígale al grupo lo siguiente:

- Que en la sesión con las familias ustedes analizarán con sus hijos/as las posibles reglas y que juntos formularán 4 ó 5 reglas para establecerlas en su casa.
- La metodología que se presentará en el video a continuación se puede utilizar para comunicar reglas que aún no están establecidas y recordar y clarificar a su hijo sobre reglas existentes.

## Señalando las reglas y las responsabilidades

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y diálogos

**Narrador 1:** El establecer una lista de las reglas en el hogar— sobre cosas en las que los adolescentes de su familia realmente necesitan mejorar—ayuda a que todos sepan que es lo que se supone que deben hacer. Como el papá dijo: “así no podrán decir que no sabían”. Para eso debe tener claro qué es lo que usted espera que su hijo haga o no haga, tanto en casa como fuera de ella. Piense en reglas para las actividades del hogar, las tareas escolares, las comidas y la hora de acostarse.

¿Qué tareas del hogar espera que su hijo/a haga en casa? Apunte un par de tareas—como por ejemplo hacer su cama, poner la mesa, sacar la basura, o ayudar a lavar los platos.

A continuación, piense acerca de en qué momento su hijo/a debe hacer la tarea escolar diaria... ¿Después de la escuela? ¿Después de la cena? ¿Antes de ver televisión? Escriba su respuesta.



¿Ahora, piense en la hora en la que se supone que su hijo/a debe estar en casa para la cena, o, en caso de que no coman la cena juntos, a qué hora se supone que debe llegar a casa por la noche? Escriba su respuesta.

Finalmente, ¿a qué hora piensa que su hijo/a debe acostarse en las noches escolares? ¿Es su hora de acostarse 8:30, 9:00 o qué otra hora? Escriba su respuesta (Pausa de 15 segundos).

**Narrador 1:** En esta hoja de trabajo sólo hemos considerado cuatro cosas que podrían incluirse en las reglas. Hay probablemente muchas más cosas que usted ha podido incluir como parte las reglas como por ejemplo no mentir, no robar, no contestar de mala manera, no insultarse ni pegarse entre hermanos y hermanas. Lo importante es pensar en lo que usted realmente quiere que su hijo/a haga, o no haga, con respecto a cada una de estas cosas y luego dejar que ellos lo sepan.

**Narrador 2:** Las acciones en las que debe concentrarse son aquellas en las que su familia tiene problemas. No tiene sentido poner reglas que su hijo/a ya viene cumpliendo. Pero no comience con problemas graves que quizás requieran diferentes tipos de respuestas, por ejemplo si su hijo/a consume drogas una nueva regla probablemente no cambie su conducta. Es más fácil comenzar con reglas que usted puede hacer cumplir con relativa facilidad. Desde luego, algunos adolescentes tienen más dificultad para obedecer las reglas que otros. Es bueno recordar que aunque actualmente su hijo/a sea obediente siempre es importante establecer reglas para evitar conductas problemáticas en el futuro.

## Usando afirmaciones en primera persona “Me siento”

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narrador y diálogos

**Narrador 1:** Hemos estado escuchando acerca del uso de reglas en el hogar para fijar los límites—para que los adolescentes no tengan excusas y hagan lo que se supone que tienen que hacer. Pero también sabemos que necesitamos amor junto con los límites. En otras palabras, tenemos que ayudar a los adolescentes a que sigan las reglas sin necesidad de tener que gritarles, criticarles, o reprenderles. Ya que cuando los gritamos o criticamos, los adolescentes pueden retraerse o hacerse aún más rebeldes. Aprendiendo a hacer afirmaciones en primera persona, puede darle a usted una oportunidad de recordarles a sus hijos/as la regla sin necesidad de atacarlos.

Una afirmación en primera persona tiene cuatro partes. En la primera parte usted describe cómo se está sintiendo, usando palabras que expresen sentimientos verdaderos—frustrado, decepcionado, triste, herido, o enojado. Las afirmaciones en primera persona también pueden usarse para expresar sentimientos positivos y también elogios, pero, por el momento nos concentraremos en cómo usarlos cuando usted está alterado o cuando usted ve que su hijo/a está haciendo algo equivocado. Observemos como algunos padres/madres o tutores dejan a sus hijos/as saber cómo se sienten con respecto a un problema determinado.

Diálogo 1: María le dice a Carlos: “Me siento enojada”.

Diálogo 2: Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta”.

Diálogo 3: Gina le dice a Rita: “Me siento herida”.

**Narrador 1:** A veces algunas personas hacen mal uso de las afirmaciones en primera persona al decir cosas como: “siento que deberías trabajar mucho más”. El “siento” debería estar seguido de un sentimiento real. Ahora usted podrá darse cuenta de lo que un padre puede estar sintiendo en algunas situaciones.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>“Me Siento...”</b>  <b>2 minutos</b></p>

### Actividad 2.3: “Me siento...”

#### 2 minutos

1. Lea las siguientes descripciones de situaciones presentadas en el cartel de situaciones donde se expresan afirmaciones que comienzan con “Me siento...” (Qué pueden ver los padres/madres o tutores) y pida a los participantes que digan lo que sentirían como padres/madres o tutores.
2. Haga que cada persona use las palabras “Me siento...” seguidas de una palabra que expresa un sentimiento.
3. Dígale al grupo que no ofrezca soluciones sino que sólo digan cuáles podrían ser sus sentimientos. Su hija no ha vuelto a tiempo para la cena.

Por ejemplo,

- Situación - Su hija no ha vuelto a tiempo para la cena.

Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado)”.

- Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.

Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado)”.

- Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.

Afirmación - “Me siento herido (preocupado, triste)”.

### Usando afirmaciones en primera persona. “Me siento... cuándo...”

#### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### **Narrador y diálogos**

**Narrador 1:** La siguiente parte de una afirmación en primera persona es describir la situación, tratando de ser lo más específico posible. Observemos cómo los padres/madres o tutores describen la situación frente a la que están reaccionando.

**Diálogo 4:** María le dice a Carlos: “Me siento enojada cuando juegas antes de terminar tus tareas”.

**Diálogo 5:** Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no arreglas la cama”.

**Diálogo 6:** Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no decís donde estuviste después de la escuela”.

**Narrador 1:** Es importante, al momento que usted describe el comportamiento a corregir, que evite culpar, sermonear, o regañar.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	“Me siento...Cuando... 3 minutos

## Actividad 2.4: “Me siento... cuando... ”

### 3 minutos

1. Lea los ejemplos de la actividad anterior y pida a los participantes que repitan qué sentirían como padres/madres o tutores y que describan la situación a la cual están reaccionando.
2. Diga al grupo que todavía no deben ofrecer soluciones sino sólo decir cuáles podrían ser sus sentimientos y describir la situación que causó los sentimientos.

Ejemplos:

- Situación -Su hija llega tarde para la cena.

Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena”.

- Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.

Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado) cuando no sacas la basura”.

- Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.

Afirmación - “Me siento herido (triste, preocupado) cuando me contestas con insolencia”.

3. Límitese a describir el comportamiento o la situación específica. Ahora su facilitador/a va a leer las mismas situaciones que usted practicó antes y usted repetirá sus sentimientos y describirá el comportamiento o situación.

Por ejemplo, “Estoy decepcionado/a (herido/a, enojado/a) cuando me contestas con insolencia”.

## **Usando las afirmaciones en primera persona “Me siento... cuando... porque...”**

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador y diálogos**

**Narrador 1:** Igual que en la primera parte de la afirmación en primera persona, es importante no echar la culpa o criticar cuando usted está describiendo la situación. Límitese a los hechos específicos. Esto impide que la discusión se convierta en una lucha de poder y disminuye la posibilidad que su hijo se enoje y se ponga a la defensiva.

En la siguiente parte de la afirmación en primera persona usted explica por qué se siente así. Después de que usted diga cómo se siente y cuál es el problema específico, usted dará una razón por la cuál es importante que ellos sigan las reglas. Las/os adolescentes a esa edad tienen mayor probabilidad de hacer lo que usted les pide si les da una buena razón. Cuando son más jóvenes, es suficiente decir “porque es una regla” pero a los 10 u 11 años, necesitan saber por qué.

**Diálogo 7:** María le dice a Carlos: “Me siento frustrada cuando juegas antes de terminar tus tareas porque estas son importantes para reforzar lo que has aprendido en tus clases.”

**Diálogo 8:** Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no haces la cama, porque se me dificulta la limpieza de la casa.”

**Diálogo 9:** Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no me dices donde fuiste después de la escuela porque siento que perdimos la confianza.”

**Narrador 1:** Ahora practique las situaciones diciendo: “Me siento...cuando...porque...”

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	“Me siento... Cuando... Porque...”
	5 minutos

## Actividad 2.5: “Me siento... cuando... porque... “

### 4 minutos

1. Lea los ejemplos de la actividad anterior y pida a los participantes que repitan sus afirmaciones agregando “porque” sin todavía ofrecer soluciones.

- Situación - Su hija llega tarde para la cena.

Afirmación - “Me siento frustrado (desconcertado, desilusionado) cuando no llegas a casa a tiempo para la cena porque nuestra familia acostumbra conversar durante la cena”.

- Situación - Su hijo no ha cumplido con su tarea doméstica de sacar la basura.

Afirmación - “Me siento molesto (furioso, enojado) cuando no sacas la basura porque la basura apesta”.

- Situación - Su hija le contestó con insolencia cuando usted le dijo que ella no podía ir a una fiesta muy lejos de casa.

Afirmación - “Me siento herido (triste, preocupado) cuando me contestas con insolencia porque merezco que me respetes”.

## Usando las afirmaciones en primera persona “Me gustaría que...”

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador y diálogos**

**Narrador 1:** La última parte de una afirmación en primera persona consiste en dejar claro lo que a usted le gustaría que su hijo haga ahora o en el futuro. En esta parte de la afirmación, es importante ser específico. Por ejemplo, decir “En el futuro me gustaría que seas más responsable” no es lo suficientemente específico. Usted necesita nombrar con claridad lo que usted desea que el adolescente haga. En los ejemplos a continuación los padres les darán el mensaje completo a sus hijos/as: “Me siento, cuando, porque y me gustaría que...”

**Diálogo 10:** María le dice a Carlos: “Me siento frustrada cuando juegas antes de terminar tus tareas, porque estas son importantes para reforzar lo que has aprendido en tus clases. Me gustaría que termines tus tareas ahora mismo”.

**Diálogo 11:** Adriana le dice a Emilia: “Me siento molesta cuando no haces la cama, porque se me dificulta la limpieza de la casa.” Me gustaría que hagas tu cama antes de ir a la escuela.”

**Diálogo 12:** Gina le dice a Rita: “Me siento herida cuando me mientes y no me dices donde fuiste después de la escuela porque siento que perdimos la confianza. Me gustaría que me digas que fue lo que verdaderamente sucedió”.

**Narrador 1:** Recuerde que las afirmaciones en primera persona le permiten decirle a su hijo cómo se siente usted cuando él o ella actúan de alguna manera específica, y le permiten comunicarle que es lo que usted espera que el haga y por qué. La parte más importante de la afirmación es que usted pueda comunicarse sin necesidad de culpar o criticar. Usted puede mostrar amor, respeto y al mismo tiempo marcar límites.

Ahora que la afirmación en primera persona está completa. Usted podría pensar que los padres en estos ejemplos deberían sancionar a sus hijos/as como consecuencia de su conducta inadecuada—por ejemplo prohibiéndoles salir o encomendándoles una tarea extra en la casa. Las consecuencias de no obedecer las reglas son importantes y más adelante vamos a dedicar tiempo a hablar sobre las sanciones por una conducta inapropiada. Ahora revisaremos una vez más todos los pasos para completar una afirmación.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	“Me siento... Cuando... Porque... Me gustaría...”
	<b>5 minutos</b>

**Actividad 2.6: “Me siento... cuando... porque... me gustaría que...”**

**5 minutos**

1. Lea nuevamente las afirmaciones completas.
2. Pregunte al grupo:
  - ¿En qué situaciones en casa podrían usar afirmaciones que comiencen con “Me siento...”?
3. Escriba en un papelógrafo: “Me siento...” “cuando...” “porque...” “Me gustaría que...”

4. Lea la descripción de las siguientes situaciones, una a la vez y pídale a un voluntario responder usando una afirmación completa “Me siento...cuando...porque...me gustaría que”

Elija uno de los siguientes ejemplos:

- Usted se entera de que su hijo/a respondió en forma insolente al maestro en la escuela. Usted dice...
- Usted encuentra a su hijo/a viendo televisión (o jugando) en vez de hacer la tarea escolar. Usted dice ...
- Usted descubre que su hijo/a le mintió acerca de dónde fue después de sus clases. Usted dice. ..

5. Pida a los padres/madres o tutores que se junten en pareja para practicar las afirmaciones usando la hoja de trabajo.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Para practicar en casa 1 minuto.</b></p> <p><b>Preparación para la reunión familiar y cierre. 2 minutos</b></p>

**Cierre**

**Práctica en el hogar. 1 minuto**

1. Use una declaración que comience con “Me siento...” en casa con su hijo/a si este se comporta mal.
2. Observe durante la próxima semana cómo se comporta su hijo/a en relación con una regla que ustedes deciden establecer en la sesión con la familia. Tome nota de cuándo su hijo/a sigue la norma y cuándo la quebranta.
3. Inste al grupo a recordar las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” cuando están en su casa.

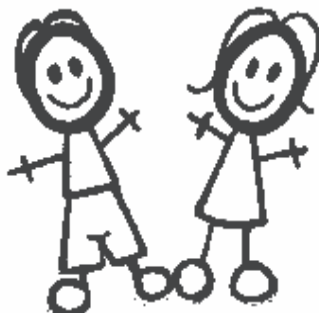
**Preparación para la sesión con la familia. 2 minutos**

1. Dígales a los padres/madres o tutores lo siguiente:
  - a. En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con un juego de escuchar que tiene la finalidad de ayudar a los padres/madres o tutores y las/os adolescentes a realmente escucharse unos a otros.
  - b. Luego tendrán una conversación con sus hijos/as acerca de las reglas en la casa.
  - c. Es importante comprender el punto de vista de su hijo/a.

**Soliste que repitan el lema juntos/as:**

Lema de los padres/madres o tutores como un grupo.  
Con amor y límites seremos una familia mejor

## SESION No. 2 CON LAS/OS ADOLESCENTES



### **Tema: Apreciar a nuestros/as padres/madres o tutores**

#### **Objetivos**

#### **Ayudar al adolescente a:**

1. Reconocer sus propias frustraciones y dificultades (y las de sus padres/madres o tutores).
2. Comprender que el estrés de los padres/madres o tutores puede llevarlos a hacer o decir ciertas cosas.
  2. Apreciar las cosas que sus padres/madres o tutores hacen por ellos/as.

#### **Contenido**

1. Romper el hielo con elogios misteriosos.
2. Ronda de elogios.
3. Ventajas y desventajas de ser hijos o ser padres/madres o tutores.
4. Juego activo: expresión corporal.
5. Por qué los padres/madres o tutores sufren estrés.
  6. Dones de los padres/madres o tutores.
  7. Elogios para los padres/madres o tutores.
8. Cierre.

**Materiales necesarios**

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1)
4. Tarjetas de 10 cm x 15 cm (1 para cada adolescente y facilitador)
5. Cinta adhesiva.
6. Papelógrafos (2) y marcadores.
7. Lápices (1 por persona).
8. Tarjetas con inquietudes de los padres/madres o tutores (1 por adolescente).
9. Tarjetas con cosas que dicen o hacen los padres/madres o tutores (1 por adolescente).
10. Cartel del árbol de puntos fuertes de la familia hecho por el facilitador (ver la muestra en la sesión con las familias 2).
11. Cartel del lema de las/os adolescentes hecho por el facilitador (ver la muestra en la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Cuando llegan las/os adolescentes. 1 minuto**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en la tarjeta de identificación.
2. Fije en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Romper el hielo con elogios misteriosos. 4 minutos**

1. Reparta tarjetas de 10 cm x 15 cm (una por persona, incluidos los facilitadores) y los rollos de cinta adhesiva. Pida a cada persona que pegue con cinta la tarjeta a su propia espalda.
2. Pida a cada persona del grupo, incluidos los facilitadores, que escriba un cumplido para cada persona en esa tarjeta individual. Explique qué tal vez no conozcan bien a la persona o no sean amigos, pero pueden encontrar algo que elogiar, por ejemplo, la sonrisa de la persona, los zapatos, que sea amable con alguien del grupo, el color de los ojos, etc.
3. Reparta los lápices. Asegúrese de que todos usen un lápiz para que las observaciones no puedan ser fácilmente identificadas.
4. Una vez que cada persona haya escrito algo en las tarjetas de los demás, pídale que se quiten las tarjetas de la espalda y lean lo que se escribió.
5. Luego de las instrucciones de que plieguen las tarjetas y las pongan en un bolsillo para llevarlas a su casa. No deben ser desechadas en el grupo.

**Ronda de elogios. 2 minutos**



1. Pida a las/os adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y hagan elogios o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.
2. Si un/a adolescente no puede pensar en un cumplido en 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer un cumplido.

## **Actividad 2.1: Ventajas y desventajas de ser hijos/as o de ser padres/madres o tutores**

### **19 minutos**

1. La finalidad de esta actividad es hacer que las/os adolescentes piensen en las frustraciones que tienen como tales y comprendan algunas de las frustraciones de sus padres/madres o tutores.
2. Pida a las/os adolescentes que se numeren para formar dos equipos.

Observación: Si varía enormemente la habilidad de las/os adolescentes para expresarse verbalmente, tal vez le convenga asignar a las/os adolescentes con el fin de asegurar que los dos equipos tengan una capacidad similar. Adicionalmente, si solo se cuenta con un facilitador para la esta sesión con adolescentes, este debe apoyar a los equipos rotando entre ellos.

3. Pídale a uno de los grupos que piensen las cosas desde el punto de vista de los padres/madres o tutores y al otro, que vean las cosas desde el punto de vista de las/os adolescentes.
4. Cada facilitador de grupo se reúne con un grupo por separado.
5. Instrucciones para el equipo de “adolescentes”:
6. Pida al equipo de “adolescentes” que enumeren las ventajas de ser adolescente. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que hayan enumerado de 10 a 15 razones, como las siguientes:
  - Las vacaciones de verano.
  - Recibir dinero para gastos.
  - Poder ir a distintos lugares con amigos/as.
  - No tener demasiadas tareas.
  - Jugar fútbol (o béisbol).
  - Poder invitar a los amigos/as a quedarse a dormir en casa.
  - Poder acostarse tarde los fines de semana.
7. Pida al equipo de “adolescentes” que enumere de 10 a 15 desventajas de ser adolescente.
8. Haga que las/os adolescentes escriban las respuestas en una hoja grande de papel.
9. Pida a las/os adolescentes que elijan las cinco razones más importantes.
10. Indique a las/os adolescentes que escriban con letras grandes las cinco razones más

importantes usando un marcador.

11. Instrucciones para el equipo de “padres/madres o tutores”.
12. Pida al equipo de “padres/madres o tutores” que enumeren los aspectos positivos de ser padres/madres o tutores.
13. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que hayan enumerado de 10 a 15 razones, como las siguientes:
  - Tener dinero propio.
  - Ir adónde quieren.
  - Nadie les da órdenes.
  - Poder hacer que las/os adolescentes hagan tareas domésticas.
  - Poder quedarse levantados hasta tarde.
  - Poder llegar a casa tan tarde como deseen.
14. Pida al equipo de “padres/madres o tutores” que enumeren de 10 a 15 aspectos negativos de ser padres/madres o tutores.
15. Haga que las/os adolescentes escriban las respuestas en una hoja grande de papel.
16. Pida a las/os adolescentes que elijan las cinco razones más importantes.
17. Indique a las/os adolescentes que escriban con letras grandes las cinco razones más importantes usando un marcador.
18. Instrucciones para el juego con los dos equipos:
  - a. Haga que el equipo de “adolescentes” y el de “padres/madres o tutores” se pongan frente a frente.
  - b. Pida a un/a adolescente de un equipo que lea en voz alta su lista completa al otro equipo.
  - c. Pida a las/os adolescentes del otro equipo que por turnos adivinen las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescentes (o padres/madres o tutores).
  - d. Cuando se adivina correctamente una de las cinco razones, el equipo que acertó gana un punto.
  - e. Cada equipo tiene sólo cinco oportunidades de adivinar las cinco razones más importantes.
  - f. Repita el procedimiento con el otro equipo, que lee su lista completa, para que luego el primer equipo adivine cuáles son las cinco razones más importantes.
19. Haga las siguientes preguntas:
  - ¿Le sorprendió algo de lo que es difícil al ser adolescentes?

- ¿Le sorprendió algo de lo que es difícil al ser padres/madres o tutores?
- ¿Qué dirían sus padres/madres o tutores que es lo más difícil de ser padres/madres o tutores?

**Juego activo: expresión corporal. 5 minutos**

1. Indique al grupo que haga una lluvia de ideas acerca de una lista de 10 a 12 personas famosas (deportistas destacados, facilitadores del gobierno, estrellas cinematográficas, personajes de historietas) y registren sus respuestas en un papelógrafo.
2. Pida que un voluntario/a represente el papel de una de las personas famosas realizando acciones o adoptando cierta postura, pero sin hablar.
3. Otros adivinan, usando la lista que está en el papelógrafos. No dé más de un minuto al grupo para adivinar.
4. Pida al grupo que, por turno, muestren expresiones corporales y faciales imitando a alguna persona famosa.

**Actividad 2.2: Preocupaciones de los padres/madres o tutores**

**12 minutos**

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a las/os adolescentes a comprender por qué sus padres/madres o tutores actúan o hablan como lo hacen.
2. Recuerde a las/os adolescentes que antes del juego hablaron de los aspectos negativos de ser padres/madres o tutores. Dígales que cuando los padres/madres o tutores están molestos o frustrados en casa, puede ser debido a alguno de esos problemas.
3. Dígales a las/os adolescentes que aprender a ver las cosas desde el punto de vista de los padres/madres o tutores ayudará a estos y a las/os adolescentes a llevarse bien.
4. Pídale a las/os adolescentes que le ayuden a colocar en la pared (usando cinta adhesiva) tarjetas separadas con las preocupaciones de los padres/madres o tutores. Colóquelas en una hilera en la pared u otro tipo de superficie.
5. Haga que las/os adolescentes saquen tarjetas de una pila de tarjetas con las cosas que hacen o dicen sus padres/madres o tutores.
6. Pida a cada adolescente que encuentre el elemento equivalente de su tarjeta pequeña entre las tarjetas grandes que están en la pared.
7. A continuación, indique a cada persona que lea en voz alta su tarjeta de las cosas que hacen o dicen sus padres/madres o tutores y explique por qué eligieron determinada preocupación.

8. Pida las/os adolescentes que se sienten y haga las siguientes preguntas:

- ⚡ ¿Qué aprendieron acerca del comportamiento de sus padres/madres o tutores?
- ⚡ ¿Qué aprendieron acerca de cómo llevarse bien con los padres/madres o tutores?
- ⚡ Si hay tiempo, haga que las/os adolescentes vean si su tarjeta pequeña concuerda con otras tarjetas de preocupaciones de los padres/madres o tutores.

### **Actividad 2.3: Dones de los padres/madres o tutores**

#### **13 minutos**

1. La finalidad de esta actividad es ayudar a los/as adolescentes a apreciar las cosas que sus padres/madres o tutores hacen por ellos.
2. Explique que en esta actividad pensarán en las cosas que sus padres/madres o tutores hacen por ellos o con ellos.
3. Dígales que harán dibujos y escribirán palabras o símbolos. Pida al grupo algunos ejemplos de cada categoría.

Los ejemplos incluyen:

- Momentos de diversión: imagen de un rompecabezas o de una actividad deportiva o un juego.
  - Lecciones que aprenden: Por ejemplo imagen de un adolescente bailando con su padre o madre; imagen de una madre enseñando a su hijo a andar en bicicleta, imagen de un libro, imagen de un libro (o papel y lápiz) para mostrar que los padres/madres o tutores les ayudan con las tareas escolares.
  - Cosas materiales: imagen de una casa (amparo) o alimentos.
  - Demostración de afecto y amor: imagen de imagen de una oreja, para indicar que los padres/madres o tutores escuchan a sus hijos/as.
4. Pídale a las/os adolescentes que elaboren sus propios símbolos, palabras o imágenes para representar cada una de las cosas que reciben de sus padres/madres o tutores. También pueden decorar su “paquete”. Dígales que no tendrán que mostrar a los demás lo que hagan, a menos que deseen hacerlo y si quieren, pueden entregarlo a sus padres/madres o tutores.
  5. Pida a los que terminan antes que muestren los dibujos que hicieron, si lo desean, mientras los otros finalizan en silencio los suyos.

### **Actividad 2.4: Elogios para los padres/madres o tutores**

#### **5 minutos**

1. Pida al grupo que escriba una carta con elogios o expresiones de agradecimiento para los padres/madres o tutores.

2. Escriba las siguientes frases en un papelógrafo para que la copien en sus cartas:

- Querido/a \_\_\_\_\_,
- Una cosa que haces por mí (o me das) que realmente agradezco es-\_\_\_\_\_
- Me gusta mucho que tú \_\_\_\_\_.

3. Vaya de un adolescente a otro para ofrecer ayuda. Haga que cada adolescente concluya la carta con las palabras “Te quiere” o “Cariños de” seguidas de su nombre. (1 minuto).

4. Inste a las/os adolescentes a llevar a casa la carta y esconderla en un sitio donde sus padres/madres o tutores puedan encontrarla.

**Cierre**

**Práctica en el hogar. 1 minuto**

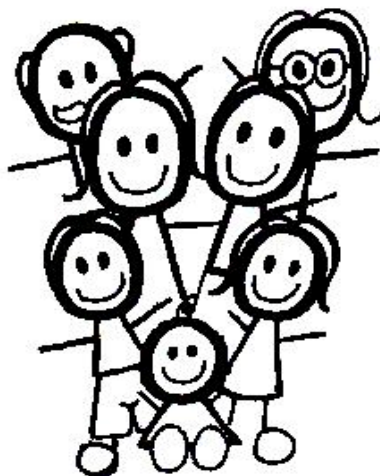
1. Pida a las/os adolescentes que tomen nota de una vez en la semana en la que uno de sus padres/madres o tutores esté molesto y luego traten de imaginar qué causó ese sentimiento.
2. A continuación, deben tomar nota de sus propios sentimientos y lo que hicieron.

**Preparación para la sesión con las familias. 2 minutos**

1. Dígale al grupo lo siguiente:
  - En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con el “juego de escuchar” que tiene la finalidad de ayudarles a realmente escucharse unos a otros.
  - Ustedes tendrán una conversación con sus padres acerca de las reglas en la casa.
  - Muestre el cartel con el lema de las/os adolescentes.
  - Practiquen repetir el lema de las/os adolescentes juntos como un grupo.

**Lema de las/os Adolescentes:**  
**Somos el futuro, de nosotros depende.**

## SESION No. 2 CON LA FAMILIA



### **Tema: Promover la comunicación en la familia**

#### **Objetivos**

#### **Las familias aprenderán a**

1. Desarrollar la capacidad de escuchar.
2. Resolver los problemas juntos.

#### **Contenido**

1. Romper el hielo mediante un Viaje a Playa Paraíso.
2. Juego de escuchar.
3. Demostración de la solución conjunta de problemas.
4. Juego de solución conjunta de problemas.
5. Cerrar el Círculo.

#### **Materiales necesarios**

1. Papelógrafos y marcador.
2. Sombrero o recipiente.
3. Tarjetas del juego de escuchar (1 conjunto de tarjetas, 12 tarjetas).
4. Normas de procedimientos de la reunión familiar (1 por familia, véase el modelo en Familia 3).

5. Gorra de béisbol (1, optativa).
6. Tarjetas del juego de solución conjunta de problemas (4 tarjetas por familia).
7. Cartel de la frase de cierre del círculo (véase el modelo).
8. Cartel del lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
9. Cartel del lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
10. Cartel del lema de la familia (de la sesión con las familias 1).

### **Opción A: Romper el hielo mediante un viaje a Playa Paraíso**

#### **5 minutos.**

1. Pida al grupo que señalen medios de transporte y regístrelos en un papelógrafo:
2. Ejemplos:
  - Tren
  - Camión
  - Autobús
  - Avión
  - Velero
  - Camión de bomberos
  - Bicicleta
  - Metro
  - Cayuco
  - Motocicleta
  - Caballo
  - Panga
3. Diga al grupo que todos van a hacer un viaje a Playa Paraíso para ganar una moneda de oro. No conseguirán la moneda a menos que todo el grupo llegue sin ningún percance, sin detenerse.
4. Haga que las/os adolescentes se paren en una fila, seguidos de los padres/madres o tutores formados en la misma fila. Un adolescente conducirá la fila alrededor de la habitación usando movimientos y sonidos para representar el medio de transporte.
5. Uno de los facilitadores del grupo comienza el juego y lo mantiene en rápido movimiento indicando un cambio del medio de transporte más o menos cada 30 segundos. Una vez que el grupo haya probado todos los medios de transporte, anuncie que el grupo ha llegado a Playa Paraíso.

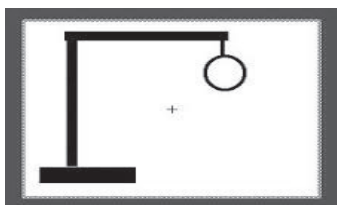
### **Opción B: Romper el hielo con juego “El Ahorcado”**

5 minutos Materiales: papelógrafo, marcador

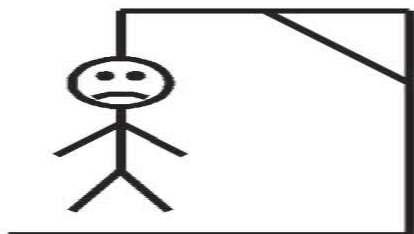
1. Dibuje una horca en el papelógrafo (ver foto adjunta).



2. El facilitador/a piensa una palabra y escribe en la pizarra tantos espacios como letras que tiene la palabra. También da una pista sobre ella, por ejemplo "Es un color". Los padres/madres o tutores y adolescentes van adivinando las letras en la palabra secreta.
3. Si aciertan, se escribe la letra en los espacios tantas veces como aparezca en la palabra. Si no aciertan, se va dibujando en la pizarra un hombre ahorcado, una parte del cuerpo por cada letra equivocada.



4. Si se completa el dibujo de la persona ahorcada, la clase ha perdido. Pero si la palabra se adivina, la clase ha ganado.



5. Siga el juego dejando que los padres y adolescentes tomen turnos para adivinar.

## Actividad 2.1: Juego de escuchar

### 25 minutos

1. Diga a las familias que jugarán un juego en el cual pueden practicar la buena comunicación.
2. Pídale al grupo que mencionen diferentes clases de palabras que expresen sentimientos y apúntelas en un papelógrafo.

Ejemplos: • enojado/a • herido/a • decepcionado/a • molesto/a • preocupado/a • entusiasmado/a • frustrado/a • triste • asustado/a • orgulloso/a • turbado • feliz

3. Diga al grupo lo siguiente:

✚ Vamos a practicar la solución conjunta de problemas, en la cual tanto los padres/madres o tutores como los hijos/as trabajan en las soluciones a los problemas.



- ✚ Primero, ambos lados deben poder realmente escuchar a la otra persona sin ponerse a la defensiva.
  - ✚ Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
4. Haga una demostración de escuchar en forma activa con los facilitadores de los dos grupos.

Primer ejemplo.

- ✚ Facilitador del grupo: “Realmente tuve que apurarme para llegar aquí a tiempo esta noche. Me quedé hasta tarde en el trabajo y tenía que llevar a Susana a la práctica de juego. Temí que llegaría tarde”.
- ✚ Facilitador del grupo 2 (oyente): “Tuviste realmente que apurarte con el trabajo y además llevar a tu hija a su práctica. Estabas preocupado por llegar tarde”.

Segundo ejemplo:

- ✚ Facilitador del grupo 1: “Tuve un estupendo fin de semana. El tiempo fue hermoso y pude salir al aire libre y caminar. Realmente me siento mejor hoy”.
  - ✚ Facilitador del grupo 2 (oyente): “Tuviste un hermoso y relajante fin de semana. Pareces renovado y preparado para otra semana”.
5. Pida a parejas integradas cada una por un adolescente y un padre, madre o tutor que se sienten frente a frente de tal modo que el adolescente esté a un lado de una mesa frente a su padre, madre o tutor.
6. Escriba en la pizarra:
- a. “Resuma lo que oyó”.
  - b. Pareces...”
7. Coloque las tarjetas del juego de escuchar (plegadas por la mitad) en el centro de la mesa para que el adolescente pueda ver el lado de “Hablan las/os adolescentes escuchan los padres, madres o tutores”, mientras que el padre, madre o tutor puede ver el lado “Hablan los padres/madres o tutores y escuchan las/os adolescentes”.
8. Primero, pida al primer adolescente jugador que lea la afirmación escrita en la tarjeta que está frente a él. Otro adolescente puede ayudarlo o leer la afirmación si fuera necesario. El padre, madre o tutor resume luego lo que ha dicho el adolescente y agrega “Pareces...” Si el padre, madre o tutor hace un resumen correcto, déle un punto a esa pareja.
9. A continuación, el padre, madre o tutor de ese adolescente lee el lado de “Habla el padre, madre o tutor y el adolescente escucha y el adolescente resume lo que el padre, madre o tutor dijo y agrega “Pareces...”. Si el/la adolescente hace un resumen correcto, dé a la pareja otro punto.
10. El juego sigue adelante con otras parejas que por turno leen las afirmaciones y hacen el resumen
11. El juego puede repetirse con nuevas parejas y otras situaciones.

## Actividad 2.2: Demostración de la solución conjunta de problemas

### 10 minutos

1. En esta actividad, vamos a practicar la solución conjunta de problemas. Tanto los padres/madres o tutores como los hijos/as trabajan en las soluciones a los problemas.

2. Cuénteles al grupo la siguiente historia:

La familia Hernández tiene dificultades cada mañana cuando todos tienen que prepararse para la escuela y el trabajo. Tienen sólo un baño y todos quieren usarlo al mismo tiempo.

3. Diga al grupo que el problema principal aquí es que todos quieren usar el baño al mismo tiempo. Escriba el problema principal en un papelógrafo.

4. A continuación, pídale al grupo que describa el punto de vista del padre. Una vez que el grupo haya aportado voluntariamente las ideas, escoja una afirmación concisa y escríbala en el papelógrafo bajo el título "Punto de vista de Papá".

5. A continuación pregunte al grupo qué piensan sobre el punto de vista de la madre. Nuevamente, consiga varias ideas del grupo y encuentre un consenso. Escriba la oración en el papelógrafo bajo el título "Punto de vista de Mamá".

6. Luego pida al grupo que analicen el punto de vista del adolescente y llegue a un consenso. Escríbalo en el papelógrafo bajo el título "Punto de vista del adolescente".

7. Estimule al grupo a efectuar una lluvia de ideas sobre una lista de las posibles opciones que podría usar la familia para resolver el problema. Asegúrese de incluir todas las sugerencias aunque parezcan absurdas. Escriba las sugerencias en el papelógrafo bajo el título "Sugerencias". .

8. Pida al grupo que elija una opción que la Familia Hernández podría intentar por un tiempo.

9. Pida al grupo que señale un lapso de tiempo que se dejará pasar antes de comprobar si la solución da buenos resultados.

## Actividad 2.3: Juego de solución conjunta de problemas

### 15 minutos

1. Dígale al grupo que la solución conjunta de problemas es una buena forma de lograr que las familias trabajen juntas cuando surge un problema. Si todos en la familia aportan algo, es más probable que funcione la solución que escoja la familia.

Por ejemplo, son posibles problemas de la familia:

- Tener tiempo para la diversión familiar.
- Escoger qué programa ver en la televisión.
- Compartir el teléfono equitativamente.

2. En este juego hay un árbitro (facilitador/a) que tiene tarjetas para cada paso del proceso y

que usa una gorra de béisbol. Dígales a las familias que el árbitro ayudará a las familias a seguir las reglas para la solución conjunta de problemas.

3. El árbitro tendrá que aprobar cada tarjeta antes de repartir la próxima.
4. Los otros facilitadores se trasladan de una familia a otra ofreciendo ayuda.
5. Divida el grupo.
  - a. Reparta la primera tarjeta del juego de solución conjunta de problemas, paso 1: Problemas pequeños, a cada familia. Indique que, después de que la hayan completado con un problema específico sobre el cual se trabajará, la lleven al árbitro y reciban la próxima tarjeta.
  - b. El árbitro examina cada tarjeta para ver si las familias han seguido las instrucciones. Si lo hicieron, pondrá una marca de aprobación en la tarjeta y la devolverá a la familia junto con la próxima tarjeta. Si la familia no la completó correctamente, pídale al tercer facilitador del grupo que les ayude.
  - c. Se continúa el juego hasta que hayan recibido las cuatro tarjetas o hasta que se haya agotado el tiempo. Cuando se acaba el tiempo, cada familia expone a las demás el problema en que está trabajando.
  - d. Cada familia explica a las demás cuál fue la solución escogida.

## **Actividad 2.4: Reglas para la familia**

### **10 minutos**

1. Diga al grupo que van a trabajar en establecer posibles reglas para la familia de manera conjunta.
2. Solicite a los padres/madres o tutores e hijos/as adolescentes que formen un grupo y revisen la hoja "Posibles reglas para la familia" (Sesión No. 2 Padres/Madres o Tutores).
3. Si hay desacuerdo en las reglas, siga los pasos de la actividad anterior (2.3) para resolverlo.
4. Pida a un grupo voluntario que comparta las reglas que han establecido.

### **Cerrar el Círculo. 5 minutos**

1. Pida a las familias que se reúnan formando un círculo, con cada adolescente de pie junto a su padre, madre o tutor.
2. Muestre el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.

Observación: Vea si el grupo puede decir los lemas sin mostrarles los carteles.

3. Pida a las/os adolescentes que repitan al unísono el lema de las/os adolescentes.
4. Pida a los padres/madres o tutores que repitan al unísono el lema de los padres/madres o tutores.

5. Pida a todo el grupo que repita al unísono el lema de la familia.

Frase para cerrar el círculo:

Un problema que podríamos solucionar juntos es: .....

Lema de las/os adolescentes:

Somos el futuro, de nosotros depende

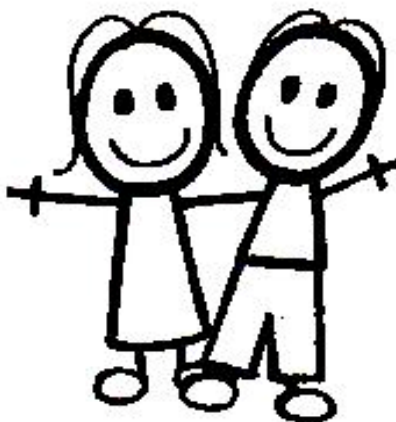
Lema de los padres/madres o tutores:

Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia:

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.

## SESION No. 3 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### **Tema: Estimular la conducta adecuada**

#### **Objetivos**

##### **Los padres/madres o tutores aprenderán a:**

1. Identificar conductas adecuadas en sus hijos/as y aprender a elogiarlas.
2. Usar recompensas para enseñar nuevas conductas a sus hijos/as.
3. Establecer una relación positiva con sus hijos/as.

#### **Contenido**

1. Repaso de las prácticas en el hogar
2. Halagar
3. Análisis de los elogios
4. La necesidad de ser reconocidos
5. El valor del estímulo
6. Elogios y recompensas
7. El proceso de la independencia
8. Pasos hacia la independencia
9. Construyendo una relación positiva
10. Construir una relación positiva
11. Cierre

#### **Materiales necesarios**

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres/madres o tutores (de sesión con los padres/madres o tutores No. 1).

3. Televisión y DVD.
4. Video de la sesión con los padres/madres o tutores No. 3.
5. Papelógrafos y marcadores.
6. Muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador del grupo.
7. Cartel con diferentes árboles de familias (véase el modelo).
8. Cartel con el lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).

**Cuando llegan los padres/madres o tutores**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Pida a cada persona que escriba su nombre en la lista de asistencia de los padres/madres o tutores.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Revisión de la práctica en casa</b></p> <p>¿Tuvo la oportunidad de utilizar las afirmaciones en primera persona y cómo funcionaron?</p> <p>¿A qué reglas dio seguimiento en su casa?</p> <p>¿Cómo lo están respondiendo/reaccionado sus hijos/as con las reglas de casa? (para practicar en casa)</p> <p><b>10 minutos</b></p>

**Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos**

1. Hágales a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ✦ ¿Tuvo la oportunidad de usar las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” y qué resultado dieron?
  - ✦ ¿A qué reglas dio seguimiento?
  - ✦ ¿Cómo se comportaron sus hijos en relación con las reglas de la casa?
  - ✦ ¿Las reglas en casa son iguales para su hijo e hija?

**Halagar**

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narradores y diálogos**

**Narrador 1:** Cómo ya lo hemos notado, los adolescentes necesitan tener reglas claras y justas. Se ha demostrado que los adolescentes mejoran su conducta cuando conocen exactamente lo que usted espera de ellos. Cuando los padres/madres o tutores usan adecuadamente la combinación de amor y límites, la conducta de los adolescentes mejora en casa, en la escuela y con los amigos.

**Narrador 2:** Hay muchas maneras de enseñarles a sus hijos a hacer lo que se supone que deben hacer— respetar las reglas, convertirse en personas más responsable y que lo traten con respeto. Pero para lograrlo, usted necesita establecer límites y sanciones como consecuencia de no cumplir con las reglas, pero ya hablaremos de eso más adelante. Otra buena manera de hacer que las/os adolescentes hagan lo correcto es estimularlos y reconocer sus progresos mediante elogios. Los elogios no sólo le muestran a su hijo que usted se preocupa, sino que también le servirán de estímulo para hacer lo que debe.

**Narrador 1:** Las personas de cualquier edad aprenden cuando otros les hacen saber que están haciendo lo correcto. Imagine que usted ha venido teniendo dificultades para llegar a tiempo su trabajo últimamente. ¿Qué clase de observación de parte de su jefe hará que usted llegue a tiempo? Cuando un jefe, malhumorado le dice: “Usted ha estado llegando tarde con demasiada frecuencia últimamente ¿Voy a tener que bajarle el sueldo para que llegue a la hora?” O si su jefe, de manera agradable le comenta: “noté que usted llegó a las 8:00 esta mañana. Realmente aprecio que llegue usted a tiempo”. Si usted es como la mayoría de la gente, el jefe que hace observaciones sobre sus progresos le ayudará a usted a tratar de llegar a tiempo con más ahínco. Ese jefe le estimuló para llegar a tiempo. Veamos ahora a algunos padres/madres o tutores dar comentarios positivos y estímulo a sus hijos.

**Diálogo 1:** Mario: “Muy bien Roberto veo que has estado sacando la basura sin necesidad de tener que recordártelo. Es muy bueno contar con tu ayuda”.

**Diálogo 2:** Jaimito (cerrando el libro): “listo”.

Consuelo: “Te felicito hijo. Ya sé que llegas de la escuela cansado y es difícil hacer las tareas. Vale mucho tu esfuerzo”.

**Diálogo 3:** Francisco: “Antes que nada me da mucho gusto que hayan llegado a tiempo. De eso se trata chicos, de cumplir con las reglas”.

Cecilia y Carlos, que están viendo televisión, se miran y sonríen.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	¿Qué notó sobre los elogios? 2 minutos

### Actividad 3.1: Análisis de los elogios

#### 2 minutos

1. Pregunte a los padres/madres o tutores qué notaron acerca de los elogios. **¿Qué notó sobre los elogios?**
2. Ayude a los padres/madres o tutores a ver que los elogios fueron específicos y que los padres/madres o tutores hicieron un comentario sobre lo que les gustaba. Además, los padres/madres o tutores no usaron el cumplido como comienzo de una reprimenda, por ejemplo, “Gracias por lavar los platos. Si tan sólo lo hicieras con más frecuencia”.
3. Si hay tiempo, pregunte: ¿Qué podría elogiar en su hijo/a?

**Observaciones para el/la facilitador/a:** No hay ninguna narración ni representación de papeles entre la actividad anterior y la siguiente.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Muchos piensan que uno siempre va a estar cuando se le necesita</b>
	<b>4 minutos</b>

### Actividad 3.2: La necesidad de ser reconocidos/as

#### 4 minutos

**Observación para el facilitador:** El propósito de esta actividad es hacer que los padres/madres o tutores reconozcan que al igual que ellos, sus hijos/as también desean/necesitan ser reconocidos por las cosas buenas que hacen.

1. Pídale a cada persona que dé un ejemplo de algo que hace y que las otras personas no reconocen.
2. Pídales que describan cómo se sienten cuando sucede eso.
3. Haga las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué les gustaría a ustedes escuchar de la persona que pasa por alto lo que ustedes hacen?
  - b. ¿Qué acciones positivas de su hijo/a usted no reconoce?

#### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

##### **Narradores y diálogos**

**Narrador 1:** No es muy agradable que los demás crean que uno siempre va a estar ahí cuando se le necesite, sin ser tomado en cuenta. Así como nos sentimos mejor cuando hacemos cosas que son notadas y apreciadas. De la misma manera nuestros adolescentes mejorarán, si notamos y elogiamos sus esfuerzos cuando hacen algo correcto. Por otro lado, resulta desalentador cuando las/os adolescentes tratan de hacer lo que nosotros les hemos pedido y ni siquiera nos damos por enterados.



**Diálogo 4:** Vemos a Emilia escuchando a sus padres/madres (Mario y Consuelo) que la regañan por pelearse con su hermano y no ser lo suficientemente rápida para llegar a tiempo a la escuela.

Consuelo: “Apúrate Emilia que otra vez vas a llegar tarde a la escuela”.

Mario: “¡Es que te la pasas peleando con tu hermano!”.

Consuelo: “¡Y no te olvides de ordenar tu cuarto!”

Emilia (piensa en silencio) “Ni siquiera se dieron cuenta de que hoy me levanté temprano.

## El valor del estímulo

**Narrador 1:** Es muy probable que este niño no se preocupe de levantarse temprano mañana por la mañana. Recuerde cómo usted notaba los progresos y alentaba a su bebé para que diera sus primeros pasos. Usted lo alentó en sus intentos de caminar al notar los cambios. Con sus sonrisas, al sostenerlo en sus brazos, usted hizo que el pequeño siguiera intentándolo aunque le resultara difícil.

**Narrador 2:** Piense durante un minuto sobre algo que a usted realmente le gusta hacer o para lo que es bueno. ¿Goza jugando fútbol o cocinando, o con la jardinería?

Algunas de estas actividades tienen un efecto gratificante innato —o sea que nos sentimos bien al hacerlo o al ver los resultados. Si usted se juega un buen partido de fútbol, existe una mayor probabilidad de que juegue nuevamente pronto. Si usted prepara un plato realmente bueno, usted se verá estimulado porque a su familia le gusta y a usted mismo le sabe bien. El estímulo para la jardinería es que usted consigue verduras deliciosas o flores bellas.

**Narrador 1:** Pero si usted no es bueno para el fútbol, o si nadie nota los platos que usted cocina, o si sus plantas no producen muchas verduras o flores, usted no consigue el estímulo necesario para continuar.

**Narrador 2:** Muchas de las cosas que nosotros queremos que hagan nuestros adolescentes no tienen ese efecto gratificante innato que vaya a reforzar su conducta. Es posible que a José no le dé igual que su habitación se vea limpia y que a Jenny no le importe realmente si consigue terminar sus tareas o no. ¿Qué gratificación puede tener un adolescente de 12 años por sacar la basura?

**Narrador 1:** Por eso es que necesitamos incorporar el estímulo para las cosas que nosotros estamos tratando de enseñarles a nuestros adolescentes. Cuando sus adolescentes reciben elogios o felicitaciones: “que bien lavaste los platos” o “gracias por sacar la basura” o “me encanta ver que has hecho tus tareas antes de ponerte a ver televisión”, hay mayores probabilidades de que repitan su buena conducta la próxima vez.

**Narrador 2:** Es importante dejar que las/os adolescentes sepan que nos damos cuenta cuando ellos hacen lo que deben. En ese sentido, algunos padres/madres o tutores encuentran que otorgar privilegios o dar recompensas especiales ayuda, especialmente cuando los adolescentes hacen un esfuerzo adicional en algo que está siendo un problema para la familia.

**Narrador 1:** Por ejemplo, vamos a decir que José ha tenido dificultades para acordarse de hacer sus tareas del colegio. O que María no ha hecho muy bien sus tareas del hogar. Si los padres/madres o tutores notan que su hijo o adolescente están haciendo todo lo posible para mejorar, puede ayudar el hecho de otorgar un privilegio o recompensa especial. Escuchemos a algunos padres/madres o tutores conversando sobre esta técnica:

**Diálogo 5:** Una madre (Gina) se queja de que su hijo (Marcos) tiene problemas para llegar a casa a tiempo en la noche. La otra madre (Adriana) dice que lo que ha funcionado en su familia es otorgar un privilegio – cómo por ejemplo dejar que el niño vaya a algún un evento o que pueda quedarse despierto más tarde de lo normal – cuando el adolescente realmente ha hecho todo lo posible por ser responsable en un aspecto específico. Adriana alienta a Gina a que pruebe esto.

Gina: “Ay, Adriana, no sabes los dolores de cabeza que me está dando Rita con sus tardanzas. Parece que no entendiera esa muchacha.”

Adriana: “Lo que nosotros estamos probando es darle algún tipo de premio o privilegio. Si vemos que nuestra hija está haciendo un esfuerzo, le dejamos ir al cine o que se quede despierta más tarde un fin de semana, tampoco nada exagerado.”

Gina: “¿Tú crees que eso funcionará con Rita?”

Adriana: “Bueno, a nosotros nos ha funcionado ¿por qué no haces la prueba?”

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Dando elogios y recompensas</b>
	<b>10 minutos</b>

### Actividad 3.3: Elogios y recompensas

#### 10 minutos

1. Divida en parejas al grupo de padres/madres o tutores y pídales que analicen las cosas por las cuales podrían elogiar a su hijo/a.
2. Después de unos dos minutos, reúna a todo el grupo y pídales a los padres/madres o tutores que expongan a los demás las cosas por las cuales podrían elogiar a sus hijos/as.
3. Pida a cada padre que escriba un breve cumplido específico para su hijo/a.
4. Escriba los siguientes ejemplos en el papelógrafos y desplácese por el grupo para ayudar a los padres/madres o tutores:
  - “Querido/a \_\_\_\_\_, Me gusta que tú...”. Te quiere, \_\_\_\_\_
  - “Querido/a \_\_\_\_\_, Hiciste un buen trabajo al \_\_\_\_\_. Te quiere” \_\_\_\_\_
5. Pídales a los padres/madres o tutores que piensen adónde podrían esconder en casa el cumplido para su hijo/a.

## El proceso de la independencia

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores

**Narrador 1:** Aunque cuestan trabajo, todas estas rutinas, líos y frustraciones valen la pena porque nuestros hijos/as son muy importantes para nosotros. Todo lo que hacemos por ellos, nos ayuda a determinar su futuro. Este proceso, sin embargo, exige flexibilidad. Las rutinas que nosotros tenemos hoy tendrán que cambiar según los adolescentes crecen y se desarrollan.

**Narrador 2:** En realidad, nuestro trabajo como padres/madres o tutores es preparar a nuestros adolescentes poco a poco, año a año, para que ellos se conviertan, gradualmente, en seres cada vez más independiente. Entre los 10 y los 12 años ellos dependen de nosotros para casi todo. Nosotros decidimos quienes son sus amigos/as, adonde van, y en general tomamos todas las decisiones acerca de su seguridad personal. Además sabemos dónde están durante casi cada minuto del día. Pero eso empezará a cambiar tarde o temprano, y más vale estar preparados.

Al acercarse los chicos a los 15 o 16 años, ellos empiezan a pasar más tiempo lejos de nosotros/as. Es por eso que los padres/madres o tutores mejor preparados empiezan a permitir que sus hijos/as tengan más independencia—como ir al cine con sus amigos/as, elegir su propia ropa o negociar el tiempo en que podrán estar con sus amigos/as después de la escuela y durante los fines de semana. Algunos padres/madres o tutores tienen miedo de permitir que sus hijos/as empiecen a ser más independientes porque tienen miedo de que ellos tomen decisiones equivocadas y se metan en dificultades.

**Narrador 1:** Sabemos que a una cierta edad—entre los 16 y los 18 años—la mayoría de las/os adolescentes estarán en las etapas finales de su proceso de independencia. Es nuestra responsabilidad como buenos padres/madres o tutores prepararlos, poco a poco, para empezar a tomar sus propias decisiones y que algún día puedan valerse por sí mismos/as. Piense en su grupo acerca de los pasos que usted tomó para volverse independiente y hablar de las inquietudes que usted tiene acerca de dar más independencia a sus hijos/as.

### Actividad 3.4: Pasos hacia la independencia

#### 10 minutos

1. Indique a los participantes que cierren los ojos y piensen en la época en que estaban en la escuela secundaria y por primera vez sintieron que eran un poco independientes, quizás cuando sus padres/madres o tutores les permitieron ir a alguna parte o hacer algo solos.
2. Después de un minuto, dígalos que abran los ojos y pida a voluntarios/as que cuenten a los demás su experiencia y cómo se sintieron.
3. Hágalos a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles fueron los primeros pasos hacia la independencia? (por ejemplo salir solo a la tienda para comprar algo o salir con amigos sin acompañamiento de un adulto) ¿A qué edad? ¿Fue igual para los varones y las mujeres?
  - ¿Por qué temen los padres/madres o tutores dar independencia a sus hijos/as?
  - ¿Hay algún problema o riesgos en mantener a sus hijos/as muy dependientes y supervisarlo y monitorearlo demasiado a medida que crecen? (revise las respuestas para los hijos/as y las hijas individualmente).

Asegúrese de que se incluya lo siguiente:

- No aprenden a cuidar de sí mismos.
  - Pueden rebelarse.
  - No aprenden a tomar buenas decisiones por sí mismos/as.
  - Una vez que puedan actuar por su cuenta, tal vez se dejen llevar por los demás.
  - ¿Conoce adolescentes que se metieron en problemas porque no aprendieron a pensar por sí mismos?
4. Pídeles a los participantes que piensen en la edad de su hijo/a que está en el estrategia ahora y mencionen las formas en que ellos están empezando a dar apoyo a la independencia creciente de su hijo/a. Inste a los padres/madres o tutores a que cada uno piense al menos en una cosa que están haciendo ahora mismo.

Ejemplos de respuestas:

1. Permitir al hijo/a que ayude a cocinar.
2. Dejar que el hijo/a haga mandados.
3. Dejar que el hijo/a a veces elija su propia ropa
4. Dejar que el hijo ocasionalmente elija su hora de acostarse (días feriados, vacaciones, fines de semana).
5. Comience a elegir las actividades en la escuela y la comunidad.
6. Hacer que el hijo/a ayude en las reparaciones domésticas.
5. Pregunta al grupo: ¿Usan las mismas reglas y les dan las mismas oportunidades a sus hijos/as e hijas? (por ejemplo: ¿sus hijos e hijas tienen el mismo horario para regresar a la casa?).
6. Pida a los participantes que piensen en el futuro, cuando sus hijos/as tengan dos o tres años más, y consideren lo que les permitirán hacer con más independencia. Asegúrese de que se incluya lo siguiente:
  - Poder hasta cierto punto decidir sobre quiénes serán sus amigos.
  - Escoger su propia ropa.
  - Pasar dos o tres horas con sus compañeros sin supervisión.
  - Tomar algunas decisiones acerca de cómo gastar el dinero.

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 2:** En su grupo usted ha conversado acerca de por qué los padres/madres o tutores se preocupan tanto de dejar que sus hijos/as se vuelvan independientes. Pero sabemos que también es peligroso dejar que ellos crezcan sin aprender a valerse por sí mismos, a tomar buenas decisiones. Escuchemos a algunos padres/madres o tutores conversar acerca de esto.

**Diálogo 6:** Dos padres/madres o tutores (Mario y Ernesto caminando por la calle/parque) discuten sobre la importancia de un incremento de la independencia de las/os adolescentes.

Mario: “Tenemos que reconocer que los chicos/as crecen y que deben empezar a aprender a tomar sus propias decisiones. Es lo natural”.

Ernesto: “Claro, pero lo importante es ayudarlos a tomar buenas decisiones. Eso lo conseguimos cuando les damos reglas claras de que es lo que es adecuado y que no”.

Mario: “Sí, debemos llamarles la atención cuando hacen algo incorrecto, pero también felicitarlos cuando hacen un esfuerzo por mejorar”.

Ernesto: “Si, es cierto. Debemos ayudarles a ser más independientes.”

*La conversación refuerza las cuestiones que se plantearon en la actividad anterior.*

**Narrador 1:** Aunque pueda resultar aterrador el empezar a dejar que su hijo/a gradualmente alcance más independencia, usted en realidad está protegiendo a su hijo y preparándolo para la vida real, al dejar que él o ella empiecen a tomar decisiones y tener más libertad. Ya que si los sobreprotegemos ellos no tendrán la experiencia necesaria para afrontar las situaciones que irán apareciendo a medida que vayan creciendo. Veamos como algunos padres/madres o tutores apoyan a sus hijos en el proceso de empezar a tomar decisiones y ser un poco más independientes.

**Diálogo 7:** Un padre (Ernesto) le dice a su hija adolescente (Rita) que le va a dejar ir a una fiesta. El padre dice que él confía en que el adolescente se comportará de manera responsable en la fiesta.

Ernesto: Está bien Rita, puedes ir a la fiesta pues confío en que serás prudente y no harás ninguna tontería.

**Diálogo 8:** Un padre (Francisco) deja a su hija (Cecilia) que haga una gestión familiar importante (Comprar los billetes de tren para un viaje familiar).

Francisco: “A ver Cecilia ¿te gustaría hacer un trámite importante?”

Cecilia: “¿Qué cosa?”

Francisco: “Quiero que vayas a comprar los pasajes de tren para irnos de vacaciones a las montañas.”

Cecilia: “¿Yo sola?”

Francisco: “Claro, señorita.”

Cecilia: “¡Excelente!”

**Diálogo 9:** Una madre (María) alienta a su hijo adolescente (Mario) para que asuma la responsabilidad de planificar y preparar una comida especial para un evento familiar.

María: “Hijo, a ti que te gusta cocinar, ¿se te ocurre algún postre que podemos hacer para el cumpleaños de tu papá?”

Mario: “Si esta torta de chocolate que tanto le gusta a papá.”

María: “Que buena idea.”

**Narrador 2:** Estos padres/madres o tutores son sabios. Están ayudando a sus hijos/as a que encuentren maneras sanas de volverse más independientes. Y recuerden, que la independencia vale tanto para sus hijos como para sus hijas.

## Construyendo una relación positiva

### Narradores y Diálogos

**Narrador 2:** Asegurarse de que su hijo/a adolescente sepa que usted se preocupa por él/ella, le ayudara a construir una relación positivas. Sabemos que no es tan fácil cuando estos están más interesados y ocupados en tratar de ser más independientes y especialmente pasar cada vez más tiempo con sus amigos.

**Diálogo 10:** Dos madres (Adriana y Consuelo) conversan acerca de cuán difícil puede ser congeniar con adolescentes. Consuelo: “Ay doña Adriana, me resulta tan difícil conversar con Emilia. Siempre terminamos peleando o discutiendo”

Adriana: “Lo que pasa Consuelo, es que usted tiene que encontrar el momento adecuado para conversar con ella. Pruebe llevarla al cine o quizás a irse a comer algo por allí, seguro que ambas se sueltan más y pueden conversar mejor. Eso sí, no le vaya con sermones que los chicos/as inmediatamente se ponen a la defensiva”.

**Narrador 2:** Uno de los padres/madres o tutores dijo que cuando ella y su hijo/a no logran congeniar, las cosas van de mal en peor. Pero las cosas podrían ir de otra manera. Mientras más experiencias positivas tenga usted con su hijo/a, más probable será que terminen congeniando y que él o ella se sientan mejor. Demostrar que uno nota cuando los chicos/as hacen lo que deben y otorgar puntos, recompensas o privilegios cuando sus hijos/as hacen todo lo posible por mejorar, son dos cosas que usted puede hacer para construir una buena relación.

**Diálogo 11:** Mario: “Oye hijo, hace tiempo que no hacemos nada juntos. ¿Por qué no vamos a hacer deportes los dos en vez de que veas la Tv?”.

Roberto: “Bueno”.

**Narrador 1:** Ahora, piense en otras cosas que usted puede hacer para que su hijo/a sepa que usted realmente se preocupa por él/ella. Haga una lista de todas las cosas que usted hace por su hijo/a y piense en cómo transmite el mensaje de amor.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Construyendo una relación positiva 5 minutos</b></p> <p><b>Practicar para la casa 1 minuto</b></p> <p><b>Preparación para la sesión familiar 2 minutos</b></p>

### Actividad 3.5: Construir una relación positiva

#### 5 minutos

1. Pídale al grupo que haga una lluvia de ideas sobre una lista de todas las cosas que pueden hacer, además de elogiar y otorgar privilegios adicionales, para mostrar amor e interés por sus hijos/as. Registre esas cosas en el papelógrafo.
2. Pregunte qué cosas en la lista definitivamente transmitirán el mensaje de amor.
3. Asegúrese de que se incluyan:
  - Abrazos.
  - Decir “Te quiero”.
  - Escribir una nota cariñosa.

**Cierre**

**Práctica en el hogar. 1 minuto**

1. Pídeles a los padres/madres o tutores que encuentren durante la semana cosas que merezcan ser elogiadas.
2. Inste a los padres/madres o tutores a encontrar maneras de aumentar la independencia.
3. Recuérdeles que escondan tarjetas con elogios donde su hijo/a la pueda encontrar como sorpresa.
4. Aparten tiempo para pasar un momento significativo con su hijo/a.

**Preparación para la sesión con la familia. 2 minutos**

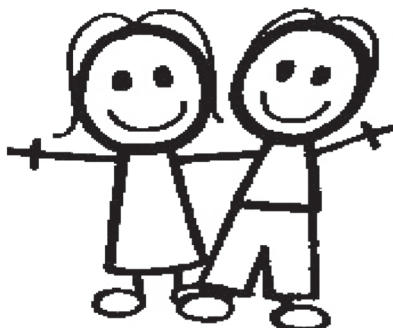
1. Dígales a los padres/madres o tutores que en la sesión con las familias harán un árbol de la familia. Muestre el cartel con un árbol de la familia completado.
2. Dígale al grupo lo siguiente:
  - Cada rama es un miembro de la familia y a los adultos en la familia les corresponden ramas más grandes.
  - Las hojas representan los puntos fuertes o elogios.
  - El tronco indica cualidades de toda la familia.
  - Las raíces son los abuelos/as.
3. Explique las diferencias en las formas de los árboles para representar distintas estructuras de la familia. Muestre el cartel con ejemplos de diferentes árboles de familias.

**Observación para el/la facilitador/a:** La actividad del árbol de la familia tiene el propósito de aumentar la autoestima y la identidad de la familia; sin embargo, puede causar alguna confusión, extrañeza o turbación a menos que se explique la simbología. La forma del árbol refleja el tipo de familia: nuclear de primer matrimonio, de un solo padre o madre y mezclada. La rama del hijo o hija debe ser más pequeña que la rama del padre o madre, especialmente en una familia de un solo padre o madre para que el hijo o hija no piensen que están asumiendo la función del progenitor.

4. Practiquen repetir juntos como un grupo el Lema de los padres/madres o tutores.

**Lema de los padres/madres o tutores:  
Con amor y límites seremos una familia mejor**

## SESION No. 3 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES



### Tema: Hacer frente al estrés

#### Objetivos

##### Ayudar a las/os adolescentes a

1. Identificar las situaciones que pueden causar estrés
2. Identificar los síntomas de estrés
3. Aprender maneras sanas de combatir el estrés

#### Contenido

1. Romper el hielo con el juego de seguir al facilitador/a.
2. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.
3. Situaciones que pueden causar estrés.
4. ¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?
5. Juego activo: ¿Qué tenemos en común?
6. Hacer frente al estrés.
7. Encontrar formas sanas de controlar el estrés.
8. Encontrar técnicas para combatir el estrés que me den buenos resultados.
9. Cierre.



**Materiales necesarios**

- Tarjetas de identificación.
- Lista de asistencia de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
- Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
- Hojas de papel.
- Cinta adhesiva.
- Papel de periódico o papel para envolver.
- Papelógrafos y marcadores.
- Papel de desecho.
- Marcadores (1 por adolescente).
- Botella de refresco vacía.
- Hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” (1 por adolescente).
- Cartel del lema de las/os adolescentes (véase la muestra en la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Cuando llegan las/os adolescentes. 1 minuto**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Romper el hielo con el juego de seguir al facilitador. 5 minutos**

1. Pida al grupo que se ponga de pie y forme un círculo. Elija a una persona para que sea el “adivinator”. Haga que esa persona se vuelva de espaldas al círculo mientras el grupo elige silenciosamente a un facilitador, que empieza algún movimiento para que todos los demás que forman el círculo lo sigan.
2. Cuando todos están haciendo el movimiento (saltando, aplaudiendo, zapateando, etc.), la persona que es el “adivinator” se da vuelta y trata de adivinar quién es el facilitador. El facilitador cambiará los movimientos cada 10 ó 15 segundos.

3. Cuando la persona que es el “adivinator” acierta al identificar al facilitador, este se convierte en “adivinator” y sigue el juego.

### **Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 4 minutos**

1. Indique a las/os adolescentes facilitadores del grupo que se sienten en un círculo en el piso y digan elogios a la persona que sienta a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores/as del grupo debe ofrecer un cumplido.
2. Pida a las/os adolescentes que hablen acerca de un momento en la semana cuando notaron que un padre, madre o tutor estaba molesto.
3. Pregunte qué pensaron que podía estar causando el estrés de su padre, madre o tutor, qué hizo este y cómo respondieron las/os adolescentes.

### **Actividad 3.1: Situaciones que pueden causar estrés**

#### **9 minutos**

1. Dígales al grupo que van a hablar de situaciones que pueden causar estrés a las/os adolescentes.
2. Pida a un adolescente voluntario/a que dibuje una figura (o una figura esquemática) de un adolescente típico, en una hoja grande para el papelógrafo.
3. Pida a los miembros del grupo que le den un nombre al adolescente del dibujo. (En el resto de esta guía de la sesión, la figura se llamará “Jorge”).
4. Divida al grupo en grupos más pequeños de dos o tres adolescentes y reparta de 3 a 5 hojas adhesivas a cada grupo pequeño.
5. Pídeles que escriban en caracteres grandes la descripción de varias situaciones que podrían causar estrés a un adolescente. (Para ayudarles a empezar, escriba lo siguiente en un papelógrafo: situaciones en casa, situaciones en la escuela, situaciones con amigos/as, otras situaciones).
6. Haga que cada grupo pequeño ponga sus notas alrededor del contorno de la figura y lea a todo el grupo las situaciones que apuntaron.
  - Problemas con hermanos/as.
  - Problemas con los padres/madres o tutores.
  - Preocupación acerca de ir a una nueva escuela.
  - No congeniar con un maestro/a.

- Presión de los compañeros/as.
- Preocupación acerca de no caerle bien a los demás.
- Problemas de dinero.
- Problemas con amigos/as.
- Preocupación acerca de problemas familiares.
- Preocupación por los cambios físicos que está experimentando.
- Estar descontentos con su apariencia.
- Demasiadas cosas que hacer.
- Tener que ponerse de pie delante de la clase.
- No integrar el equipo de la escuela.

### Actividad 3.2: ¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?

#### 7 minutos

1. Diga a las/os adolescentes que hay al menos cuatro maneras de determinar si están sufriendo estrés:
  - Síntomas en su cuerpo (mayor sueño que de costumbre, hambre, no puedo dormir, etc.).
  - Sentimientos o emociones (displacenteras, malestar emocional, etc.).
  - Formas de comportarse (mostrarse agresivo, triste, irritado, llora con facilidad, etc.).
  - Cómo se lleva con los demás (pelearse con sus amigos/as con frecuencia, contestar de mala manera, etc.)
2. Escriba estos signos de estrés en el papelógrafo.
3. Divida a las/os adolescentes en grupos pequeños nuevamente y asigne uno de los cuatro signos de estrés a cada grupo. Pídales que hagan una lista en papel de desecho de los síntomas correspondientes a su categoría de signo de estrés e imaginen cómo ilustrarán esos síntomas en la figura de Jorge.
4. Desplácese para prestar ayuda a los grupos que lo necesiten usando las siguientes ideas:
  - Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, palmas sudorosas, rubor).
  - Síntomas emocionales (ira, frustración, temor, nerviosismo, tristeza).
  - Comportamiento (decir alguna maldad, perder las casillas con alguien).
  - Relaciones (querer estar solo, pensar que a nadie le gusta su persona).
5. El grupo que completa su lista primero puede dibujar símbolos o imágenes (o escribir directamente palabras acerca de “Jorge”) para ilustrar su lista de síntomas. Cuando todos los grupos han terminado, haga que cada uno describa lo que dibujó.

#### **Juego activo: ¿Qué tenemos en común? 10 minutos**



**Cosas para hacer en el momento**

- Respirar profundamente.
  - Contar hasta 10 y pensar en soluciones.
  - Pasar un tiempo solo.
  - Irse.
  - Decir “Yo puedo manejar esto”.
  - Rezar y pensar positivamente.
4. Pida al grupo que señale acciones que se usan en cada una de las formas de hacer frente al estrés y haga que el grupo practique las acciones.
  5. Dígale al grupo que usted leerá una breve descripción de situaciones que causan estrés para que ellos por turno hagan una representación usando una técnica apropiada para hacer frente al estrés, realizando las acciones que señaló el grupo. (Tal vez le convenga representar primero todas las técnicas “generales” para hacer frente al estrés, seguidas de las técnicas “para el momento”. También puede mezclarlas.)
  6. Haga girar una botella en el medio del círculo para las primeras situaciones con el fin de determinar quién comenzará la acción. Después de las primeras ocho, lea la descripción de las situaciones cada vez más rápido y deje que el grupo haga espontáneamente las acciones para que el juego resulte más vivaz y usted vea con qué rapidez pueden encontrar una forma de hacer frente al estrés. Inste al grupo a encontrar algo más apropiado cuando las acciones de un adolescente no son adecuadas para la situación.

**Observación para el/la facilitador/a:** Lea sólo la descripción de tantas situaciones como tengan tiempo de representar y deje 10 minutos para el resto de la sesión.

**Situaciones que causan estrés:**

- ◆ Sacas una calificación reprobatoria en una prueba.
- ◆ Tu papá te grita porque dejaste afuera tu bicicleta.
- ◆ Tu mejor amigo no te toma en cuenta.
- ◆ Tu hermana desarregla tu habitación.
- ◆ Tienes miedo de no ser incorporado al equipo.
- ◆ No te permiten salir de casa por haber sido impertinente.
- ◆ No te puedes peinar bien.
- ◆ Te mandan al banco de suplentes en un partido de baloncesto.
- ◆ Tienes demasiadas tareas escolares.
- ◆ Estás preocupado porque tus padres/madres o tutores se pelean.
- ◆ Tu mamá te grita porque llegas tarde.
- ◆ El chico (la chica) que te gusta está saliendo con otra persona.
- ◆ No te invitan a una fiesta.

- ◆ Olvidaste traer tu tarea a la escuela.
- ◆ Se rasgaron tus pantalones.
- ◆ Tienes un grano grande.
- ◆ No entiendes la tarea de matemáticas.
- ◆ Tu hermano te humilla.
- ◆ Es Navidad y no tienes dinero para regalos.
- ◆ Pierdes el autobús de la escuela

### **Actividad 3.4: Encontrar técnicas para combatir el estrés que me den buenos resultados**

#### **5 minuto**

1. Pida al grupo que mire el dibujo de “Jorge” y note las situaciones que podrían causar problemas o estrés a “Jorge”.
2. Reparta la hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” y pídale a las/os adolescentes que piensen en una situación estresante que podría surgir en la próxima semana y las posibles técnicas para combatir el estrés que les parecen más adecuadas.
3. Desplácese para ofrecer ayuda.
4. Pida a voluntarios/as que lean las situaciones señaladas en su hoja de trabajo y expliquen a los demás las técnicas que podrían usar. Si nadie se ofrece como voluntario, lea lo siguiente:

- Situación: Estás triste porque tu mejor amigo/a no te habla.

Posible forma de hacer frente al estrés: Dedicarte a una afición, como practicar el fútbol o hacer un rompecabezas.

- Situación: Estás furioso porque el maestro te gritó.

Posible forma de hacer frente al estrés: Habla con tus amigos/as acerca de lo que sucedió.

- Situación: Estás preocupado porque tus padres/madres o tutores se pelean.

Posible forma de hacer frente al estrés: Escuchas música y luego llamas a un amigo para hacer algo.

#### **Actividad opcional<sup>25</sup> (permite 10 minutos adicionales si desea agregar esta actividad):**

<sup>25</sup> Basado en la teoría de los “cinco pasos” o procesos cognitivos de Dodge (1986), cuyo propósito es enseñar a pensar a través del uso de habilidades de resolución de conflictos pacíficamente para prevenir la violencia juvenil entre adolescentes tempranos.

1. Dígale al grupo que para un crecimiento saludable es necesario aprender a autocontrolarse y a liberar el estrés positivamente. Actuar apropiadamente ante cualquier situación, apoyándose en la capacidad de pensar, e interpretar objetivamente la conducta de los demás ayuda a controlar el estrés. A pesar de que algunas personas no sean apropiadas y nos puedan hacer perder el control, lo importante es, que pase lo que pase, mantengamos la calma y liberemos el malestar de una forma no dañina.
2. Haga una representación de la siguiente situación. El propósito de esta actividad es entender nuestra conducta y pensar en la forma de resolver conflictos pacíficamente ante una posible agresión de otra persona hacia nosotros.
  - a) Situación - Alguien pasa por nuestro lado y nos pisa.
  - b) Hacemos preguntas para sí mismo: ¿Su intención habrá podido ser esa?, hacernos daño, o ¿Habrá podido ser un accidente?
  - c) Recogemos toda la información que pudiera afectar la conducta de la otra persona y pensamos: ¿Quién la ha realizado?, ¿Cuál ha sido su reacción? y ¿Podría haberla evitado?
  - d) Buscamos posibles respuestas y las valoramos: ¿Cuál es la mejor decisión que puedo tomar?
    - i. No hacer nada. ¿Como si no hubiera sucedido?
    - ii. ¿Reírme, no me ha importado?
    - iii. ¿Solicitarle que la próxima vez tenga más cuidado?
    - iv. ¿Responderle con otra agresión: insultarle, devolvérselo?
  - e) Llevamos a cabo la respuesta elegida. ¿Se han cumplido mis metas o sueños?
3. Preguntas al grupo
  - ¿Cuál podría haber sido la elección de una persona que pasa por esa situación? ¿Cómo se pudo haber sentido y qué podría haber pensado?
  - ¿Cuál sería nuestra reacción ante una situación como esa? ¿Cómo nos sentiríamos y que podríamos pensar sobre lo sucedido?
  - ¿Cuál sería la mejor alternativa para actuar en una situación como esa? ¿Por qué?
  - ¿Si se tratara de un hombre, esa alternativa estaría bien vista por otros adolescentes o no? ¿Por qué?
  - ¿Si se tratara de una mujer, esa alternativa estaría bien vista por otros adolescentes o no? ¿Por qué?
4. Deje tiempo para que los adolescentes discutan entre ellos a cada una de las preguntas planteadas.
5. Revise las respuestas con el grupo.
6. Pregunte al grupo

- Si en ese caso, la agresión habría sido devuelta, ¿se habría dado una solución al problema? ¿Por qué?
  - ¿Será importante que aunque los varones y las mujeres sean diferentes, en situaciones como ésta, piensen y actúen de la misma forma?
  - ¿Por qué no es una buena idea responder a una agresión con otra agresión? ¿Y, eso significa que no podemos defendernos cuando alguien nos agrede? ¿Será que existen formas apropiadas para defendernos sin mostrarnos más violentos que aquellos que nos molesta?
7. Diga a los adolescentes que existen situaciones más complejas que la que se presenta en la dinámica, pero que generalmente, requieren un análisis muy parecido al realizado. Por lo tanto, si se piensa antes de actuar, se tendrá mayor oportunidad de actuar apropiadamente aún en situaciones límite. Recordarles que no existen fórmulas para cada situación, y que es probable que algunas veces perdamos el control, sin embargo, debemos esforzarnos en sopesar nuestras acciones y no actuar impulsivamente. Conforme nos vayamos entrenando en esta habilidad, ésta se convertirá en un hábito y será más fácil auto controlarnos en el futuro.

### Cierre

#### Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Instruya a las/os adolescentes para que tomen nota de dos ocasiones en la semana cuando se preocuparon por algo que sucedió en casa o en la escuela.
2. Pídales que piensen en cómo se sintieron y elijan una forma de controlar su estrés.

#### Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto

1. Dígales a las/os adolescentes que en la sesión con la familia hablarán de las reuniones familiares.
2. Las reuniones familiares son especialmente útiles para ayudar a las/os adolescentes a decidir sobre las reglas y tomar las decisiones de la familia.

### Conclusión

1. Muestre el cartel con el lema de las/os adolescentes.
2. Practiquen repetir el lema de las/os adolescentes juntos como un grupo.

**Lema de las/os Adolescentes**

**Somos el futuro, de nosotros depende.**



## SESION No. 3 CON LA FAMILIA



### **Tema:** Aprecio a los miembros de la familia

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a las familias a**

1. Identificar los puntos fuertes.
2. Expresar aprecio.

#### **Contenido**

1. Romper el hielo con el juego de los Granjeros Alegres.
2. Hacer un árbol de familia.
3. Cierre.

#### **Materiales necesarios**

1. Caja.
2. Papelógrafos y maskintape.
3. Cartel de diferentes árboles de familias poner en los afiches árbol de padre/madre soltera (manual de apoyo técnico sesión 3 de familia).
4. Árbol de familia completado, hecho por el facilitador (véase la muestra).
5. Hoja de trabajo "Puntos fuertes de la familia" (1 por familia).
6. Rectángulos de puntos fuertes (copiados sobre papel de color canela, una hoja de papel por familia).
7. Hojas de puntos fuertes (copiadas sobre papel verde, una hoja de papel por familia).
8. Marcadores (1 caja de diferentes colores por familia).

9. Pegamento en barra o lápices adhesivos (uno por familia).
10. Tijeras (una por familia).
11. Cartel de la frase para cerrar el círculo (véase el modelo).
12. Cartel del lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
13. Cartel del lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
14. Cartel del lema de las familias (de la sesión con las familias No. 1).

### **Actividad 3.1: Hacer un árbol de familia**

#### **45 minutos**

**Observación para el facilitador:** Esta actividad hace que la familia se enfoque en las cualidades y características positivas de la familia y cada uno de sus miembros, sin importar la estructura familiar. En esta actividad es importante resaltar que no hay una sola definición de familia y que todos los miembros tienen sus puntos fuertes.

1. Pida a las/os adolescentes y padres/madres o tutores que se sienten juntos en un grupo por familia.
2. Muestre el cartel de diferentes árboles de familias y un árbol de familia completado.
3. Explique que las ramas son las/os adolescentes y sus padres/madres o tutores y las raíces son los abuelos/as.

**Observaciones:** Si otro adulto o adolescente vive con la familia, se puede agregar una rama para esa persona. Un abuelo/a puede ser el prestador primario de asistencia y se le debe asignar una rama principal.

4. Diga al grupo lo siguiente:
  - Las hojas representan los puntos fuertes de un miembro de la familia.
  - El tronco del árbol es para los puntos fuertes de toda la familia y se usan los rectángulos.
  - Las raíces representan los puntos fuertes de los abuelos que se deben escribir dentro de los rectángulos.
5. Reparta o haga que cada familia recoja lo siguiente:
  - La hoja de trabajo “Puntos fuertes de la familia”.
  - Los rectángulos para toda la familia y los puntos fuertes de los abuelos/as.
  - Las hojas para los puntos fuertes de los miembros de la familia que están presentes.
  - Tablero para carteles.

- Tijeras, marcadores, pegamento de barra y lápices adhesivos.
6. Pídale a las familias que comiencen con ramas para los miembros de la familia que están presentes y, si hay tiempo, pueden agregar posteriormente las ramas para los otros miembros de la familia.
  7. Inste a las familias a decorar sus árboles con aves, luz solar, etc.

**Cierre. 5 minutos**

1. Pídale a las familias que traigan su árbol de la familia y se reúnan en un círculo, con las/os adolescentes parados junto a sus padres/madres o tutores.
2. Levante el cartel de la frase de cerrar el círculo y haga que cada padre/madre o tutor responda.
3. Pídale a las/os adolescentes que digan el lema de las/os adolescentes al unísono.
4. Indique a los padres/madres o tutores que digan el lema de los padres/madres o tutores al unísono.
5. Pida a todo el grupo que diga el lema de la familia al unísono.

Frase para cerrar el círculo:

Una virtud de mi hijo/a es que...

Una virtud de mi papá o mi mamá es que....

Lema de las/os adolescentes:

Somos el futuro, de nosotros depende

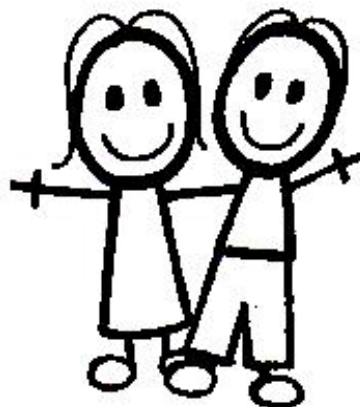
Lema de los padres/madres o tutores:

Con amor y límites seremos una familia mejor

Lema de la familia:

Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.

## SESION No. 4 CON LOS PADRES, MADRES O TUTORES



### **Tema: Utilización de las consecuencias**

#### Objetivos

##### **Los padres/madres o tutores**

1. Comprenderán por qué es importante permanecer serenos y actuar con respeto.
2. Aprenderán a usar sanciones pequeñas para problemas pequeños.
3. Aprenderán a dejar las sanciones grandes para los problemas importantes.

##### **Contenido**

1. Repaso de las prácticas en el hogar.
2. Aplicar sanciones leves y permanecer tranquilo.
3. Lista de pequeñas tareas domésticas.
4. Enumeración de pequeños privilegios que se pueden quitar.
5. Utilización de tareas pequeñas y eliminación de privilegios.
6. Conservar la calma.
7. Sanciones grandes para problemas grandes.
8. Cierre.

**Materiales necesarios**

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1).
3. Televisión, DVD.
4. Video de los padres/madres o tutores sesión 4.
5. Papelógrafos y Marcadores.
7. Cartel del lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1).

**Cuando llegan los padres/madres o tutores**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Revisando la práctica en casa.</b></p> <p>¿Qué elogios le dio a sus hijos/as en casa?</p> <p>¿Cómo respondieron ellos/as a los elogios?</p> <p>¿De qué manera fomentó usted la independencia de sus hijos/as?</p> <p><b>10 minutos</b></p>

**Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos**

1. Haga a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Qué elogios hicieron a sus hijos/as en casa?
  - ¿Cómo respondieron a los elogios que ustedes escribieron y dejaron escondidos en casa?
  - ¿De qué maneras promovieron su independencia?

Preguntas adicionales de reflexión:

1. Pídele a los padres que piensen sobre las consecuencias o sanciones que recibieron por una conducta inadecuada o quebrantar las reglas cuando tenían entre 10 a 14 años.
2. Pregunte lo siguiente:
  - ¿Cuáles fueron las consecuencias de no cumplir con las reglas en su hogar? ¿Qué tipo de sanciones recibieron?
  - ¿Por qué o cuáles conductas fueron castigados?
  - ¿Fueron las mismas consecuencias y sanciones para los adolescentes?
  - ¿Funcionaron estas consecuencias o sanciones?

## Aplicar sanciones leves y permanecer tranquilo/a

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y diálogos

**Narrador 1:** Sabemos que los adolescentes se desenvuelven mejor tanto en casa como en la escuela cuándo sus padres/madres o tutores muestran amor y también establecen límites. Haciéndoles saber a los hijos cuando ellos hacen lo correcto, el llamado refuerzo positivo o estímulo les ayudará a hacer lo que deben y a saber que usted se preocupa. Pero a veces los padres/madres o tutores necesitan dar un refuerzo negativo—sanciones y castigos—como consecuencia cuando no se obedecen las reglas— por ejemplo cuando se olvidan de hacer su parte en las tareas del hogar, cuando no finalizan sus tareas escolares, cuando contestan de mala manera, o cuando no llegan a casa a la hora acordada.

**Narrador 2:** Cuando sus hijos/as eran pequeños sus sonrisas y estímulo les ayudaron a aprender a hablar—funcionando como un refuerzo positivo. Cuando comenzaron a acercarse a la cocina caliente, la manera firme en que usted le dijo que “no” y el hecho de moverlos para otro lugar los mantuvo a salvo—refuerzo negativo. De la misma manera, tenemos que mostrar a las/os adolescentes una y otra vez por la forma en que actuamos—y también por las sanciones o castigos que les damos—cuáles son los límites.

**Narrador 1:** Es como en un partido de fútbol. El juego no funcionará a menos que haya reglas y los jugadores no seguirán las reglas a menos que haya sanciones cuando las reglas no se cumplan —como por ejemplo penales o expulsiones.

**Narrador 2:** Pero el truco aquí consiste en aplicar las sanciones o castigos sin perder los estribos, sin criticar ni culpar. Recuerde que las/os adolescentes necesitan tanto amor como límites. Cuando perdemos el control y nos enojamos mientras estamos dando el refuerzo negativo, los adolescentes piensan con demasiada frecuencia que sólo estamos siendo “malos” y acaban tratando de vengarse o de seguir las reglas sólo cuando los estamos mirando. La consecuencia de enojarse al momento de dar el refuerzo negativo es que nos enfrascamos con nuestros hijos en una lucha de poder. Miremos ahora lo que sucede cuando una madre se enoja después de que su hija no siguiera las reglas en lo concerniente a lavar los platos.

**Diálogo 1:** Una madre (Consuelo) pierde el control cuando su hijo (Eduardo) no se ha ocupado de los platos. La madre y el adolescente acaban gritándose entre ellos. Tanto la madre como el hijo están enojados y nada bueno se deriva de esta interacción.

Consuelo: Oye Eduardo ¿no habíamos quedado en que ibas a lavar los platos? Yo regreso del trabajo y no has hecho nada. Por ti te la pasarías tirado en el sofá viendo televisión.

Eduardo: Y ¿por qué tengo que ocuparme yo de los platos? Jaime o Roberto podrían hacerlo.

Consuelo: No señor, habíamos quedado en que esa era tu tarea. Ellos tienen las suyas.

Eduardo: Sí claro, yo siempre llevo la peor parte. Pero ya me cansé.

Consuelo: No te pongas insolente, que soy tu madre. ¡Debes de obedecerme!

**Narrador 1:** ¿En qué cree usted que acabará esta situación? ¿Cómo pasará la mamá la noche? — ¿o la niña? Esto suena como que un gran conflicto de poder ha estallado. La madre le dio un refuerzo negativo a su hija al gritarle, pero probablemente la hija no aprendió nada de lo que su madre intentaba comunicarle. Escuchemos ahora a un par de madres que hablan sobre lo qué deben hacer para conseguir que sus hijos hagan sus trabajos y sean más respetuosos.

**Diálogo 2:** Dos madres (María y Teresa) conversan acerca de qué hacer cuando los adolescentes no asumen sus responsabilidades o cuando son irrespetuosos. Teresa le dice a María que es necesario aplicar una sanción o castigo leve cuando los adolescentes no cumplen con su deber o desobedecen las reglas. Sostiene que debemos dejar que nuestros niños sepan que somos serios acerca de obedecer las reglas. Ella sugiere que en caso de falta se asigne al adolescente una pequeña tarea extra en la casa o que se le quite un privilegio por un tiempo corto.

María: “No sabes cómo me cuesta que Rita haga sus tareas o se ocupe de arreglar su cuarto. Parece que no le importara nada a esa muchacha.”

Teresa: “Lo que tienes que hacer es empezar a actuar. Ponle una sanción cada vez que no cumpla con sus deberes y ya verás como empieza a hacerse responsable. Eso sí, la sanción de acuerdo a la falta; a falta pequeña sanción pequeña, a falta grave, sanción grave.”

**Narrador 1:** Note que una de las madres dijo que había encontrado una sanción o castigo adecuado para los tipos de falta. Usted necesita tener una sanción o castigo adecuado en mente para que la sepa y la tenga a mano cuando su niño no haya escuchado su recordatorio o cuando le conteste de mala manera. El refuerzo, ya sea negativo o positivo, funciona mejor cuando se aplica de inmediato. Si usted ha dado una advertencia y esperado unos pocos minutos, no más que 3 ó 4 minutos, es momento de cumplir con la sanción. Y después de concluida la tarea extra o la sanción al adolescente, desde luego, deberá hacer lo que usted le pidió hacer en primer lugar.

**Narrador 2:** Cuando las/os adolescentes hacen algo equivocado, necesitan recibir una sanción como consecuencia negativa de su falta cuanto antes. Piense en un jugador de fútbol que comete una falta. El árbitro pita la falta y da la sanción de inmediato. El árbitro no espera hasta que el jugador haya cometido varias faltas para dar una sanción. O piense sino, en el niño pequeño que comienza a tocar una cocina caliente. No esperamos a que se quemé - porque queremos que nuestros hijos sepan de inmediato que no pueden tocar una cocina caliente. Ellos aprenden así a asociar la cocina con un “no” fuerte o con el hecho de ser alejado físicamente del peligro.

**Narrador 1:** Lo mismo es válido para nuestros adolescentes y preadolescentes. Ellos aprenden mejor cuando reciben una sanción inmediatamente después que haber recibido un sólo recordatorio o advertencia. Mientras más tiempo esperamos para aplicar la sanción, o el refuerzo negativo, menor será su eficacia para enseñar al niño. Entonces, una sanción consistente en una tarea de cinco minutos es una manera de hacer que su niño sepa de inmediato que usted está hablando en serio. Las/os adolescentes aprenden a ser más responsables cuando saben que sus acciones tienen consecuencias. Esto es lo que ayuda a que las/os adolescentes y se mantengan alejados de problemas durante los años de adolescencia.

**Narrador 2:** Cuando los hijos/as se comportan bien, cumplen con las reglas y no causan problemas, usted no necesita darle tareas extras. Pero puede llegar un tiempo cuando él o ella se van haciendo mayores y los problemas empiezan. Si llega ese momento, una sanción consistente en una pequeña tarea extra puede ayudar.

**Narrador 1:** Como la madre le dijo a su amiga, a veces usted tiene que completar la sanción leve con la pérdida de un privilegio. Entonces, primero dé un recordatorio, advirtiéndole, quizás con una afirmación en primera persona, el mensaje— “me siento frustrado cuando estás viendo televisión (jugando) sin haber terminado tus tareas. Por favor empieza a hacer tus tareas de inmediato”. Si el niño no hace lo que usted le pide en unos pocos minutos, usted le da una sanción leve en forma de una tarea corta y fácil, y si rechaza esto, usted le quita un privilegio pequeño.

**En Pantalla o Papelógrafo:**

**Tener una lista de tareas cortas (si su hijo o hija tiene muchas cosas que hacer en casa quizás no sea bueno usar tareas extras como sanción o castigo, presentar alternativas)**

**6 minutos**

## **Actividad 4.1: Lista de pequeñas tareas domésticas**

### **6 minutos**

Dígale al grupo lo siguiente:

1. Las pequeñas tareas domésticas que usamos cuando un adolescente o joven hace algo mal son tareas que se suman a las tareas que ya hace el adolescente.
2. Si el adolescente ya tiene muchas tareas asignadas, probablemente no dará buenos resultados usarlas como una sanción por su falta.
3. Primero, solicite a los padres que hagan una lista de tareas domésticas sobre las cuales sus hijos ya tienen responsabilidades. Pida que hagan esto individualmente (o en parejas). Pida que compartan algunos de sus ejemplos con el resto del grupo.
4. Segundo, solicite a los padres/madres o tutores que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de tareas cortas y fáciles para usarlas como sanción y regístrelas en un papelógrafo. Si los participantes tienen dudas acerca de los resultados que dará esto, dígales que tendrán algunas ideas más cuando finalice esta actividad. Ejemplos:
  - Limpiar las mesas de la cocina.
  - Barrer el piso.
  - Quitar el polvo de los muebles.
  - Sacar la basura.
  - Doblar la ropa limpia después del lavado.
  - Limpiar el baño.
  - Recoger los periódicos.
  - Ir a traer leña.
  - Acarrear agua del río.
  - Ordeñar la vaca.



5. Pregunte a los padres/madres o tutores para qué clases de pequeñas faltas serían apropiadas las tareas pequeñas. Ejemplos:

- Olvidarse de hacer la tarea escolar.
- Contestar con insolencia.
- Olvidarse de hacer una tarea doméstica.
- Llegar a casa 20 a 30 minutos tarde.
- No acostarse a la hora acordada.

**Observación para el/la facilitador/a:** Si señalan problemas más graves, pídeles que los reserven para un momento posterior en la discusión. No hay ningún video entre las actividades 4.1 y 4.2

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Haciendo una lista de privilegios que las/os adolescentes pueden perder al comportarse indebidamente</b> <b>4 minutos</b>

### **Actividad 4.2: Enumeración de pequeños privilegios que se pueden quitar**

#### **4 minutos**

1. Primero, solicite a los padres que hagan una lista de los privilegios que actualmente tienen sus hijos/as. Pidan que hagan esto individualmente (o en pareja). Pida que compartan algunos de sus ejemplos con el resto del grupo.
2. Segundo, pida a los padres que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de pequeños privilegios que se pueden quitar y regístrelos en un papelógrafo. Si los participantes tienen dudas sobre los resultados que esto dará, dídeles que tendrán una idea más clara cuando finalice esta actividad.

Ejemplos:

- No escuchar música.
- No practicar ningún deporte durante un día.
- Ninguna conversación por teléfono.
- No ver televisión durante una hora.
- No salir a jugar después de la cena.
- No utilizar computadora.
- No ir al campo a jugar fútbol.

- No ir al río a bañarse.
2. Recuerde al grupo que cuando por primera vez comiencen a usar pequeñas tareas domésticas como sanción o castigo, sus hijos probablemente no creerán que es algo serio y no cambiarán su comportamiento. Al principio, los padres/madres o tutores deben apoyar la pequeña sanción eliminando un privilegio.
  3. Dígales que los mejores privilegios para eliminar son CORTOS y no exigen que el padre o madre se convierta en un policía para hacer cumplir la prohibición.
  4. Pregunte qué podría suceder si usted aplica una sanción muy grande por una falta poco importante.

Ejemplos:

- Podría generar resentimiento.
- Podrían hacer las cosas a sus espaldas.
- Podrían tratar de vengarse.
- No corregiría la conducta que se pretende sancionar.

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

#### **Narradores y Diálogo**

**Narrador 1:** La clave para aplicar sanciones o quitar privilegios es que la sanción será pequeña cuando el problema sea pequeño—hay que guardar las sanciones grandes para problemas más grandes. En un partido de fútbol, el jugador no es expulsado cuando comete una falta menor. En cambio se cobra una falta en su contra. Es el mismo concepto que usamos para controlar a nuestros hijos en casa. No cumplir con hacer la tarea que corresponde en la casa o con las tareas de la escuela o contestar de manera desagradable deben tener como consecuencia sanciones pequeñas.

**Narrador 2:** No es de sorprenderse que a los adolescentes no les guste que se les imponga tareas extra o que les quite privilegios, aunque estos sean pequeños. Ellos pueden reaccionar enfureciéndose o contestándole de mala manera y eso podría fácilmente enfurecerlo a usted. Veamos a una madre que se mantiene calmada mientras está aplicando sanciones, aunque su hija le responda.

**Diálogo 3:** Gina (con ropa arrugada en las manos): Pero hijo, no has puesto la ropa limpia en su sitio. Se va a volver a ensuciar. Hazlo de una vez, por favor.

Juan: Si tanto te importa la ropa ¿por qué no lo haces tú?

Gina: Pues si no lo haces ahora mismo, vas a tener que además barrer el piso de la cocina.

Juan: ¡¿Estás loca?!

Gina: Además por tu trato, no saldrás con tus amigos

La escena concluye con el hijo, todavía frustrado, doblando la ropa. La madre se aleja para evitar seguir la discusión.

**Narrador 1:** La madre no cayó en una lucha de poder ni levantó la voz. Ella se limitó a decirle a su hija cuales eran las consecuencias de desobedecer las reglas. Observe que la madre se alejó inmediatamente después de que ella le había quitado un privilegio a su hija. El quedarse allí sólo hubiera provocado más conflicto. ¡Y nadie gana nunca con una pelea! Recuerde simplemente, que cuando usted quita un privilegio debe ser algo que usted pueda controlar fácilmente. Y no lo diga si usted no piensa ponerlo en práctica. Si usted no va a ser consecuente con la sanción, es mejor no decir nada en absoluto.

**Diálogo 4:** Dos padres (Francisco y Mario, en un taller mecánico) hablan de ayudar a sus hijos a que aprendan a ser responsables y hacer lo que se supone que deben hacer. Un padre (Mario) es algo renuente a aplicar sanciones consistentes en tareas extras y quitar pequeños privilegios pero Francisco lo convence de que las sanciones son necesarias si queremos que nuestros adolescentes aprendan a ser responsables.

Mario: (en la puerta de un edificio de apartamentos): “Ando preocupado don Francisco. Quiero que mi hija Emilia se porte bien, pero soy incapaz de sancionarla. La otra vez nos contestó feo y aunque Consuelo quería que ella limpiara el baño como tarea de castigo. Yo le dije que la perdonaba, es mi única hija don Francisco. Consuelo se enojó conmigo, me dijo que le estaba quitando autoridad. Y la verdad es que Emilia sigue contestando con insolencia.”

Francisco: “Mire Mario, usted sabe que yo tengo hijos ya mayores y también en la edad de su hija. La experiencia me ha enseñado que los chicos aprenden mejor cuando sus actos, buenos o malos, tienen una consecuencia. Ahora le parecerá duro, pero a la larga vera que una sanción, lo mismo que un estímulo, aplicado a tiempo es lo mejor si queremos que nuestros hijos aprendan a ser responsables.”

**Narrador 2:** Algunos padres/madres o tutores no sancionan a sus hijos dándoles tareas pequeñas. Estos padres/madres o tutores se limitan a quitar privilegios cuando el niño se comporta mal o no hace lo que se supone. Siempre y cuando usted asigne la sanción rápidamente y luego se asegure de que esta se cumple, puede funcionar igual de bien.

**Diálogo 5:** El padre (Mario) sanciona a su hija (Emilia) porque no hizo sus tareas escolares. Ella no podrá ver televisión o hablar por teléfono (o salir a jugar) durante una hora. Mario (Dirigiéndose a Emilia que está viendo televisión): Hija ¿ya terminaste de hacer tus tareas?

Emilia: No papá, la voy a hacer más tarde.

Mario: Tú ya sabes que la regla es hacer las tareas antes de ver televisión.

Emilia: Pero papá, este programa me encanta.

Mario: Pues hubieras hecho antes tus deberes. Ahora no podrás ver televisión, ni salir, ni hablar por teléfono por una hora.

**Diálogo 6:** Un muchacho (Jaime) y su hermana (Emilia) se están peleando por qué programa de televisión van a ver (o podría ser una discusión sobre el juego que están jugando) la madre (Consuelo) se acerca y apaga tranquilamente la televisión (o se lleva el juego), diciéndoles que no podrán ver televisión (o jugar) durante una hora por estar peleando.

**Diálogo 7:** Una madre (Tina) le recuerda a su hija (Amanda) que llegó media hora tarde a casa la noche anterior. Le dice que como sanción no podrá salir con sus amigos/as esta noche. Amanda: Bueno mamá, ya me voy.

Tina: No hija, no te acuerdas que llegaste tarde anoche y que no podrías salir hoy.

Amanda: Pero mamá...

Tina: Lo siento hija.

**Narrador 1:** En las últimas escenas, los padres/madres o tutores no sancionaron a sus hijos con tareas extra sino que aplicaron una sanción de inmediato y permanecieron calmados. Además mantuvieron el principio de aplicar sanciones pequeñas para problemas pequeños.

**Narrador 2:** No trate de cambiarlo todo de golpe. Concéntrese en una o dos cosas que su niño hace y que realmente le molestan. Planee por adelantado las sanciones que usted va a aplicar—tenga preparada una lista de tareas cortas o pequeños privilegios para tener a mano.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Usar las tareas cortas y la pérdida de privilegios</b> <b>8 minutos</b>

### **Actividad 4.3: Utilización de pequeñas tareas y la eliminación de privilegios**

#### **8 minutos**

1. Pida al grupo que nombre algunos problemas cotidianos pequeños que tienen con sus hijos. Regístrelos en los papelógrafos.
2. Haga que un padre lea la lista de pequeñas tareas de la Actividad 4.1.
3. Haga que otro padre lea la lista de los privilegios que se pueden quitar presentada en la Actividad 4.2.
4. Agrupe a los padres/madres o tutores en parejas (con los cónyuges en parejas diferentes).
5. Dé un ejemplo de una falta poco importante para que se concentren en ella (como no hacer una tarea o no levantarse a tiempo).
6. Pida a cada padre o tutor que señale en qué falta poco importante o quebrantamiento de una norma se van a concentrar durante la próxima semana.
7. Indique a cada pareja de padres/madres o tutores que hagan una lista de qué pequeñas tareas usarán y qué pequeños privilegios quitarán.
8. Después de 2 a 3 minutos, recuerde a las parejas que se alternen para que cada padre o madre sepa lo que harán en casa.
9. Examinen las listas como grupo grande; asegúrese de que los padres/madres o tutores han elegido faltas pocas importantes sobre las cuales concentrarse y haga que definan pequeñas tareas y privilegios que se pueden suprimir. (4 minutos)

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 2:** Es realmente importante que usted permanezca tranquilo cuando hace una advertencia y aplica una sanción. Aunque usted haya pensado en una tarea corta y efectiva, si usted grita o pierde el control, la advertencia y la sanción no funcionarán. Su hijo probablemente se enfurezca y las cosas sólo empeorarán. En las siguientes escenas, los padres dan a sus hijos tareas del hogar pequeñas como sanción pero no consiguen conservar la calma.

**Diálogo 8:** La madre (Consuelo) está enojada y se pone grosera cuando le dice a su hijo (Jaime) que tendrá que limpiar el baño porque se olvidó de sacar la basura.

Consuelo: “Oye flojo, se acabó la televisión. Otra vez te olvidaste de sacar la basura.”

**Diálogo 9:** La madre (Teresa) le grita a su hija (Jessica) por estar hablando por teléfono mientras su habitación esta desorganizada.

Teresa: “Ya estoy harta, cada vez que te veo estás pegada al teléfono. Vete inmediatamente a arreglar tu cuarto que está hecho un lío.”

**Narrador 1:** Estos padres han fijado los límites pero de una manera que no demuestra amor. Esa es la parte difícil. Mantenerse tranquilos y respetuosos —para demostrar amor— al mismo tiempo que usted está fijando los límites.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Manteniendo la calma</b>
	<b>5 minutos cronometrados</b>

**Actividad 4.4: Conservar la calma**

**5 minutos**

1. Pregunte a los padres/madres o tutores cuándo es más difícil conservar la calma. Ejemplos:
  - Cuando estoy ocupado.
  - Al final de un día largo.
  - Cuando estoy molesto con otra persona.
  - Cuando no me siento bien.
2. Pida al grupo que haga una lluvia de ideas sobre qué podrían hacer para calmarse para que así las sanciones que apliquen tengan más probabilidades de dar buenos resultados. Regístrelas en un papelógrafo.
3. Preguntas optativas cuando hay tiempo.
  - ¿Puede recordar una vez cuando usted “perdió la cabeza” porque estaba molesto? ¿Cuál fue la situación?
  - ¿Puede recordar una vez cuando usted conservó la calma a pesar de sentirse frustrado?

## Sanciones grandes para problemas grandes

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y diálogos

**Narrador 1:** Recuerde que probablemente se requerirá de unas cuantas veces antes de que sus hijos aprendan a escucharlo y hacer lo que usted les pide. Y quizá nunca aprendan si usted se da por vencido en sus expectativas. Lo importante aquí es mantenerse firme en aplicar la sanción cuando se desobedece a la regla para que así su hijo/a sepa que usted está hablando en serio.

**Diálogo 10:** El padre (Mario) le explica al adolescente (Roberto) lo importante que es obedecer las reglas y que habrá una sanción cada vez que estas no se cumplan. Roberto alega que eso no es justo, pero el padre repite tranquilamente que la sanción consiste en una tarea corta o en perder un privilegio.

Mario: “Tu lo sabías muy bien Roberto, si volvías a llegar tarde no irías al cine el Sábado.”

Roberto: “Pero papá, no fue mi culpa. Es injusto que no pueda ir al cine con mis amigos.”

Mario: “Lo siento hijo, esa película te la pierdes.”

**Narrador 1:** A veces parece que tanto los padres/madres o tutores como las/os adolescentes consideran que las cosas pequeñas relacionadas con el hogar no son importantes. Pero sabemos, a través de estudios especializados, que las/os adolescentes mejoran en sus relaciones con la escuela y con sus amigos si han aprendido a vivir con límites claros en sus propios hogares.

**Narrador 2:** Hasta ahora hemos hablado de qué hacer con los problemas pequeños de comportamiento—como “olvidarse” de hacer una tarea del hogar, ignorar lo que usted les pide o responderle de mala manera. Pero ¿Qué hacer acerca de los problemas grandes mentir, robar, llegar muy tarde a casa, ir a algún lugar no permitido? Ese es el momento de emplear una sanción fuerte, una tarea grande o una pérdida importante de privilegios, el tipo de sanción o castigo que usted encuentre más efectivo y que realmente consiga llamar la atención de su hijo/a.

**Diálogo 11:** La madre (Teresa) está hablando por teléfono (o en persona) con una amiga (Gina) y está muy preocupada porque su hija (Jessica) todavía no ha llegado a casa y ya es muy tarde. Tiene miedo de que algo le haya sucedido. Finalmente oye entrar a Jessica, entonces se despide de su amiga para poder conversar con ella. A Jessica no le parece que la madre debería estar molesta y la madre le dice que es mejor que se vaya a su cuarto para que ella se pueda calmar antes de hablar. Posteriormente, se sientan juntas y la madre le explica que va a recibir una sanción grande por haber llegado tan tarde y no llamar para decir donde estaba. Jessica va a tener que hacer un gran trabajo de limpieza en la casa que le tomará varias horas. Ella se enoja y dice que no debería tener que hacer ese trabajo, pero la madre le explica que llegar tan tarde a casa fue una falta muy grave y que necesita darle una sanción grande.

Teresa (al teléfono): “Estoy desesperada, no sé qué hacer. Jessica tenía que estar aquí a las 9 y ya son las 12. Media hora más y llamo a la policía. (Se escucha un ruido de llaves y cerradura y luego un portazo).

Tengo que cortarte Gina, parece que ya llegó Jessica, ya te cuento... Jessica, ven aquí por favor. ¿Tienes idea de que hora es?”

Jessica: “Ay mami, se me hizo tarde.”

Teresa: “Mejor vete a tu cuarto, estoy demasiado enojada para hablar en este momento.

(Al cabo de un rato, en el cuarto de la niña) Jessica casi me has matado de la preocupación. Y no es sólo que llegaras tarde sino que ni siquiera llamaste para avisarme.”

Jessica: “Te juro que se me pasó”

Teresa: “Pues ahora tendrás que recibir una sanción acorde a tu falta. No podrás salir durante todo el fin de semana”.

Jessica: “Pero mamá, eso es demasiado”

Teresa: “Llegar tan tarde fue una falta muy grave, por eso es que tu sanción es así.”

**Narrador 1:** Este adolescente se molestó al recibir una sanción tan grande pero si la madre no le hubiera sancionado, la lección hubiera sido que ella no tenía que llegar a casa a tiempo. El detalle importante fue que la madre permaneció calmada y le explicó a la hija el por qué la estaba sancionando.

**Narrador 2:** Casi todos las/os adolescentes cometen errores y a menudo no cumplen con lo que deben en lo concerniente a las pequeñas tareas diarias del hogar. Pero la mayoría de las/os adolescentes cometen, ocasionalmente, equivocaciones más graves —porque se enfrentan a una gran presión de sus compañeros y porque carecen de buen juicio y experiencia. Aquí no estamos hablando de adolescentes que ya tienen problemas con las drogas o el alcohol, que a menudo faltan a la escuela o en general andan metidos en problemas. Para esos adolescentes se necesitará de ayuda individual para hacerles recuperar la senda perdida.

**Narrador 1:** Para al típico adolescente que se mete en problemas serios de vez en cuando, usted necesita enseñarle que sus faltas traerán consecuencias graves. Usted desea asegurarse de que este adolescente no volverá a cometer el mismo error nuevamente. Si usted recuerda que para los adolescentes y adolescentes es normal cometer errores y si usted aplica las sanciones como consecuencia de no cumplir con las reglas, usted será consciente de la verdadera magnitud del problema y así evitar exagerarlos.

**Narrador 2:** Algunos padres/madres o tutores piensan que el mejor castigo o sanción para su hijos/as es prohibirle salir de casa – no dejando que él o ella este con sus amigos. Sin embargo hay un par de problemas en conexión al castigo de reclusión en casa. En primer lugar, cuando usted los castiga con la reclusión en casa, usted, el padre, debe estar preparado pues tiene que asegurarse que no saldrán. O que no se escaparán de la casa cuando usted no los está vigilando.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Para faltas graves, sanciones graves</b>
	<b>6 minutos</b>

## Actividad 4.5: Sanciones grandes para problemas grandes

### 6 minutos

1. Pida a los padres/madres o tutores que piensen en la época en que tenían de 12 a 15 años de edad y recuerden una elección equivocada o un error que tal vez hicieron. ¿Hubo alguna sanción? ¿Qué aprendieron?
2. Indique a los padres/madres o tutores que hagan una lista de faltas más graves que podrían cometer sus hijos. No agregue problemas muy graves como los relacionados con el consumo del alcohol o sustancias psicotrópicas o dificultades con la ley. Recuerde a los padres/madres o tutores que para los problemas muy graves se requerirá alguna ayuda externa.

Ejemplos:

- Ir a alguna parte a la que no se les permite ir.
- Llegar a casa muy tarde.
- Salirse de la escuela durante las horas de clase.
- Beber, fumar o consumir drogas (como experimento, no el uso; véase lo indicado anteriormente).
- Meterse en una pelea encarnizada.
- Herir a un miembro de la familia.

3. Haga que el grupo realice una lluvia de ideas sobre tareas más grandes que se pueden asignar y privilegios más importantes que se pueden suprimir para sancionar las faltas más graves. Escríbalos en el papelógrafo y asegúrese de que sean razonables.

**Observación para el facilitador:** Si se menciona el castigo físico como opción informarle al grupo que la posición del estrategia de Familias Fuertes es apoyar a los padres a encontrar alternativas al castigo físico para disciplinar a sus hijos/as. Preguntas opcionales para discusión: ¿Fueron ustedes disciplinados con castigo físico cuando tenían 10 a 14 años? ¿Cómo se sintieron cuando recibieron ese tipo de castigo? ¿Apoyó a establecer un ambiente familiar de amor y respeto entre los padres/madres o tutores e hijos/as?

4. Si usted decide sancionar a sus hijos prohibiéndoles salir, hágalo por un período corto de tiempo, no más de una o dos semanas. Cuando nuestros hijos/as se equivocan, deseamos que ellos puedan hacer una especie de reparación, algo para compensar su conducta inadecuada. Cuando están reclusos, no hay nada que ellos puedan hacer para mejorar la situación. Pregunte al grupo: ¿Cuáles son los problemas generados de no permitirles a los hijos/as salir de casa?

Ejemplos de respuestas:

- Los padres/madres o tutores también deben quedarse en casa.
- El/la hijo/a puede escaparse sin ser visto.
- No hay nada que pueda hacer el hijo/a para enderezar las cosas.



5. Pregunte al grupo:

- ¿Cuál sería una sanción demasiado grande aun para una falta grave? (Observación: No dejarlos salir durante 3 meses es probablemente demasiado riguroso para casi cualquier falta.)
- Teniendo en cuenta que cada adolescente es diferente, ¿qué sanción quizá no funcione para su hijo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué puede suceder si usted pasa por alto faltas graves y no aplica sanciones?

### Cierre

#### Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Pida a los padres/madres o tutores que asignen una tarea o sanción pequeña en casa para castigar una falta.
2. Recuérdense que el castigo físico y psicológico representan una forma de violencia injustificada contra los hijos, y que no resuelve el problema de la conducta no adecuada, sino por el contrario. En este sentido, repare y piense bien cuando apliquen sanciones ante problemas grandes.

#### Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

Dígale al grupo lo siguiente:

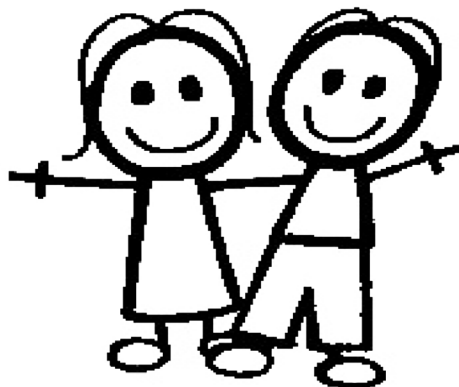
1. En la sesión con las familias usted aprenderá cómo tener reuniones familiares con sus hijos/as.
2. Las reuniones familiares son una buena manera de organizar a su familia y enseñar a sus hijos cómo resolver los problemas.

### Conclusión

1. Practiquen repetir el lema de los padres/madres o tutores juntos como grupo.

**Lema de los padres/madres o tutores:  
Con amor y límites seremos una familia mejor**

## SESION No. 4 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES



### Tema: Obedecer las reglas

#### Objetivos

#### Ayudar a las/os adolescentes a aprender que

1. Darse cuenta que todos tenemos reglas y responsabilidades que cumplir, tanto adultos como adolescentes, mujeres y hombres.
2. Reconocer que al seguir las reglas los beneficios directos son para ellos

#### Contenido

1. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.
2. Juego del nudo.
3. Juego de conducir.
4. Análisis del juego
5. Juego activo: formar figuras con los ojos vendados
6. Reglas y responsabilidades de los adultos
7. Cierre

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
4. Tarjetas para el juego del atasco (1 tarjeta por persona).
6. Tarjetas de los sitios.

7. Tarjetas para el juego de conducir (copias con dos caras).
8. Premio para el juego de conducir (optativo).
9. Papelógrafos.
10. Marcadores.
11. 7.50 metros de mecate delgado o nylon.
12. Pañuelos para cubrir los ojos (una por persona).
13. Tarjetas de las reglas y responsabilidades de los adultos.
14. Cartel con las normas de procedimiento para la reunión familiar (de la sesión con las familias 3).
15. Ejemplo del escudo protector de la familia hecho por el facilitador (véase la muestra).
16. Cartel con el lema de las/os adolescentes (véase la muestra en la sesión con las/os adolescentes No. 1)

### **Cuando llegan las/os adolescentes**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

### **Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 5 minutos**

1. Pida las/os adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un cumplido en un lapso de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer un cumplido.
2. Pídale a las/os adolescentes que analicen las cosas que hicieron durante la semana para afrontar una situación estresante.

### **Juego del nudo.**

#### 5 minutos

1. Pida a los grupos que terminen de jugar a la rotación de la botella y empiecen el juego del nudo.
2. Lea las instrucciones.
  - Instrucciones del juego: De pie, los miembros de cada grupo forman un círculo. Extienden los brazos a través del círculo y se toman de la mano con otros dos miembros del grupo. (No deben tomar ambas manos de una persona ni la mano de la persona próxima a ellos.). Luego cada grupo trata de desenredar el nudo pasando por debajo y a través de las manos enlazadas para desenrollar el nudo. Si no logran desenredar el nudo el participante más enredado sale del grupo hasta lograr desenredar el nudo.

## Actividad 4.1: Juego de conducir

### 15 minutos

**Observación:** Pida a las/os adolescentes que se numeren diciendo “1, 2, 1, 2...” para crear dos grupos. Dígales que practicarán un juego acerca de las reglas y las responsabilidades de los conductores. Las personas “1” serán los/as directores/as del juego. Las personas “2” serán los conductores.

1. Corte las tarjetas para el juego de conducir (6 tarjetas de sitios y las tarjetas de las 10 marcas de automóviles).
2. En el papeleógrafo o pizarra dibuje una tabla. La primera columna tendrá la lista de marcas de automóviles disponibles en las tarjetas y la segunda columna quedara en blanco para luego escribir el nombre del conductor que seleccione cada automóvil.
3. Elija 6 lugares distintos en el salón (oficina de conducir, la casa de un amigo, la casa de los padres, cancha de fútbol, cine, pizzería) y márquelos pegando en la pared las tarjetas de los sitios correspondientes.
4. Agrupe las tarjetas de los automóviles de acuerdo al sitio al que pertenezcan. Ej. Todas las tarjetas de las diferentes marcas de autos con el nombre “oficina del conductor” deben de ir en un grupo. Debe obtener 6 grupos de tarjetas.
5. Elija 6 voluntarios que serán los/as directores/as del juego. Las demás personas serán los conductores (hasta 10 personas).
6. Asigne un sitio a cada uno de los 6 directores del juego y entréguelos el grupo de tarjetas de automóviles que les corresponda.
7. Reúna a los conductores junto a la oficina de licencias de conducir. Dígale a este grupo que seleccionen una marca de automóvil de la tabla en el papeleógrafo. Escriba el nombre de los conductores junto a su elección.
8. Dígale al grupo que el objetivo del juego es revisar las reglas y las responsabilidades de los conductores. Para esto, los conductores deberán pasar por los 5 sitios hasta llegar a la pizzería recogiendo sus tarjetas en donde se determina si han cumplido las reglas con las que se van encontrando.
9. Al llegar a cada sitio deben de decirle al director de sitio la marca de su vehículo. Este les entregará la tarjeta que les corresponda en la cual se determina si el conductor ha cumplido o no la regla. El conductor la debe leer en voz alta y seguir las instrucciones.
10. Si la tarjeta del dice que él ha quebrantado una regla, el conductor tiene que permanecer en el mismo sitio y pierde una vuelta. Cuando nuevamente le toque su turno, el conductor irá al próximo sitio para obtener la próxima tarjeta proporcionada por el siguiente director del juego.
11. Si la tarjeta del conductor dice que él siguió las reglas, se le indicará que vaya al próximo sitio y espere su turno para continuar nuevamente. El conductor con el turno siguiente lee entonces en voz alta su tarjeta y sigue las instrucciones.
12. Gana el primer conductor que llega a la pizzería. El juego continúa hasta que todos los jugadores han finalizado.

13. Haga que los directores del juego y los conductores intercambien sus papeles y practiquen el juego por el tiempo que les quede

### **Análisis del juego.**

#### **5 minutos**

1. Pida a las/os adolescentes que se sienten para analizar la actividad y haga las siguientes preguntas:
  - ¿Qué reglas y responsabilidades fueron quebrantadas?
  - ¿Cuáles fueron las consecuencias de no cumplir una regla o responsabilidad?
  - ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que quedarse en un lugar o regresar a un sitio?
  - ¿Cuáles fueron las consecuencias de cumplir con las reglas y las responsabilidades?
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Por qué necesitamos reglas?
  - ¿Qué aprendió acerca de las reglas con esta actividad?

### **Juego activo: formar figuras con los ojos vendados**

#### **5 minutos**

1. Cree un espacio libre grande en la habitación desplazando las sillas o use el espacio de un pasillo.
2. Tome una soga o cuerda de tendedero de unos 7.50 metros de largo y ate juntos los extremos. Colóquela en el piso formando un círculo.
3. Pida a todos las/os adolescentes que se paren fuera el círculo, distribuidos a intervalos iguales.
4. Vende los ojos de cada persona, usando pañuelos, tiras de tela o tiras de papel crepé de color blanco.
5. Pida a todos que se inclinen y recojan la soga, sujetándola con ambas manos.
6. Cuando todos han tomado la soga, pida al grupo que forme un cuadrado. No les dé ninguna instrucción.
7. Cuando consideran que ya han formado un cuadrado, pídales que se quiten las vendas y vean la figura que formaron.
8. Pregunte qué problemas o frustraciones tuvieron.

## **Actividad 4.2: Reglas y responsabilidades de los adultos**

### **10 minutos**

1. Explique al grupo que los adultos también deben seguir reglas y que ellos también se meten en problemas cuando las quebrantan.

2. Reúna a las/os adolescentes en parejas y reparta una tarjeta de reglas y responsabilidades de los adultos a cada pareja.
3. Pida a las parejas que piensen en lo que podría suceder al quebrantar cada una de las reglas y conciben una manera de representarlo ante el resto del grupo para que adivinen lo que sucedería.
4. Desplácese en el grupo para ofrecer ayuda.
5. Pida a las parejas que lean la pregunta de sus papelitos y por turno representen las posibles consecuencias de quebrantar las reglas. Haga que el grupo adivine cuál es la consecuencia.
6. Pregunte a las/os adolescentes qué aprendieron acerca de los adultos y las reglas y responsabilidades.

### **Cierre**

#### **Práctica en el hogar. 1 minuto**

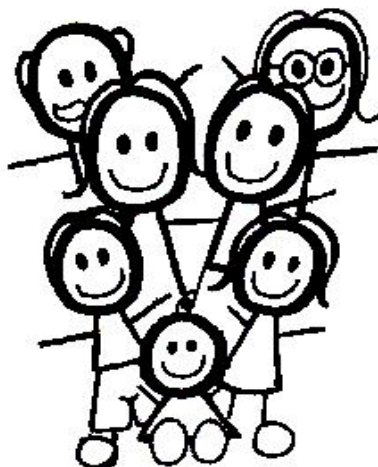
1. Pida a las/os adolescentes que tomen nota de alguna vez en la semana cuando siguieron una regla que era difícil de cumplir.
2. Pida a las/os adolescentes que tomen nota de alguna vez en que alguien quebrantó una regla durante la semana y cuál fue la sanción.

#### **Preparación para la sesión con las familias. 3 minutos**

1. Celebrarán una reunión familiar como la que tuvieron para decidir las reglas de la casa.
2. Las reuniones familiares son especialmente útiles no solo para establecer reglas, sino también para mejorar la comunicación entre los adolescentes y sus padres.
3. Practiquen repitiendo juntos el lema de las/os adolescentes como grupo.

**Lema de las/os adolescentes:  
Somos el futuro, de nosotros depende.**

## SESION No. 4 CON LA FAMILIA



### Tema: Empleo de las reuniones familiares

#### Objetivos

#### Las familias

1. Comprenderán el valor de las reuniones familiares.
2. Aprenderán cómo llevar a cabo una reunión familiar.
3. Considerarán el uso de un sistema de puntos para otorgar privilegios y recompensas.
4. Realizarán una actividad para diversión de la familia.

#### Contenido

1. Juego activo: juego con globos en el aire.
2. Reuniones familiares.
3. Práctica de las reuniones familiares.
4. Cuando las reuniones familiares se complican.
5. Juegos de naipes para la familia.
6. Cierre.

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas con las normas de procedimiento para las reuniones familiares (1 por familia).

2. 12 globos redondos grandes (inflados).
3. Cartel con la frase del círculo de cierre (véase el modelo).
4. Cartel con el lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
5. Cartel con el lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
6. Cartel con el lema de la familia (de la sesión con la familia No. 1).
7. Instrucciones para los juegos de naipes: Memoria y Vete a pescar (ver modelo).
8. Naipes (1 baraja por familia).

**Juego activo: globos en el aire. 8 minutos**

1. Divida al grupo en equipos de 5 ó 6 personas cada uno y haga que cada grupo pequeño forme un círculo, tomados de la mano. Un facilitador está a cargo de cada grupo.
2. Arroje un globo a cada grupo y dígalos a las/os adolescentes y padres/madres o tutores que mantengan el globo en el aire sin soltarse de las manos.
3. Una vez que el grupo tiene éxito en mantener el globo en el aire, usted les dará las órdenes sobre cómo mantener el globo en el aire; por ejemplo, si usted dice “codos, rodillas, codos, rodillas” golpearán el globo para elevarlo en el aire primero con los codos, luego con las rodillas, y así sucesivamente.
4. Después de que hayan practicado con un solo globo, agregue otro.
5. El objeto es mantener los globos en el aire en todo momento.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Reuniones familiares. 2 minutos</b>

**Reuniones familiares**

**Introducción a las reuniones familiares. 2 minutos**

- ✚ Dígale al grupo que las reuniones familiares son una buena ocasión para que las familias hagan planes, resuelvan problemas y se diviertan juntos.
- ✚ A medida que las/os adolescentes empiezan a tener más actividades, es conveniente usar una reunión familiar para verificar los calendarios y tomar nota de las necesidades de transporte y de otro tipo.
- ✚ Cuando aumenta la edad de las/os adolescentes, estos pueden hacer sugerencias para mejorar las reglas y las sanciones que se usaran en la familia.
- ✚ Pregunte al grupo quiénes tienen reuniones familiares con sus familias. ¿Con que frecuencia? ¿Qué hacen durante las reuniones?



**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Dialogo 1:** Francisco: Esta situación es tremenda ¡cómo han cambiado los tiempos! Apenas tenemos tiempo de ver a nuestros hijos/as. Con Sebastián y Ana teníamos más tiempo. Pero estos adolescentes están ocupados todo el tiempo.

Adriana: Sí, Cecilia con sus clases de pintura y sus aeróbicos, además de la escuela, y Carlos con el bendito fútbol. Esto parece un hotel.

Francisco: Tenemos que encontrar un momento para sentarnos todos a conversar.

Adriana: Eso ayudaría mucho, no tendría que ser una reunión muy larga.

Francisco: Pues vamos a decirles a los chicos que nos juntamos el domingo a las 3 de la tarde.

**Narrador 1:** Parece que la mayoría de familias andan escasas de tiempo en estos días. Con padres/madres o tutores que trabajan y que además tienen que hacer las tareas de la casa, las compras y los trámites burocráticos. Con los hijos cada vez más envueltos en diversas actividades, con las tareas escolares y queriendo pasar más tiempo con sus amigos/as, las semanas resultan bastante agitadas. Sin embargo tomarse un tiempo breve para reunirse toda la familia una vez por semana podría facilitar las cosas para todos. El simple hecho de reunirse para marcar las actividades de la familia en el calendario ayuda a reducir los líos y malentendidos. El tiempo que usamos en reunirnos es valioso y resultará en menos frustración.

**Narrador 2:** Otra ventaja de las reuniones familiares, especialmente para las familias con preadolescentes y adolescentes es que las/os adolescentes tienen la oportunidad de aprender a resolver los problemas junto con los otros miembros de la familia. Cuando los chicos se quejan de las reglas o cuando tienen problemas para congeniar entre sí, usted puede pedirles que incluyan sus desacuerdos en la estrategia para la próxima reunión familiar. En la práctica usted puede ahorrar tiempo si no tiene que resolver cada pequeño problema cuando este surge.

Al observar una reunión familiar en proceso. Note que la primera cosa que se hace es una ronda de elogios entre los participantes. El comenzar diciendo algo positivo el uno al otro, como los elogios o agradecimientos, ayuda a crear un estado de ánimo favorable para la reunión. Las/os adolescentes de edades similares que muchas veces se la pasan peleando entre sí pueden aprender a dar elogios y reconocer mutuamente sus virtudes.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Practicando las Reuniones familiares. 3 minutos</b>

## **Actividad 4.1: Comienzo de la práctica: Realizando una reunión familiar**

### **3 minutos**

1. Distribuya las normas de procedimiento para la reunión familiar a cada familia y dígasles que realizarán una breve reunión familiar, empezando con elogios y leyendo luego las normas de procedimiento.
2. Los facilitadores/as del grupo deben desplazarse para ayudar a las familias a comenzar.

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Dialogo 2:** Una familia con dos adolescentes (Francisco, Adriana, Cecilia y Carlos) se sienta para tener una reunión familiar, teniendo en cuenta lo que aprendieron sobre reuniones familiares en su clase. Ellos comienzan con la ronda de elogios para sí mismos y el adolescente lee las normas de la reunión:

Carlos: - Empezar la reunión con elogios. - Respetar la opinión de todos. - No dar sermones ni humillar a nadie. - Concentrarse en los problemas a discutir. - Hacer una lista con las decisiones que se tomen. - Hacer un resumen de los acuerdos. - Hacer la reunión breve - Controlar que los acuerdos a los que se llegaron se vienen cumpliendo. - Seguir intentándolo.

Adriana: “Ahora Carlos, lee por favor el convenio sobre las tareas de la casa que hicimos en la última reunión.”

Carlos: “Cecilia se ocuparía de sacar la basura y reciclar los periódicos viejos y Carlos de los platos”.

Francisco: “Y ¿cómo está yendo la cosa?”

Cecilia: “Bueno, aparte de lo aburrido que es encargarse de los platos, la cosa va bien...creo”

Carlos: “Yo no me quejo.”

Adriana: Me alegro de que vaya bien ¿Les parece que continuemos así?

Carlos y Cecilia (al unísono): Sí

Francisco: Ya que todo va bien, vamos a organizar el campamento de semana santa.

**Narrador 1:** ¿Las cosas marcharon bien, no le parece? Comenzaron con elogios y leyendo las normas de procedimiento. Aunque después que usted se acostumbre a celebrar reuniones familiares, es probable que no sea necesario leer las reglas cada vez que se reúnan, esto es de gran ayuda cuando usted está aprendiendo. A continuación, un niño leyó los acuerdos a los que llegaron en la reunión anterior. Esta es una parte importante. No ayuda mucho el hecho establecer convenios a menos que usted verifique si se están cumpliendo.

**Narrador 2:** Recuerde que las reuniones familiares son sólo una manera de controlar nuestras agendas y de ver cómo marchan las cosas. Es por ello que las reuniones deben ser cortas y no demasiado serias. Pero ¿qué sucede con las reuniones donde se presentan problemas y no se llega a ningún acuerdo? Veamos lo que sucede en este caso

**Dialogo 3:** Gina: (sentada en la mesa con sus dos hijos en reunión): “Vamos a hablar ahora sobre cómo está funcionando el esquema de tareas que decidimos en la reunión pasada. ¿Les parece?”

Amanda: “Yo creo que es totalmente injusto, ¿por qué tengo que ser yo la que se ocupe de sacar la basura todos los días? ¡Marcos sólo limpia las ventanas una vez a la semana!”.

Marcos: “Sí pero yo también tengo que ir al mercado a comprar.”

Amanda: “Claro pero eso es más divertido que estar sacando la basura.”

Marcos: “No cuando tienes que cargar bolsas tan pesadas por tantas cuadras.”

Amanda: “Pues yo lo prefiero a tener que sacar la basura.”

Gina: “Acuérdense adolescentes que con pelear no ganamos nada. Además no estamos cumpliendo con las reglas de la reunión. ¿Cómo podríamos resolver esto?”

Amanda: “Yo creo que podríamos intercambiar las tareas, una semana me ocupo yo de las ventanas y la siguiente Marcos.”

Gina: “Esa me parece una buena solución. ¿Qué te parece?”

Marcos: “Bueno pues, podemos probar.”

Gina: “Ahora que hemos llegado a un acuerdo amistoso. ¿Qué tal si nos comemos el flan que preparé en la mañana?”

**Narrador 1:** Cuando en las reuniones familiares se discuten temas sobre los que las personas tienen opiniones muy marcadas, como hacer las tareas del hogar u otras reglas domésticas, es importante hacer recordar a los miembros de la familia las reglas de la reunión. Nada se consigue usando las reuniones familiares para enfrentamientos. Cuando no se pueden establecer las bases para encarar el problema, es mejor posponer la discusión para otra oportunidad. En la escena que acabamos de ver, la madre tuvo que llamar la atención a los hijos. Si las/os adolescentes no han dejado de pelear después de los recordatorios, el padre/madre debe seguir adelante con otro tema o, si las/os adolescentes todavía estuvieran alterados, detener la reunión familiar y ponerle una nueva fecha.

**Narrador 2:** Algunos problemas simplemente no funcionan en las reuniones familiares. Si los padres/madres o tutores o las/os adolescentes se enojan demasiado no se gana nada. De hecho, algunos problemas no deberían tocarse en una reunión familiar ‘ordinaria’—como el caso de un adolescente a quien se descubre robando en tiendas o problemas matrimoniales. Ambos ejemplos muestran situaciones dónde no hay ninguna solución rápida, hay sentimientos fuertes y no incluyen a todos los miembros de la familia. Esto no significa que no se deba hablar de esta clase de problemas, sino que estos no deben tratarse en una reunión familiar regular.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Cuando las reuniones familiares no funcionan bien.</b></p> <p>¿Por qué tuvo la madre que recordar las reglas de la reunión?</p> <p>¿Qué reglas se rompieron?</p> <p>¿Qué tipo de problemas no son adecuados para reuniones familiares?</p> <p><b>2 minutos</b></p>

## Actividad 4.2: Cuando las reuniones familiares se complican

### 5 minutos

1. Pregúntele al grupo lo siguiente:
  - ¿Por qué tuvo la madre que recordar al adolescente las normas de procedimiento?
  - ¿Qué normas de procedimiento fueron quebrantadas?
  - ¿Qué cosas/temas no son apropiados para las reuniones familiares?

Respuestas posibles:

- El embarazo de adolescentes
- Uso de sustancias psicotrópicas
- Graves problemas en la escuela

## Actividad 4.4: Juegos de naipes para la familia

### 20 minutos

1. Pida que 2 o 3 familias se junten para esta actividad.
2. Entregue una baraja o un naipe a cada grupo.
3. Explique las reglas del juego:
  - “Memoria”- Baraje los naipes y colóquelos sobre la mesa boca abajo. Tomando turnos cada jugador da vuelta a dos naipes con el fin de encontrar una pareja (mismo número o letra). El objetivo de este juego es tener el mayor número de parejas de tarjetas. Si el jugador logra encontrar una pareja tiene derecho a tomar otro turno, si no pasa al próximo jugador.

- “Vete a Pescar” – Baraje los naipes y reparta 5 por cada jugador, dejando los que sobran boca abajo en medio de la mesa. El objetivo de este juego es de tener el mayor número de parejas. Tomando turnos, cada jugador selecciona a otro jugador a quien va a solicitar un naipe que tiene en su mano para completar la pareja (por ejemplo si el jugador que está pidiendo un naipe tiene el número 2, debe pedir el número 2 al otro jugador). Si tiene el naipe se lo tiene que entregar al jugador que lo pidió, pero si no lo tiene dice: “Vete a pescar” y el jugador recoge un naipe del medio. Si el jugador completa una pareja, tiene derecho a tomar otro turno. Si no completa una pareja, pasa al siguiente jugador.

4. Solicite a los grupos que elijan un juego.
5. Desplácese para ayudar a las familias que tengan dificultades para comenzar.
6. Haga que cada familia se lleve a casa las barajas e ínstelos a practicar estos juegos en su hogar.

**Observación para el facilitador:** El propósito de esta actividad es enseñar a las familias juegos divertidos para que puedan jugar juntos en la casa. Si en ambientes rurales, las familias no pueden disponer de naipes, es importante que usted mencione que lo central es realizar alguna actividad divertida como familia y pasarla bien juntos. Una muy buena estrategia de juego que prescinde del uso de materiales complejos es actuar y adivinar películas, y puede reemplazar sin mayor inconveniente el juego anteriormente sugerido.

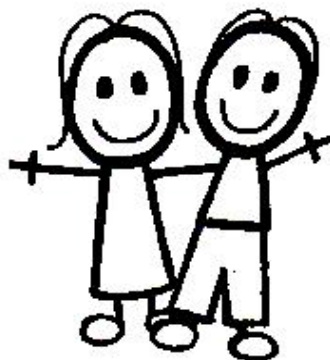
**Cierre**

5 minutos

- Pida a las familias que se reúnan en círculo, con las/os adolescentes de pie junto a sus padres/madres o tutores.
- Levante el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que todos los padres/madres o tutores y las/os adolescentes repitan la frase.
- Pídale a cada familia que practique una breve reunión familiar en casa durante la semana.
- Indique a las/os adolescentes que digan el lema de las/os adolescentes al unísono.
- Pida a los padres/madres o tutores que digan el lema de los padres/madres o tutores al unísono.
- Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

<p>Frase para cerrar el círculo.</p> <p>Un problema que podríamos solucionar juntos es....</p>
<p>Lema de las/os adolescentes:</p> <p>Somos el futuro, de nosotros depende</p>
<p>Lema de los padres/madres o tutores:</p> <p>Con amor y límites seremos una familia mejor</p>
<p>Lema de la familia:</p> <p>Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.</p>

## SESION No. 5 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### Tema: Establecer vínculos

#### Objetivos

##### Los padres/madres o tutores

1. Comprenderán el valor de saber escuchar con empatía.
2. Aprenderán a prestar atención a los sentimientos.
3. Comprenderán el origen de la conducta inadecuada.

#### Contenido

1. Examen de las prácticas en el hogar.
2. Aprendiendo a escuchar los problemas.
3. Adultos que se olvidan de escuchar.
4. Saber escuchar con empatía.
5. Escuchar los sentimientos.
6. Prestar atención a los sentimientos.
7. ¿Cómo eran las cosas cuando usted era adolescente?
8. ¿Quiere ser igual a sus padres o distinto a ellos?
9. Enfrentando las necesidades básicas.
10. Adolescentes que satisfacen sus necesidades de manera negativa.
11. Enfrentando las necesidades de manera positiva.
12. Análisis de maneras positivas de satisfacer las necesidades.
13. Conversación de los padres con sus hijos adolescentes.
14. Cierre

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación
2. Lista de asistencia de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1)
3. Televisión, DVD.

4. Video sesión con los padres/madres o tutores 5.
5. Papelógrafos y Marcadores.
7. Muestra del escudo protector de la familia (hecho por el facilitador del grupo)
8. Cartel del lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1)

**Cuando llegan los padres/madres o tutores**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Revisando la práctica en casa</b>
	¿Qué tipo de conducta inadecuada observó en sus hijos/as esta semana?
	¿Qué tipo de sanción usó usted?
	<b>10 minutos</b>

**Examen de las prácticas en el hogar. 10 minutos**

1. Hágales a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Qué muestras de conducta inadecuada notó en su hijo/a adolescente esta semana?
  - ¿Qué clase de sanción, castigo o reprimenda aplicó?

**Aprendiendo a escuchar los problemas**

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narradores y diálogos**

**Narrador 1:** La buena comunicación es una de las cosas más importantes para una familia. Una comunicación fluida al interior de la familia le ayuda a establecer límites usando “afirmaciones en primera persona”, aplicando sanciones como consecuencia de desobedecer las reglas y también mostrando amor y respeto, cuando usted hace el esfuerzo de escuchar y ver las cosas desde el punto de vista de su hijo. Ya nos hemos ocupado de aprender a hablar con nuestros hijos cuándo están haciendo algo equivocado y cómo dejarles saber lo que usted desea que hagan sin necesidad de gritarles o criticarles. Pero hay otras veces en las que es realmente importante la manera en que usted se comunica con sus adolescentes y con otros miembros de su familia también.

**Narrador 2:** Escuchar con atención y empatía cuando otro miembro de la familia le confía a usted un problema es a una de las mejores maneras para hacerle saber a él o ella saber que esa persona le importa. Pero la dificultad es, que la mayoría de nosotros nunca aprendimos a escuchar de verdad. Veamos a una pareja de esposos y a dos amigas conversando entre ellos. Cuando una persona comienza a hablar de algo que le está molestando, observe si la otra persona realmente escucha.

**Diálogo 1:** Conversación en la que el esposo (Ernesto) le comenta a su esposa sobre la inquietud que tiene acerca de perder su trabajo. La esposa (María) no escucha su inquietud “no te preocupes que todo va a salir bien” y, en cambio, lo sermonea acerca de cómo debe dejar de preocuparse “siempre tan negativo y pensando lo peor”.

Ernesto: “Ando medio preocupado. Están diciendo por allí que van a vender el edificio a una corporación y que piensan cambiar a todo el personal”

María: “No hagas caso hombre, son rumores”

Ernesto: “Pues a mí me parece que la cosa va en serio”.

María: “Tu siempre tan negativo, a lo mejor te ascienden”.

Ernesto se va decepcionado por no poder expresarse.

**Diálogo 2:** Un madre (Teresa) conversa con su amiga (Consuelo) acerca de las preocupaciones que ella tiene sobre su hija adolescente (Jessica), tiene miedo de que empiece a tener relaciones sexuales (Teresa piensa que es muy pronto). En vez de escucharla y apoyarla, la amiga se enzarza en una discusión con ella.

Teresa: Ay hija. Ando preocupada por Jessica, la noto rara y tengo miedo en que empiece a tener relaciones con el enamorado. No sé esta como que muy misteriosa últimamente.

Consuelo: Sólo tú te puedes preocupar por esas cosas, dale su píldora y se acabó. Los tiempos han cambiado Teresa.

Teresa: ¡Pero si es sólo una niña!

Consuelo: ¡Qué melodramática habías resultado!

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Adultos que se olvidan de escuchar.</b></p> <p><b>La persona con problemas, ¿se sintió escuchada y apoyada?</b></p> <p><b>¿Cómo puede esto afectar su comunicación en el futuro?</b></p> <p><b>3 minutos</b></p>

## Actividad 5.1: Adultos que se olvidan de escuchar

### 3 minutos

- Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
  - ¿Sintió la persona afectada por el problema que la escuchaban y apoyaban?
  - ¿Cómo puede esto afectar en el futuro a su capacidad de comunicación?



VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** Es realmente importante que nuestros adolescentes se sientan cómodos acercándose a nosotros para confiarnos sus problemas y hacernos preguntas. Queremos que ellos conversen con nosotros para saber lo que sucede y así poder ayudarlos. Pero a veces quedamos tan preocupados por lo que nos están diciendo que acabamos interrogándoles y pidiéndoles todo tipo de detalles. Veamos cómo es que algunos padres/madres o tutores se olvidan de escuchar.

**Diálogo 3:** El hijo (Roberto) entra en la habitación donde sus padres/madres o tutores (Mario y Consuelo) se están relajando y empieza a contarles acerca de una situación difícil en la que estuvo involucrado. Su amigo (Miguel) trató de robar en una tienda. El no participó pero sus padres/madres o tutores se enojaron de inmediato y comenzaron a culparlo “¡qué! ¿Has estado robando? ya sabía yo que ese Miguel era un sinvergüenza”, sin escuchar lo que había sucedido. El adolescente se va de la habitación, enojado porque sus padres/madres o tutores no escucharon su versión de la historia.

Consuelo: “Hijo, ¿por qué estás con esa mala cara?”

Roberto (medio nervioso): “Pasó algo horrible. Miguel trató de robarse una galletas de la tienda.”

Mario: “¿Qué pasó hijo...estuviste robando?”

Roberto: “No.”

Consuelo: “Te lo dije hijo. Ya sabía que ese Miguel era un sinvergüenza. Nuestro propio hijo es un ladrón!”

Roberto: “Lo que pasa es que no me han escuchado.”

**Narrador 1:** Es muy probable que este adolescente no vuelva a confiar sus problemas a sus padres/madres o tutores. Pero a veces los padres/madres o tutores a pesar de no criticar o culpar a sus hijos cuando estos les confían un problema, empiezan a darles un sermón en vez de escuchar.

**Diálogo 4:** Una hija (Amanda) empieza a contarle a su madre acerca de una inquietud que ella tiene con su enamorado. No han estado teniendo relaciones sexuales, pero la hija piensa que el enamorado quizá quiera y no sabe qué hacer. Sin conocer todos los detalles de la situación, la madre empieza a darle un sermón a su hija acerca de los peligros del sexo (eso es un pecado, te puede contagiar el VIH/Sida, puedes quedar embarazada, etc.). Cuando su hija trata de hablar, la madre la interrumpe y la adolescente se rinde y mira derrotada.

Gina: “¿Qué te pasa?”

Amanda: “Nada.”

Gina: “¿Como que nada? Algo está pasando, te conozco muy bien.

Amanda: “Lo que pasa es que he conversado con Álvaro sobre tener relaciones...tú sabes.”

Gina: “¿Qué? ¡Estás loca!

Amanda: “No hemos hecho nada pero me parece.....”

Gina: “¿Tener relaciones antes del matrimonio es un pecado? Además, con todas las enfermedades que hay, hasta te puede contagiar el VIH/Sida...”

Amanda: “Pero mamá...”

Gina: “Yo no sé lo que les enseñan a ustedes en el escuela...en mi época...”

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p>¿Escucharon los padres/madres o tutores las preocupaciones de sus hijos/as?</p> <p>¿Por qué cree que los padres/madres o tutores reaccionaron así?</p> <p>¿Cree usted que esos chicos volverán a contarles sus problemas a sus padres/madres o tutores?</p> <p>2 minutos</p>

## Actividad 5.2: Saber escuchar con empatía

### 2 minutos

- Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Escucharon los padres/madres o tutores las inquietudes de sus hijos/as?
  - ¿Por qué piensan ustedes que los padres/madres o tutores reaccionaron de esa manera?
  - ¿Es probable que en el futuro los hijos/as recurran a sus padres/madres o tutores cuando tengan un problema?

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** Queremos que nuestros adolescentes se acerquen a nosotros para conversar sobre las cosas que les preocupan y las cosas sobre las que tienen preguntas — cambios en la pubertad, sexo, drogas, problemas con sus amigos, dificultad escolar, etc. Para esto, es importante escuchar a nuestros hijos pero además una manera de identificarnos con ellos es contarles sobre nuestras preocupaciones cuando éramos adolescentes. Algunos ejemplos para iniciar una conversación son: “Cuando yo tenía tu edad mi cuerpo era...”; “Mi mayor preocupación sobre mi cuerpo durante mi pubertad fue...”; “Cuando yo tuve mi primer sueño húmedo me sentí... “Cuando tuve mi primera menstruación me sentí...”; “Me recuerdo que pensaba que las chicas/os eran...”; “Me recuerdo que pensaba que el sexo era...”

Veamos esta vez como los mismos padres/madres o tutores realmente escuchan a sus hijos/as con empatía y les cuentan como ellos vivieron su adolescencia y pubertad.

**Diálogo 5:** Igual que en el diálogo 3 sólo que esta vez los padres/madres o tutores realmente escuchan y muestran interés. Mario y Consuelo: “cuéntanos lo que pasó”

Consuelo: “¿Hijo, por que traes esa mala cara?”

Roberto: “Ha pasado algo horrible. Teníamos hambre y no teníamos dinero y Miguel me dijo que distrajera al vendedor mientras él se robaba unas galletas”.

Mario: “¿Y qué hiciste tú?”

Carlos: “No sabía qué hacer, me puse a hojear el periódico para distraer al encargado”

Consuelo: “¿Qué pasó después?”

Roberto: “Apareció un señor por la puerta de atrás, Miguel se puso nervioso tiró las galletas al piso y salió corriendo”

Mario y Consuelo “¿Y tú?”

Roberto: “Yo estaba tan nervioso que sólo atiné a salir de la tienda con las piernas que me temblaban”.

Consuelo: “Me alegro de que tú no intentaras robar nada”.

**Diálogo 6:** Igual que en el diálogo 4 sólo que esta vez la madre realmente escucha a su hija.

Amanda: Mamá ¿Tienes un momento? Me gustaría contarte algo

Gina: “¿Qué es lo que te pasa hija? Te veo preocupada, inquieta...”

Amanda: “no sé mamá, me parece que Álvaro me está presionando demasiado para tener relaciones”.

Gina: “Me imagino como te debes sentir, cuando yo estaba en la escuela tuve un enamorado.”

Amanda: De eso no me habías contado nunca.

Gina: Bueno, la cosa es que con este muchacho íbamos al cine y por ahí nos besábamos a oscuras...tu sabes. Pero yo estaba muy conciente de que muchas de mis amigas no se conformaban con besitos y abrazos, tú me entiendes. Y que en estas oportunidades siempre estaba probando mis límites”

Amanda: “¿Y qué hiciste?”

Gina: “Bueno me acuerdo que una vez, a la salida del cine, pensamos en irnos a un parque oscuro, pero por otro lado yo no quería meterme en líos y le dije que no podía, que mis padres me estaban esperando”.

Amanda: “¿Terminó contigo?”

Gina: “No, y la verdad es que él respetó el hecho de que yo pudiera compartir lo que realmente pienso. Con el tiempo me di cuenta de que había hecho algo bueno esa noche, que luego me iba a servir para defender mi opinión y punto de vista y tener sexo cuando me sintiera segura (y responsable de mis actos)”.

Amanda: “Yo pensaba que los chicos siempre terminan con las chicas que no quieren tener relaciones”.

Gina: “Algunos lo hacen. Muchos adolescentes, por la presión de los amigos, creen que siempre deben hacer la prueba, que no pierden nada probando. Lo importante es que respeten tu

decisión”.

La hija se siente aliviada y quiere compartir más con la madre.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p>¿Escucharon los padres/madres o tutores las preocupaciones de sus hijos/as?</p> <p>¿Cree usted que esos chicos volverán a contarles sus problemas a sus padres/madres o tutores?</p> <p>¿Por qué es bueno animar a los chicos/as a compartir sus problemas con nosotros?</p> <p>3 minutos</p>

**Optativo:**

En el diálogo de la madre y la hija cree usted que la mayoría de las adolescentes mujeres comparten su verdadera opinión sobre el sexo con sus amigas, amigos y enamorados, así como lo hizo Gina.

¿Por qué?

**Actividad 5.3: Saber escuchar con empatía**

**3 minutos**

- Haga las siguientes preguntas y analice las respuestas con el grupo:
  - ¿Escucharon los padres/madres o tutores las inquietudes de sus hijos/as?
  - ¿Es probable que en el futuro los hijos/as recurran a sus padres/madres o tutores cuando tengan un problema?
  - ¿Por qué es bueno alentar a los hijos/as a contarnos sus problemas?

**Escuchar los sentimientos**

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narradores y diálogos**

**Narrador 1:** A veces es difícil saber qué decir cuando los adolescentes nos confían un problema o están alterados por algún motivo. Una de las mejores maneras de conseguir que los adolescentes se abran con nosotros es tratar de deducir lo que están sintiendo. Note cómo los padres/madres o tutores en las siguientes escenas mantienen la discusión abierta para que sus hijos sigan conversando.

**Diálogo 7:** El hijo (Carlos) entra en la habitación donde su padre (Francisco) se está relajando. El niño está molesto y se deja caer en una silla.

Francisco: “¿Qué te pasa hijo?”

Carlos: “Nada, es que el entrenador me grito enfrente de todo el mundo. Como si yo tuviera la culpa de la derrota.”

Francisco: “Pues parece muy molesto con el Sr. Gonzáles, es horrible cuando a uno lo gritan delante de sus compañeros.”

Carlos: “Lo que pasa es que me tocó patear el penal, nadie quería hacerlo, todos se pusieron nerviosos. Entonces yo cogí la pelota...” Y el adolescente sigue conversando.

**Narrador 2:** El padre podría haber tomado el lado del entrenador y diciéndole a su hijo que prestara atención a sus consejos. Eso habría hecho que el niño que se sintiera aun peor. En cambio el padre le dijo: “Pareces muy molesto con el Sr. Gonzáles...”. Esto le dio oportunidad al niño para poder contarle más a su padre”.

**Diálogo 8:** El hijo (Mario) mirándose se queja con su madre de que no le gusta como se ve. Su madre reconoce que uno se frustra cuando a uno no le gusta la manera en que se ve. El hijo se siente alentado a compartir más sus sentimientos.

Rita: “Ay mamá, que fea que está mi piel con acné.”

María: “Hijo, ya sé que es frustrante.”

Rita: “No tengo ganas de salir a la calle.”

María: “A muchos adolescentes les paso eso, a mí también me pasó.”

**Narrador 1:** En esta escena la madre podría haber argumentado con su hija acerca de cómo se ve. En cambio, le dijo podía ser frustrante no verse como uno quiere. Esta observación abrió la conversación y la hija siguió hablando con su madre. Ahora hay más probabilidades de que ella se acerque a su madre la próxima vez que esté frustrado. Además, esta escena ilustra claramente las preocupaciones de los adolescentes con los cambios en la pubertad. Ellos necesitan que usted les reafirme que son atractivos, que las normas de belleza cambian con el transcurso del tiempo y difieren entre culturas, que los hábitos alimentarios se reflejan en la imagen corporal, y que su desarrollo personal está predeterminado por su propio reloj genético. Todos los adolescentes se desarrollan en diferentes etapas y a diferente ritmo.

**En Pantalla o paleógrafo:**

**Escuchando los sentimientos**  
 “Suena como si te sintieras...”  
 ” “Debes estar sintiéndote...”  
 5 minutos

## Actividad 5.4: Prestar atención a los sentimientos

### 5 minutos

1. Dígales a los padres/madres o tutores que usted leerá algunas afirmaciones características de las/os adolescentes y ellos responderán diciendo “Parece que estás...” o “Debes sentirte...”

2. Diga a los padres/madres o tutores que se refieran a posibles palabras en la pantalla. Acérquese a cada padre, madre o tutor y pídale una respuesta. Si ese padre/madre o tutor no puede dar una respuesta, pida a otros que le ayuden. Use tantas situaciones como el tiempo disponible permita.

### Situación 1

- María comienza a conversar con usted mientras la lleva a la iglesia. Dice: “Julia hará una fiesta el sábado en la noche y no creo que me invite. Ya invitó a Jennifer y Claudia; realmente quiero ir pero no creo que yo le agrade”.
- El padre, madre o tutor responde “Debes sentirte ...”

### Situación 2

- Felipe está por ir a su primer día en una escuela nueva. Dice: “Me pregunto cómo será. Sin duda es mucho más grande que mi escuela anterior. Espero que me toque estar con Marcos en algunas clases”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte ...”

### Situación 3

- Maritza regresa a casa desde la escuela y da un portazo. Corre a su habitación y cuando usted le pregunta qué pasó ella dice: “La maestra me gritó delante de todos. Yo sólo estaba conversando con Carmen acerca de la noche del viernes.
- ¡No era nada importante, pero me hizo quedar después de clases!”
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 4

- Teresa irrumpe en la cocina al regresar de la escuela. Dice: “Mami, nunca adivinarás lo que sucedió. Me incluyeron en el equipo de porristas para el próximo año. No pensé que tendría una oportunidad”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 5

- Beto juega con su comida durante la cena. Dice: “Ahora que Pepe se ha mudado no tengo con quien salir. No puedo ir solo al partido de fútbol el viernes en la noche”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte ...”

### Situación 6

- Juan acaba de llegar a casa después de ir a comprar ropa escolar. Dice: “No hay remedio. Soy tan gordo que nada me queda bien. No es extraño que a nadie le guste”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte ...”

### Situación 7

- Después de la cena Rodrigo comienza a hablar de un incidente que hubo hoy en el campo de juego. Dice: “Pepe realmente recibió una buena paliza hoy. Fue Andy quien empezó, pero el maestro no vio esa parte y ahora los dos están en problemas con el director”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 8

- Silvia vuelve a casa después de pasar las últimas horas ayudando a los adolescentes del vecino con su tarea y dice: “Apuesto a que no me darán trabajo nunca más. Todo lo que hizo la Sra. Morales fue quejarse de la lentitud con que trabajamos y decir que los adolescentes necesitan más disciplina, pero están muy cansados después de pasar todo el día en la escuela”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 9

- Tomás vuelve a casa después de practicar con la patineta con sus amigos y dice: “¡Vaya! ¡La patineta es algo grandioso! Me caí unas cuantas veces, pero lo hice mejor que la mayoría de los chicos”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 10

- Ángela cuelga el teléfono y dice: “A que no sabes quién llamó. Era la Sra. Martínez y quiere que yo cuide a los gemelos los sábados en la tarde. ¡Son tan lindos que me muero por empezar”!
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 11

- Ana vuelve a casa después de pasar un rato con su amiga, Patricia. Dice: “No es justo. Patricia tendrá un vestido nuevo para la fiesta de este fin de semana y yo tengo que usar mi vestido viejo”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

### Situación 12

- Iván entra en el cuarto de la televisión después de la cena quejándose de su hermano menor. Dice: “Hugo ha entrado en mi cuarto nuevamente y ha revuelto todo. Ha tocado mi música y no puedo encontrar mis fotos”.
- El padre, madre o tutor responde: “Debes sentirte...”

3. Se puede llevar a cabo una discusión si el tiempo lo permite

¿En qué situaciones molestas han estado últimamente sus hijos/as?, ¿Cómo eran las cosas cuando usted era adolescente?

## ¿Cómo eran las cosas cuando usted fue adolescente?

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y diálogo

**Narrador 1:** Es más fácil escuchar a nuestros adolescentes cuando pensamos en las cosas desde su punto de vista. ¿Pero cuántos de nosotros tuvimos padres/madres o tutores que nos escucharan desde nuestro punto de vista? Piense durante un minuto acerca de cuándo usted tenía la edad de su hijo/a.

¿Alguna vez trató de contarle a sus padres/madres o tutores algo que fuera importante para usted, o algún problema que usted estuviera teniendo?

**Narrador 2:** ¿Qué hicieron sus padres/madres o tutores cuando usted estuvo en dificultades? ¿Le sermonearon, le gritaron o amenazaron, le castigaron? ¿Cómo sintió? ¿Está usted satisfecho con ser la misma clase de padre que ellos eran--o le gustaría poder hacer las cosas de otro modo con sus hijos/as?

**Diálogo 9:** Dos madres (Gina y Teresa) conversan acerca de cómo fueron las cosas para ellas cuando eran adolescentes. Una de ellas (Gina) describe a sus padres/madres o tutores mostrando amor y límites que sus padres/madres o tutores la escucharon y apoyaron cuando estuvo en problemas. La otra madre (Teresa) dice que cuando fue adolescente su padre bebía en exceso y abusaba de su familia. Dice que no desea ser como sus padres/madres o tutores. La otra madre (Gina) la escucha y le recuerda que ella puede romper el ciclo de beber en exceso y abusar de la familia que ella puede elegir la manera en que desea criar a sus hijos/as.

Gina: Yo creo que a mí me ayuda mucho el ejemplo de mis padres/madres o tutores. Ellos eran muy buenos para escuchar. A veces cuando veo que mis hijos/as andan preocupados, me acuerdo de su ejemplo y trato de escucharlos.

Teresa: A mí me pasa exactamente lo contrario. Mi casa era un caos cuando yo era chica. A mí y mis hermanos. Le teníamos terror y mi mamá no nos defendía. Lo que más quiero es no ser como ellos.

Gina: Está en ti romper ese círculo Teresa. Tú no puedes cambiar lo pasado, pero puedes hacer un esfuerzo para abrirte a tu hija. Criarla como a ti te hubiera gustado ser criada.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p>¿Quiere ser igual o diferente a sus padres/madres o tutores?</p> <p>¿Cómo actuaban sus padres/madres o tutores? ¿Ayudó o no?</p> <p>¿Qué efecto tuvo en ellos la actitud de sus propios padres/madres o tutores?</p> <p>6 minutos</p>

### **Actividad 5.5: ¿Quiere ser igual a sus padres/madres o tutores o distinto de ellos/as?**

#### 6 minutos

1. Forme grupos pequeños de 3 ó 4 padres/madres o tutores y pida a los participantes



- que recuerden alguna vez en que tuvieron problemas cuando tenían más o menos la misma edad que tienen ahora sus hijos/as.
2. Diga a los padres/madres o tutores que sólo relaten lo que pueden contar sin sentirse incómodos.
  3. Haga las siguientes preguntas:
    - ¿Cómo actuaron sus padres/madres o tutores? ¿Fue útil o no?
    - ¿Qué efectos produjo en ellos el comportamiento de sus padres/madres o tutores?
  4. Pregunte al grupo si hay cosas que quisieran hacer de manera diferente de la de sus padres/madres o tutores. No escoja a participantes individuales sino, más bien, obtenga los comentarios únicamente de quienes los ofrecen en forma voluntaria.
  5. Reconozca la aflicción y el dolor que sienten algunas personas sobre la manera en que fueron criadas y dígalas que pueden cambiar las cosas en sus propias familias.

## Enfrentado las necesidades básicas

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores

**Narrador 1:** Los seres humanos tenemos las mismas necesidades básicas que nos permiten vivir en sociedad. Sin importar nuestra edad, queremos que alguien se preocupe por nosotros y deseamos sentir que somos parte, que pertenecemos al grupo. Queremos tener amigos y hacer las cosas que nos gustan y divierten. Deseamos, además, tener algo que decir acerca de lo que nos sucede en vez de ser simples sujetos que sólo obedecen órdenes.

**Narrador 2:** Alrededor de los 11 ó 12 años comienza a expresarse, en la mayoría de las/os adolescentes el deseo de ser más independientes, de tomar más a menudo sus propias decisiones. El hecho de que las/os adolescentes deseen más poder e independencia, no significa que el padre y la madre vayan a perder su importancia. Esto significa simplemente que están creciendo. La mayoría de las cosas que hacen los adolescentes provienen de ese deseo profundo de satisfacer sus necesidades de libertad e independencia. Finalmente, todos encontramos alguna manera de satisfacer estas necesidades importantes, ya sea de manera positiva o negativa.

**Narrador 1:** El problema es que muchos adolescentes recurren a menudo a acciones negativas para satisfacer sus necesidades de libertad e independencia, como padres/madres o tutores estas acciones no nos gustan ya que pueden hacer que nuestros hijos se metan en serios problemas. Observe estas situaciones y trate de descifrar las necesidades que estos adolescentes pueden estar tratando de satisfacer.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
<b>Adolescentes enfrentando sus necesidades de manera negativa.</b>	
<b>Todo lo que sus hijos/as hacen es un intento de afrontar alguna necesidad interna.</b>	
<b>Todo el mundo necesita sentir que pertenece a algún grupo, que alguien se preocupa por uno y que uno no está sólo en el mundo.</b>	

Todo el mundo necesita alegría y diversión ¡También los padres/madres o tutores!

Es importante tener la sensación de que uno puede marcar la diferencia en este mundo y que uno es importante

7 minutos

## Actividad 5.6: Adolescentes que satisfacen sus necesidades de manera negativa

### 7 minutos

1. Diga a los padres/madres o tutores lo siguiente:
  - Todo lo que hacen sus hijos/as es un intento de satisfacer una necesidad profunda.
  - Todas las personas necesitan sentir que están integradas, que alguien se preocupa por ellos y que no están solos en el mundo.
  - Todos necesitan algún placer o diversión; y esto es cierto también para los padres/madres o tutores.
  - El poder consiste en sentir que uno puede lograr un cambio en el mundo y que es importante.
  - La independencia es una de las necesidades más difíciles de aceptar para los padres/madres o tutores. Sabemos que, si deseamos que las/os adolescentes crezcan y se conviertan en adultos sanos, deben aprender gradualmente a pensar y tomar algunas decisiones por sí solos.
2. Lea la descripción de las siguientes situaciones relacionadas con estas necesidades mencionadas. Después de la lectura de cada situación, pida a los padres/madres o tutores que identifiquen qué necesidades podrían estar tratando de satisfacer. Señale a los participantes que no hay una respuesta correcta única. Haga que se refieran a la lista de necesidades mostrada en la pantalla de video.

#### Situación 1

- Algunos adolescentes problemáticos de la escuela han estado prestando atención a Rubén y les gustaría que se convirtiera en miembro de su pandilla.
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podrían estar tratando de satisfacer son...”

#### Situación 2

- El papá le pide a Luis que ayude a lavar los platos y Luis dice: “Estoy muy ocupado”.
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

### Situación 3

- María está en la casa de un amigo y este le propone probar una de las cervezas de su papá.
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

### Situación 4

- Jennifer aborrece todas las prendas de vestir que su madre le señala cuando van de compras
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

### Situación 5

- Samuel quiere gastar todo su dinero en los videojuegos con sus amigos.
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

### Situación 6

- Daniel discute con Mamá prácticamente por todo. Si ella dice “arriba”, él dice “abajo”. Si a ella le gusta un programa en la televisión, él dice que es tonto.
- El padre, madre o tutor responde: “Las necesidades que podría estar tratando de satisfacer son...”

3. Optativo, si hay tiempo: Haga a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas: ¿En qué otras maneras negativas tratan los adolescentes de satisfacer sus necesidades de poder?

- ... de independencia?
- ... de diversión?
- ... de pertenencia?

## **Enfrentando las necesidades de manera positiva**

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

#### **Narradores y diálogos**

**Narrador 1:** Usted puede pensar que su hijo está haciendo algo simplemente para molestarlo, cuando en realidad ellos pueden estar tratando de satisfacer alguna de sus necesidades profundas de libertad e independencia. Pero incluso puede ser que él o ella apenas esté tratando de pertenecer al grupo, de ser como los otros adolescentes, que lo haga para divertirse, para tener una sensación de poder sobre su propia vida para disfrutar de su ansiada independencia. A menudo no sabemos por qué nuestros hijos adolescentes hacen las cosas que hacen. Usted puede pensar que su hija está tratando de reafirmar su

independencia cuando llega tarde a casa, cuando en realidad quizá se haya quedado hasta tarde simplemente porque estaba divirtiéndose con sus amigos.

**Narrador 2:** Recuerde que comprender las necesidades que su niño está tratando de satisfacer no significa que todo está permitido. Todavía tenemos reglas que cumplir y sanciones como consecuencia de su incumplimiento. Sin embargo el hecho de comprender las necesidades de los adolescentes podrá ayudarle a poner las cosas en la perspectiva.

**Narrador 1:** Hablamos anteriormente del incentivo que debemos dar a nuestros hijos si notamos que se esfuerzan por cumplir las reglas o mejorar su comportamiento, de cómo las personas hacen cosas por las que serán recompensadas o que hacen que se sientan bien. Mencionamos que los padres/madres o tutores pueden reforzar positivamente el buen comportamiento, dando elogios, otorgando estímulos, recompensando y privilegiando el esfuerzo de nuestros hijos por hacer las cosas bien. Lamentablemente, los adolescentes también necesitan un refuerzo negativo para sancionar sus conductas negativas. Cuando las necesidades de las personas están satisfechas, estas se refuerzan por el comportamiento ya que uno se siente bien de pertenecer a un grupo, de tener poder, de disfrutar la vida y tener independencia.

**Narrador 2:** Así pues, es importante que los padres/madres o tutores ayuden a las/os adolescentes a encontrar formas de satisfacer sus necesidades de libertad e independencia de manera positiva. Recuerde que las/os adolescentes tratarán de satisfacer sus necesidades de una u otra manera y que usted como padre puede ayudarlos a encontrar maneras sanas de conseguir lo que necesitan. Veamos a algunos padres/madres o tutores tratar de incentivar y reforzar a sus hijos de manera positiva para ayudarlos a satisfacer sus necesidades.

**Diálogo 10:** El padre (Francisco) sabe que a su hija (Carla) le interesan mucho los automóviles.

Francisco: Oye hija, ven un momento.

Carla: ¿Qué pasa papá?

Francisco: Voy a cambiar la llanta al carro ¿me das una mano?

Carla: ¡Claro, me gustaría aprender!

**Diálogo 11:** La madre (María) sabe que a su hija (Rita) le gusta ir de compras por lo que le sugiere que la ayude a comprar un regalo para su abuelita.

María: “Rita, hija, se viene el cumpleaños de tu abuela. ¿Qué te parece si me ayudas a comprarle algún regalo?”

Rita: “¿Bueno, vamos juntas a la tienda?”

María: “Pues, vamos.”

Rita: “OK.”

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	¿De qué manera pueden los padres/madres o tutores ayudar a sus hijos/as a adquirir poder e independencia de manera positiva?
	3 minutos

## Actividad 5.7: Análisis de maneras positivas de satisfacer las necesidades

### 3 minutos

1. Analicen las respuestas a esta pregunta y promueva la discusión.
2. ¿En qué forma pueden los padres/madres o tutores ayudar a sus hijos/as a tener poder e independencia de manera positiva?

Ejemplos de respuestas:

- ◆ Elegir su propia ropa y peinado.
- ◆ Ayudar a resolver los problemas.
- ◆ Hacer aportes en relación con algunas reglas y sanciones.
- ◆ Elegir qué tareas domésticas harán.
- ◆ Asumir la responsabilidad de alguna necesidad familiar real.
- ◆ Estimular las aptitudes.

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** Mientras más ayudemos a nuestros hijos adolescentes a satisfacer sus necesidades de forma positiva, mejor idea tendremos de su propia visión de las cosas, podremos escucharlos mejor y estar allí para ellos. De esa manera es más probable que ellos se acerquen a nosotros y nos permitan ser parte de sus vidas. Pero también es cierto que los adolescentes quieren tener más y más tiempo para ellos mismos, y que la mayoría de adolescentes comparte menos con sus padres/madres o tutores en la medida en que se van haciendo mayores.

**Narrador 2:** Tenga presente que tratar de obligar a su hijo/a a compartir o pasar el tiempo con usted cuando no lo desea, no va a funcionar. Así que usted debe satisfacer su necesidad de pertenencia juntándose con otros adultos en la medida en que sus hijos/as se hagan más independientes. El tratar de conseguir que nuestros hijos conversen con nosotros cuando no lo desean tendrá un efecto contraproducente y los alejará aún más de nosotros.

**Diálogo 12:** El hijo (Marcos) está cabizbajo y sin ganas de conversar. La madre (Gina) trata de forzarlo para que le cuente su problema. El hijo se aleja aún más.

Gina: “Marcos, hijito, que te pasa que te veo tristón.”

Marcos: “Nada mamá, no pasa nada...”.

Gina: “Yo soy tu madre y te conozco, algo te pasa, cuéntame... estas bien raro con esa cara.”

Marcos: “Ya te he dicho que nada.” Marcos se va.

**Tratar de iniciar la conversación más tarde**

En Pantalla o Papelógrafo:

Hablando con sus hijos adolescentes.  
 ¿Funcionó la táctica de forzar el dialogo?  
 ¿Qué otra cosa podría hacer la madre en vez de forzar el dialogo?  
 2 minutos

**Actividad 5.8: Conversación con adolescentes****2 minutos**

- Analicen las respuestas a estas preguntas y promueva la discusión:
  - ¿Dio buenos resultados apremiar al hijo/a para que hablara?
  - ¿Qué otra cosa pudo hacer el padre/madre o tutor en vez de forzarlo?
 Ejemplos de respuestas:
  - Decir al hijo/a que su padre estaría allí para hablar más tarde si lo desea.
  - Dejar de presionarlo después de que el adolescente dice o muestra que no quiere hablar.
- Pida al grupo que realice una lluvia de ideas sobre algunos momentos adecuados para hablar con sus hijos/as.
 

Ejemplos

  - Hacer una tarea doméstica juntos durante los anuncios de televisión.
  - Cuando van en el auto a alguna parte.
  - La hora de acostarse.
  - Después de clases.
  - Cuando están sentados en la mesa para cenar.
  - Cuando caminan juntos.

**Cierre****Práctica en el hogar. 1 minuto**

- Pida a los padres/madres o tutores que encuentren algún momento en la semana para Escuchar a sus hijos/as y traten de adivinar lo que estos pueden estar sintiendo. Deben intentar ver las cosas desde el punto de vista de sus hijos/as.

**Preparación para la sesión con la familia. 1 minuto**

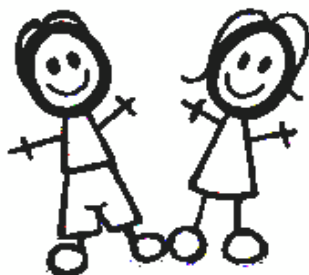
- Dígale al grupo que hablarán con sus hijos/as acerca de los principios que tienen como familia.
- Muestre a los padres/madres o tutores un ejemplo de un escudo protector de la familia.

**Conclusión**

- Practiquen repetir el lema de los padres/madres o tutores juntos como un grupo.

**Lema de los padres/madres o tutores:  
 Con amor y límites seremos una familia mejor**

## SESION No. 5 CON LAS Y LOS ADOLESCENTES



Tema: Hacer frente a la presión de los compañeros/as

### Objetivos

**Ayudar a las/os adolescentes a:**

1. Comprender que el consumo de drogas causa daños físicos y mentales muchas veces irreparables.
2. Comprender que el consumo excesivo de alcohol resulta en la pérdida del control de nuestros actos.
3. Comprender que la sexualidad es un componente esencial del desarrollo en la adolescencia y aprender a identificar los riesgos.
4. Practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros/as.

### Contenido

1. Romper el hielo con la “Rueda de la Fortuna”.
2. Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.
3. Manteniéndose fuera de peligro con los amigos/as.
4. Lo que a veces hacen los y las adolescentes para agradar.
5. Juego: Mitos y hechos sobre las conductas sexuales de riesgo.
6. Situaciones que pueden meternos en problemas.
7. Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas.
8. Cierre.

**Materiales necesarios**

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de las/os adolescentes (véase la sesión con las/os adolescentes No. 1).
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1)
4. Papel en blanco (12 hojas).
5. Papelógrafos.
6. Marcadores (1 por adolescente).
7. Figura esquemática de un adolescente, dibujada en papel para el papelógrafos.
8. Papelitos adhesivos.
9. Tarjetas con situaciones.
10. Cartel de establecimiento de situaciones
11. Cartel con el lema de las/os adolescentes (véase la muestra en la sesión con las/os adolescentes No. 1)

**Observación para el facilitador/a:** Antes de esta sesión, los facilitadores deben preparar detenidamente el juego “Mitos o hechos” y la Actividad 5.4. “Hacer Preguntas”. Para la Actividad 5.4 deberán invitar de 3 a 4 adolescentes de más edad (de 15 a 17 años de edad) que sean buenos modelos para imitar y que los adolescentes admiren. Estos Adolescentes Mayores harán una demostración de los pasos para afrontar la presión de los compañeros utilizando dos ejemplos de las “tarjetas y carteles de situaciones de riesgo”. Unos juegan el rol de presionar y los otros de resistir la presión de los compañeros. De otro modo, dos facilitadores deberán hacer la demostración.

**Cuando llegan las/os adolescentes**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

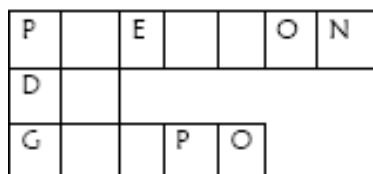
**Observación para los facilitadores/as:** ¿sería mejor otra forma de romper el hielo?, ¿los adolescentes saben qué es la rueda de la fortuna en la televisión?



## Romper el hielo con la “Rueda de la fortuna”

### 3 minutos

1. Coloque 14 hojas de papel en fila donde las/os adolescentes puedan verlas fácilmente. Escriba algunas letras de la frase “Presión de los compañeros” en las hojas, una letra por hoja. Deje hojas en blanco, como se ilustra en el diagrama a continuación.



2. Informe a los/as adolescentes que practicarán un juego similar a la “Rueda de la Fortuna”, donde las personas dicen letras hasta que pueden adivinar las palabras del tema (presión de los/as compañeros/as).
3. Cada vez que dicen letras que están en las palabras “presión de grupo” escriba la letra en tamaño grande en la celda apropiada (En un papel, sujeto a la pared o la pizarra.)
4. Pídeles que adivinen las palabras tan pronto como puedan.

### **Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 3 minutos**

1. Pida a las/os adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y hagan elogios o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.
2. Si un adolescente no puede pensar en un cumplido en 5 a 10 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer un cumplido.
3. Pregunte a las/os adolescentes qué reglas quebrantaron esta semana en casa o en la escuela.
4. Pregúnteles qué reglas se acordaron de seguir.
5. Pregunte si alguien notó alguna sanción o castigo que alguien recibió cuando quebrantó una regla.

### **Manteniéndose fuera de peligro con los/as amigos/as**

1. Diga al grupo lo siguiente: 2 minutos
  - Los/as adolescentes tienen metas importantes que quieren alcanzar.
  - El consumo de drogas y el consumo del alcohol muchas veces impiden alcanzar estas metas.
  - Las/os adolescentes, a diferencia de los adultos, aún se están desarrollando por lo que el impacto del alcohol en el bienestar físico y mental es mayor y puede interferir con el proceso de independencia y de establecimiento de identidad.

- Experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción. No todas las personas progresan de experimento a uso y a adicción por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quién será adicto y quién no.

## Actividad 5.1: Lo que a veces hacen las/os adolescentes para agradar

### 4 minutos

1. Dibuje dos siluetas de un y una adolescente típico/a en el papelógrafo o en la pizarra. Pida al grupo que dé nombres a las figuras, que aquí se llamaran “Jorge” y “Juanita”.
2. Reparta los papelitos adhesivos para notas (dos por persona) y dígame al grupo lo siguiente: “A veces Jorge y Juanita se preocupan por lo que las personas piensan de él y de ella. Por ejemplo, a menudo Jorge se preocupa por su baja estatura.”
3. Haga que cada adolescente escriba (en los papelitos adhesivos y con letras grandes, usando un marcador) otras cosas que a Jorge o Juanita les podrían preocupar sobre lo que las otras personas piense de ellos.
4. Después de 1 a 2 minutos, pida a cada persona que ponga su nota dentro de la silueta de Jorge y Juanita (pueden ser cosas comunes para Jorge y Juanita o diferentes) y lea al grupo lo que se escribió.
5. Dígame al grupo lo siguiente:
6. “Jorge y Juanita quieren agradar a los otros adolescentes y a veces hacen cosas para impresionarlos”.
7. Pida a cada persona que escriba algo que podría hacer Jorge y Juanita para impresionar a sus amigos, usando más notas adhesivas. Después de unos minutos, haga que cada persona ponga su nota fuera de las siluetas y lea al grupo lo que se escribió.
8. Diga al grupo lo siguiente:
  - Algunas personas abusan del alcohol y consumen drogas para impresionar a los demás
  - Las drogas y el alcohol causan daño a las personas aunque les hagan sentirse bien en el momento.
  - Imaginen saltar desde la parte superior de un edificio alto y sentir en un principio la sensación de diversión y libertad, luego imagínense llegar al piso y estar gravemente herido pero no sentir nada. Si quien salta no sabe ni siente que se está haciendo daño, esta persona puede seguir saltando a pesar de que le perjudique gravemente.
  - Generalmente, cuando las personas se lastiman, sienten dolor y esto evita que se hieran a ellos mismos. Sin embargo, las drogas y el alcohol en un principio no causan sensación de dolor y eso las hace ser realmente peligrosas pues en realidad causan daño cada vez que se consumen. Las drogas y el alcohol no pueden causarnos daño si tomamos la decisión de no probarlos. Depende de nosotros tomar esa decisión.

## Vivir una sexualidad saludable

Diga al grupo lo siguiente: 5 minutos

- La sexualidad es un componente esencial del desarrollo saludable en la adolescencia y la adultez. Pero en la adolescencia, el deseo y expresión sexual se manifiestan de manera más evidente que en la adultez poniendo a prueba los estándares e ideas con las que hemos crecido.
- La pubertad es la etapa del crecimiento cuando se desarrollan los órganos sexuales y el ser humano es capaz de reproducirse. Inicia y concluye en diferentes momentos para diferentes personas. Durante la pubertad, las adolescentes empiezan a ovular y a menstruar y los adolescentes empiezan a producir esperma y a eyacular. Muchos adolescentes comienzan a desarrollar sentimientos románticos y sexuales más profundos.
- Nuestras preocupaciones de saber si encontraremos alguien que nos aprecie como pareja y sobre cómo nos vemos y nos sentimos con nosotros mismos son parte de nuestra sexualidad al igual que la dulzura, la proximidad, el deseo y el placer.
- Para vivir una sexualidad saludable debemos partir por apreciar nuestros cuerpos, tomar responsabilidad por nuestras conductas, comunicarnos efectiva y respetuosamente con nuestra familia y con personas de ambos sexos, y expresar amor e intimidad de manera apropiada para nuestra edad.
- Así como hablamos del lado positivo de la sexualidad, es importante saber que existen riesgos significativos (las infecciones sexualmente transmisibles-ITS, el embarazo no deseado y las decepciones sentimentales) de los que debemos estar correctamente informados para poder evitarlos por convicción propia.
- En esta sesión no discutiremos a fondo estos riesgos pero si los mencionaremos para que sepamos identificarlos y poder luego conversar con nuestros padres y con los proveedores de salud.
- Además de estos riesgos, es importante tener muy claro que ciertas conductas NUNCA son apropiadas. Si cualquiera de estas cosas te suceden a ti, avisa de inmediato! Díselo a tus padres, a un profesor, a un adulto en el que puedas confiar. Estas acciones van en contra de la ley. Como adolescentes tenemos el derecho de sentirnos seguros y por lo tanto, estos temas se deben de tomar con toda la seriedad del caso en la casa, la escuela y la comunidad.
  - ✚ Acoso sexual: basta con que alguien haga algún comentario sexual indeseado para ser acosado sexualmente. Otra forma de acoso sexual es cuando alguien toca a una persona de manera sexual sin su permiso.
  - ✚ Agresión sexual: cualquier contacto sexual no deseado, aun a través de la ropa. Cuando alguien presiona a otra persona a hacer algo sexual está cometiendo una agresión sexual.
  - ✚ Abuso sexual: Ser tocado de manera sexual por un adolescente mayor o un adulto es experimentar abuso sexual aun cuando la persona sea un pariente o un amigo.
- Es muy importante visitar el centro de salud aun sin tener relaciones sexuales para estar informados y mantenernos saludables. Por eso lo mejor es hablar también con nuestros padres de nuestras inquietudes de salud y de nuestra intención de visitar el centro o puesto de salud.

## Actividad 5.2: Mitos y hechos sobre las conductas de riesgo

**5 minutos**

**Observación para el facilitador/a:** El objetivo de esta actividad es proveer información correcta, reforzar los conocimientos y disipar los mitos sobre las conductas sexuales de riesgo. Sin embargo, es importante que la información que se presente a los adolescentes los haga sentir cómodos y sea apropiada para su edad. Separe a los adolescentes formando un grupo de mujeres y otro de hombres y si es posible realice esta actividad con los grupos en lugares diferentes para promover que todos los adolescentes participen sintiéndose cómodos para hacer preguntas.

Si la mayoría de los adolescentes de su grupo están más cerca de la etapa de los 10 años que de la etapa de los 14 años se recomienda seleccionar las preguntas. Es muy importante que previamente usted haya leído y revisado todas las preguntas que se utilizarán en el juego y esté preparado para responder a las inquietudes de los adolescentes.

1. Corte las Frases “Mitos o Hechos”, dóblelas y póngalas dentro del envase.
2. Dígale al grupo que el juego consiste en identificar cuantos mitos prevalecen en nuestro equipo sobre las conductas sexuales de riesgo. Explique que “mito” se refiere a información incorrecta que se interpreta como hecho.
3. Conforme tres equipos de adolescentes y pídale que le den un nombre a su equipo.
4. En el papelógrafo dibuje una tabla para anotar los puntajes para los equipos.
5. Repase con el grupo las siguientes instrucciones:
  - a) Un representante de cada equipo sacará una tarjeta del envase, la leerá en voz alta y con su equipo decidirá si el argumento es un hecho o un mito. Luego de dar su respuesta, será el turno del siguiente equipo hasta que todos los participantes hayan jugado.
  - b) Cada equipo tiene un máximo de 3 minutos para responder.
  - c) Los equipos recibirán un punto por cada respuesta correcta. Si el equipo puede explicar por qué un argumento es un hecho o un mito, este equipo recibirá un punto extra.
6. Luego de cada respuesta abra un espacio de discusión si la respuesta o explicación son incorrectas o si lo considera apropiado y proporcione al grupo la información adicional en la guía “Mitos o hechos para el facilitador/a”.
7. Brevemente cubra los temas o argumentos pendientes y concluya la actividad usando los siguientes puntos de discusión:
  - ✚ ¿Qué han escuchado sobre las conductas sexuales de riesgo?
  - ✚ ¿Se protegen los adolescentes y sus parejas del embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual cada vez que tienen relaciones sexuales?
  - ✚ ¿Por qué creen que los adolescentes se arriesgan a tener relaciones sexuales sin protección?
  - ✚ Si tuviesen mucho dinero para gastarlo en promover la salud sexual de las/os adolescentes, ¿Cómo lo usarían para convencerlos de no tener relaciones sexuales sin protección?

## Actividad 5.3: Situaciones que pueden meternos en problemas

### 2 minutos

1. Diga al grupo lo siguiente:
  - Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida de que crezcan.
  - Tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas nos ayudará a determinar si alcanzaremos nuestras metas.
  - A veces los amigos nos pueden intentar convencer de hacer algo que sabemos que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo que admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad.
  
2. Pregunte al grupo lo siguiente:
  - ¿Cuáles son algunas de las cosas que otro adolescente puede pedirnos que hagamos que parecen divertidas o novedosas pero que podrían meternos en problemas y prevenirnos de alcanzar nuestras metas?
  
3. Registre sus respuestas en el papelógrafo.

## Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas: Pasos 1, 2, 3

Observaciones para el facilitador/a:

- A continuación se revisarán 4 pasos para evitar que los adolescentes se metan en problemas y practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros. Los pasos son:
  1. Hacer preguntas.
  2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y
  3. Sugerir otro camino.

## Actividad 5.4: Paso 1 “Hacer preguntas”

### 5 minutos

Observaciones para el facilitador/a:

1. Diga al grupo lo siguiente:
  - A veces hacer preguntas antes de entrar en una situación difícil ayuda a mantenernos lejos de los problemas. Por ejemplo, si un amigo nos invita a ir a su casa porque sus padres no están, podría ser útil preguntar: “¿Para qué? ¿Qué quieres hacer?”

2. Realice la demostración de cómo hacer preguntas:
  - Coloque el Cartel del paso 1 “Hacer preguntas” en un lugar donde todos lo puedan visualizar.
  - Coloque el “Cartel de situaciones de riesgo” en un lugar donde todos lo puedan visualizar.
  - Distribuya sobre una mesa las “Tarjetas de Situación” boca arriba.
  - Presente al grupo a los Adolescentes Mayores (de 15 a 17 años de edad) que harán una demostración de los pasos para afrontar la presión de los compañeros con dos ejemplos. (De otro modo, la demostración la realizarán dos facilitadores).
  - Quien demuestre y juegue el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, tomará una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y leerá en el “Cartel de situación” la situación que corresponda a la tarjeta.
  - Quien demuestre y juegue el rol del adolescente que está resistiendo a la presión del amigo hace preguntas (se puede referir al cartel de “Hacer Preguntas” como: “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”).
  - Luego quien presiona le responde a quien resiste y le explica que acción inadecuada quiere realizar. A continuación siguen el otro ejemplo.
3. Divida a los adolescentes en pares y pídale que escojan el rol que quieren jugar (quien presiona o quien resiste). Repita los pasos de la demostración con cada una de las parejas.
4. Para dar más tiempo para la práctica, cada facilitador del grupo debe trabajar con un grupo pequeño.

### **Actividad 5.5: Paso 2 “Nombrar el problema, y decir lo que podría suceder, y Paso 3 “Sugerir otro camino”**

#### **5 minutos**

Diga al grupo lo siguiente:

- Una vez que han determinado que sus amigos quieren que ustedes hagan algo inadecuado, es útil nombrar el problema y señalar lo que podría suceder.
- Por ejemplo, si nuestro amigo dice “Oye, vamos a robar algo en la tienda”, ustedes nombran el problema diciendo “Eso es un delito”. Recordamos a nuestro amigo que lo que está sugiriendo está inadecuado.
- Luego, ustedes pueden señalar lo que podría suceder, como “Si robamos en una tienda, la policía podría detenernos y llevarnos a la cárcel, o nuestros padres podrían enterarse.
- Esta es una manera en la que podemos ayudar, como si estuviésemos con una señal de tránsito que indica detenerse. Cuando expresamos lo que podría suceder, estamos indicando a los amigos cuáles son las consecuencias exactas y así evitamos que tanto ellos como nosotros nos metamos en problemas.

#### **Paso 2: Nombrar el problema, y decir lo que podría suceder**

1. Pida al grupo que se refieran al “Cartel de situaciones de riesgo” y que enumere algunos problemas que podrían suceder como consecuencia de seguir estas situaciones de riesgo. Escríbalas en un papelógrafo titulado “Decir lo que podría suceder”.

Respuestas posibles:

- Podríamos ser atrapados
  - Podrían suspendernos.
  - Nos prohibirían salir de casa.
  - Podrían llamar a la policía.
2. Haga que los adolescentes sigan con sus parejas representando roles por turno y agreguen el nuevo paso. Pida a los adolescentes que usen las afirmaciones mostradas en el papelógrafo.
  3. Asegúrese de que cada adolescente tenga la oportunidad de resistirse a la presión usando los pasos 1 y 2.

### **Paso 3: Sugerir otro camino**

1. Diga al grupo lo siguiente:

- Después de que hayan mencionado el problema y dicho lo que podría suceder, es útil indicar otra cosa que pueden hacer. Por ejemplo, si el amigo dice “Vamos a robar en la tienda”, podríamos responder “Oye, por qué mejor no jugamos un partido de fútbol”. O si el amigo dice “Vamos a fumar un cigarrillo” podríamos decirle “Oye, porque mejor nos vamos a comer algo”.
2. Haga que el grupo prepare una lista de las cosas que podrían sugerir para seguir otro camino. Escríbalas en un papelógrafo, titulado “Sugerir otro camino”.

Respuestas posibles:

- Salir a comer algo.
- Practicar un deporte.
- Ver una película.
- Ir a la casa de un amigo.

### **Actividad 5.6: Practicar todos los pasos (1 – 3)**

#### **10 minutos**

1. Diga a los adolescentes que sigan con sus parejas jugando roles por turno, usando los 3 pasos.
2. Asegúrese de que cada adolescente tenga la oportunidad de practicar los pasos. Cada facilitador del grupo trabaja con la mitad de los adolescentes.

**Cierre**

Resuma los tres pasos discutidos en esta sesión para afrontar/resistir la presión de los compañeros

**Práctica en el hogar. 1/2 minuto**

1. Dígales a las/os adolescentes lo siguiente:

- ◆ Tome nota de una vez durante la semana en la que ustedes u otra persona experimentaron la presión de sus compañeros.
- ◆ Si alguien los presiona para hacer algo malo, usen los tres pasos que aprendieron.

**Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto**

1. Dígales a las/os adolescentes lo siguiente:

- Esta semana la sesión con las familias girará alrededor de los principios de la familia.
- Crearán un escudo protector de la familia, usando recortes de revistas o dibujos y palabras para mostrar los principios que tiene la familia. El escudo protector de la familia representa los principios y las creencias que ayudan a proteger a su familia y le dan fortaleza para afrontar los retos.

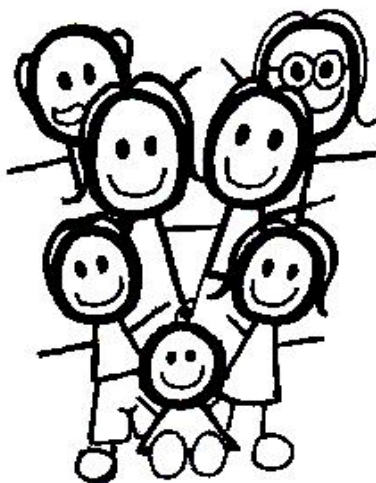
**Conclusión**

1. Practiquen decir el lema de las/os adolescentes juntos, como un grupo.

**Lema de las/os adolescentes:  
Somos el futuro, de nosotros**



## SESION No. 5 CON LA FAMILIA



### **Tema: Comprender los principios de la familia**

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a las familias a**

1. Ver la conexión entre los principios de la familia y sus actividades y decisiones
2. Identificar los principios de su propia familia

#### **Contenido**

1. Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios.
2. Armonizar los principios con la acción.
3. Actividad de valores.
4. Hacer un escudo protector de los principios de la familia.
5. Cierre

#### **Materiales necesarios**

1. Cartel de principios de la familia (vea el modelo).
2. Tarjetas de escenarios de los principios de la familia (1 conjunto para las/os adolescentes).
3. Tarjetas de los principios de la familia (1 conjunto para los padres/madres o tutores).
4. Muestra del escudo protector de la familia hecho por el facilitador.
5. Varios modelos de escudos protectores, hechos por el facilitador del grupo.
6. Tablero para rótulos (uno por familia).
7. Marcadores (1 caja por familia).

8. Recortes de revistas cortados previamente por el facilitador, clasificados en pilas separadas según el valor.
9. Tapas de cajas de poca profundidad para poner los recortes, rotuladas con el nombre de cada valor.
10. Pegamento o lápiz adhesivo (1 por familia).
11. Hoja de papel para crear el modelo del escudo protector de la familia.
12. Cartel de la frase del círculo de cierre (ver modelo).
13. Cartel con el lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
14. Cartel con el lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
15. Cartel con el lema de las familias (de la sesión con las familias 1).

### **Actividad 5.1: Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios.**

#### **7 minutos**

Diga al grupo lo siguiente:

- Los principios son algo en lo que creemos y a lo que dedicamos tiempo y energía.
- Todas las familias tienen principios, pero estos pueden variar de una familia a otra.

1. Coloque el cartel de los principios de la familia.
2. Haga que las/os adolescentes formen parejas y pida a cada pareja que escoja un principio diferente entre los que figuran en el cartel. Cada pareja hará una representación relacionada con el principio elegido. No deje que los padres/madres o tutores vean cuáles fueron los principios elegidos.
3. Dé a cada pareja 2 ó 3 minutos para imaginar cómo harán una representación concerniente al principio que eligieron. Los facilitadores/as del grupo se trasladan para ofrecer ayuda.
4. Las parejas de adolescentes harán representaciones relacionadas con cada principio para que los padres adivinen (con ayuda de los facilitadores/as del grupo de adolescentes).

Por ejemplo:

- **Honestidad**

Acciones posibles: alguien deja caer una billetera y otra persona la recoge y la devuelve

- **Trabajar mucho**

Acciones posibles: serruchar, martillar, llevar algo pesado.

- **Cuidar el medio ambiente**

Acción posible: recoger la basura y reciclar.

- **Ser generoso con otros**

Acciones posibles: ayudar a un niño a atarse un zapato o compartir la comida con los amigos/as.

- **Valor de la educación**

Acción posible: leer un libro.

- **Ser fuerte y saludable.**

Acción posible: hacer ejercicios.

- **Pasar el tiempo junto como una familia.**

Acción posible: mostrar una “familia” que practica junta un juego

- **Tradición familiar**

Acciones posibles: colorear un árbol de Navidad.

- **Creer en Dios**

Acciones posibles: una escena en la iglesia, rezar o cantar.

- **Ocuparse de adultos mayores**

Acción posible: ayudar a una persona anciana a cruzar la calle

- **Responsabilidad**

Acción posible: hacer la tarea

- **Servicio a la Comunidad**

Acción posible: sembrar árboles

## **Actividad 5.2: Armonizar los principios con la acción**

### **5 minutos**

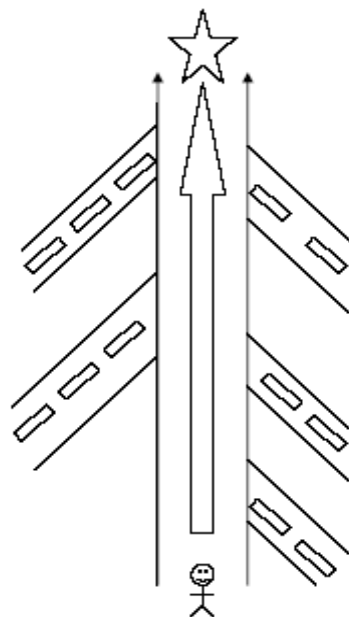
1. Reparta una “Tarjeta de Escenarios” a cada adolescente y una “Tarjeta de los Principios” a cada padre. Si tiene más de doce (12) familias debe sacar copias adicionales. Pida al grupo que formen dos filas, una con el grupo de adolescentes y la otra con el grupo de padres. Haga que los grupos se pongan frente a frente.
2. Comience en un extremo de la fila. Haga que el primer padre lea el principio mencionado en su tarjeta. El adolescente escoge el escenario que considera apropiado y se ubica junto al padre que leyó el principio.
3. Puede haber más de un adolescente junto a un principio.

4. Una vez que cada adolescente esté junto a un principio, haga que los adolescentes lean por turno el principio que eligieron para su aplicación.
5. Si algún padre tiene un principio que nadie eligió, pida a los adolescentes que vean si su aplicación también puede adaptarse a ese principio y pídale que se ubiquen junto a ese principio.

### Actividad 5.3: Actividad de Valores

#### 45 minutos

1. Dibuje en la pizarra o papelógrafo el diagrama a continuación:
2. Pida que se junten las familias.
3. Diga a los padres/madres o tutores lo siguiente:
  - Dibuje con su hijo el diagrama en una hoja de papel.
  - La estrella representa el premio al final de la jornada. Este premio representa las metas y sueños de su hijo/a. Además, representa el tipo de persona que su hijo/a quiere ser y como quiere ser recordado en esta vida. Haga que su hijo/a defina esta estrella en su papel.
  - Hagan una lista juntos de cosas o personas que puedan desviarles del camino.
  - En otra columna, hagan una lista juntos de los valores que pueden utilizar para afrontar estas situaciones antes de que pasen.



### Actividad 5.4: Hacer un escudo protector de los principios de la familia

#### 45 minutos

- Exhiba una muestra de un escudo protector de la familia.
- Muestre a las familias el modelo de los escudos protectores.
- Dígale al grupo lo siguiente:
  1. Se usa un escudo como protección. Los principios de una familia la ayudan a superar momentos difíciles y a crecer juntos.
  2. En el escudo cada sección tiene un principio diferente que se ilustrará usando recortes de revistas, palabras y dibujos.
  3. Si una familia tiene más de un apellido, ponga ambos apellidos en la base del escudo.
- Haga que los miembros de cada familia se sienten juntos y solicite a cada familia que decida sobre 4 principios que tienen.

- Indique a las familias dónde están los materiales. No deje que haya más de 2 ó 3 personas a la vez en cada caja de principios.

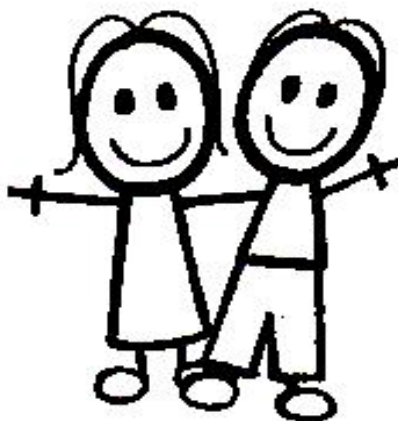
**Cierre. 3 minutos**

1. Pida a las familias que traigan sus escudos protectores y se reúnan en círculo, con las/os adolescentes junto a sus padres/madres o tutores.
2. Sostenga el cartel de la frase de cierre del círculo y haga que cada persona repita la frase.
3. Pida a las/os adolescentes que digan al unísono el lema de las/os adolescentes.
4. Pida a los padres/madres o tutores que digan al unísono el lema de los padres/madres o tutores.
5. Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

**Frase para cerrar el círculo.  
Un principio que nuestra familia tiene es...**

<p>Lema de las/os adolescentes: Somos el futuro, de nosotros depende</p>
<p>Lema de los padres/madres o tutores: Con amor y límites seremos una familia mejor</p>
<p>Lema de la familia: Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.</p>

## SESION No. 6 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### Tema: Protección para evitar las conductas de riesgo

#### Objetivos

##### Los padres/madres o tutores

1. Ayudarán a proteger a sus hijos/as contra el uso del tabaco, drogas, alcohol y conductas sexuales de riesgo.
2. Aprenderán a supervisar a sus hijos/as.

#### Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar.
2. Protegiendo a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el consumo del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo.
3. Diferentes perspectivas en relación a las conductas de riesgo.
4. Riesgos con el alcohol y las drogas.
5. Factores protectores para evitar el alcohol y las drogas.
6. Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el consumo de alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo.
7. Carta a su hijo/a.
8. Supervisando a los adolescentes.
9. Práctica para preguntar quién, qué, dónde, cuándo.
10. Cierre.

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación.

2. Lista de asistencia de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1).
3. Televisión y DVD.
4. Video de la sesión con los padres/madres o tutores 6.
5. Papelógrafos y marcadores.
6. Hoja de trabajo: Te amo y deseo lo mejor para ti.
7. Lápices.

**Cuando llegan los padres/madres o tutores**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Revisión de la práctica en casa</b></p> <p><b>¿Hubo situaciones en las que usted pudo escuchar los sentimientos de sus hijos/as?</b></p> <p><b>¿Cómo hizo para notar el punto de vista de sus hijos/as durante la semana?</b></p> <p><b>¿Qué aspectos de la relación con su hijo/a están funcionando efectivamente?</b></p> <p><b>10 minutos</b></p>

**Repaso de las prácticas en el hogar. 10 minutos**

1. Haga a los padres/madres o tutores las siguientes preguntas:
  - ¿Se presentaron situaciones en las que pudo prestar atención a los sentimientos de su hijo/a?
  - ¿Tuvo oportunidad de reconocer el punto de vista de su hijo/a durante la semana?
  - ¿Qué aspectos de la relación con su hijo/a están funcionando efectivamente?

**Protegiendo a sus hijos/a del consumo de tabaco, drogas, del alcohol y la desinformación de las conductas sexuales de riesgo**

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 1:** Una de las cosas que más preocupa a la mayoría de padres/madres o tutores es que nuestros hijos empiecen a consumir alcohol, tabaco o drogas, o que tengan relaciones sexuales demasiado temprano o sin realmente desearlo. Pero los padres/madres o tutores pueden marcar la diferencia con respecto a lo que hacen sus hijos. Todo lo que hacemos para marcar límites claros--teniendo reglas específicas, haciéndolas cumplir a través de recompensas y sanciones, y usando afirmaciones en primera persona para dejar que sus hijos/as sepan cómo se siente así como para demostrar amor y respeto-- escuchando realmente el punto de vista de nuestros hijos/as, alentándolos a tener un buen comportamiento y pasar el tiempo haciendo actividades

divertidas con ellos – nos ayudara a mantener a nuestros hijos/as fuera de dificultades y conseguir que salgan adelante.

**Narrador 2:** Pero para ayudar a nuestros hijos es necesario tener claro que conductas se consideran aceptables en nuestra familia. Cada familia tiene su propia perspectiva y maneja las conductas de riesgo de manera distinta. No existe una perspectiva que sea más o que sea menos apropiada. Lo importante es estar conscientes de que los adolescentes tienen el derecho de estar informados de los temas que les afecten para promover su bienestar y su salud. Las diferencias entre familias existen y se deben de considerar y respetar. Converse en su grupo acerca de sus ideas sobre el hecho de que los adolescentes deban estar informados, o no beber, fumar o consumir drogas, ¿a qué edad, cuánto y dónde? ¿Piensa usted que está bien que los adolescentes prueben alcohol en casa con la familia?

¿Qué piensa usted sobre la educación sexual en la adolescencia? ¿Ha considerado hablar con su hijo sobre los cambios en la pubertad o preguntarle que piensa sobre su sexualidad y sus preocupaciones (de autoestima, encontrar alguien que lo aprecie)? Ha considerado dialogar con su hijo enfatizando el lado positivo de la sexualidad (el deseo, el placer, la proximidad, la dulzura y la relación de pareja) y proporcionándole información sobre los riesgos (las enfermedades sexualmente transmisibles, el embarazo no deseado y las decepciones sentimentales)? ¿Piensa usted que la abstinencia es una opción efectiva para su hijo o hija?

Vea cuántos criterios diferentes están representados en su grupo.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Diferentes valores sobre alcohol, tabaco, drogas.</b>
	<b>Diferentes perspectivas sobre el sexo.</b>
	<b>15 minutos</b>

## **Actividad 6.1: Diferentes perspectivas en relación a las conductas a las conductas de riesgo**

### **15 minutos**

1. Explique al grupo que usted va a trazar una línea imaginaria en el piso con dos extremos, un extremo representa a los padres que creen en la abstinencia total de la conducta que usted señalará (de la lista de conductas a continuación) y en el otro extremo corresponde a los padres que piensan que no debe haber ningún control sobre esa misma conducta de sus hijos/as.

2. Reúna a los padres y pídeles que por cada conducta que usted leerá analicen dónde se ubicarían en el continuo de la línea.

3. Después de 1 minuto, solicite a los padres que ocupen la posición en la línea que representa sus creencias acerca de la conducta de sus hijos adolescentes. Repita el ejercicio con cada conducta.

4. Pida a los padres que expliquen por qué se ubicaron donde lo hicieron en la línea.

Lista de conductas:

- El consumo de alcohol.
- El consumo de tabaco.



- El consumo de drogas, por ejemplo marihuana.
- La actividad sexual responsable con uso de preservativos.

Preguntas de discusión:

- ¿A qué edad consideran que los adolescentes son lo suficiente maduros para tener las conductas mencionadas (por ejemplo, consumir alcohol, tener relaciones sexuales)?
- ¿Es igual para sus hijas e hijos? Si la respuesta es no, ¿Por qué?
- ¿Cree que en su cultura la perspectiva sobre la sexualidad femenina ha cambiado en los últimos años? ¿Cree que las palabras orgullo, seguridad, extroversión, franqueza se pueden asociar de forma positiva con una adolescente sexualmente activa?

**Observación para el facilitador/a:** Haga hincapié en la importancia de dialogar con los adolescentes para brindarles información sobre los cambios en la pubertad y las formas de protegerse de las conductas sexuales de riesgo. Tanto los adolescentes como con las adolescentes deben de saber lo básico sobre el desarrollo físico de ambos sexos, como la menstruación y la erección, para establecer interacciones de madurez y respeto. Así mismo, debemos lograr que tanto los adolescentes como las adolescentes sepan y ejercer una sexualidad sana, informada y libre del temor. Más allá de la perspectiva que tenga como padre en el tema de la sexualidad adolescente el objetivo no es provocar miedo sino asegurarse de que su hijo/a sepa identificar los riesgos.

La sexualidad adolescente es diferente a la sexualidad adulta pues los adolescentes están pasando por la etapa de pubertad y empezando a manifestar de manera más evidente su deseo y expresión sexual y constantemente estarán probando los estándares e ideas con los que han crecido. Por lo tanto, en esta etapa de cambio necesitan de su apoyo para definir su identidad y autoestima. En el caso de tener hijas adolescentes, como padre o madre haga de la primera menstruación un motivo de celebración. Durante la pubertad, algunos hombres adultos perciben los cambios en el cuerpo de las adolescentes y reaccionan retirando su afecto físico hacia ellas. Este mensaje indirecto puede avergonzarlas de un proceso totalmente normal y marcar su percepción de afecto incorrectamente. Recuerde que esta adolescente sigue siendo su hija y en esta etapa necesita de su cariño más que nunca.

Es importante que usted converse con su hijo sobre el acceso a los servicios de salud, haciendo visitas solas o con su compañía. Recuerde que los proveedores de salud son profesionales capacitados en los que usted puede confiar pero que para poder realizar diagnósticos correctos necesitan respuestas sinceras por parte de su hijo. Si su hijo/a se siente intimidado con usted en la habitación, es preferible que haga la visita a solas. Su hijo/a adolescente le pedirá consejos si sabe que puede confiar en usted. Respete, valore y escuche las opiniones de su hijo, haciéndole saber que sus decisiones cuentan. Usted es el mejor profesor de su hijo. Edúquese sobre el proceso de desarrollo y la salud sexual en la adolescencia para poder brindarle a su hijo/a respuestas y consejos informados. Contáctese con su centro de salud para conocer a los proveedores y obtener material apropiado para la edad de su hijo (trípticos, libros, etc).

#### **Actividad adicional:**

1. Explique al grupo que retomarán la actividad de la línea imaginaria. Lea una afirmación a la vez:

Afirmaciones:

1. Es normal para los adolescentes querer experimentar con el alcohol.
  - Es normal para los adolescentes querer experimentar con el tabaco.
  - Es normal para los adolescentes querer experimentar con las drogas.
  - Permitiría a mi hijo/hija de 15 años tomar alcohol en mi presencia.
  - Deseo que mi hijo/hija espere hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales.
  - Los/as adolescentes de 13 años deben tener el derecho de acceder a los servicios de salud, incluyendo a la planificación familiar, sin consentimiento de sus padres/madres o tutores.
  - Es importante dialogar con mi hijo/a y preguntarle que piensa sobre su sexualidad y sus preocupaciones (de autoestima, encontrar alguien que lo aprecie).
  - A los adolescentes lo que realmente les preocupa es saber si encontrarán alguien que apreciar y si van a ser queridos y agradados. Todo esto es una parte importante de su sexualidad que también se debe considerar.
  - Es importante dialogar con mi hijo sobre el lado positivo de la sexualidad (el deseo, el placer, la proximidad, la dulzura y la relación de pareja).
  - Es importante proporcionarle información sobre los riesgos y métodos de prevención (las enfermedades sexualmente transmisibles, VIH/Sida, el embarazo no deseado). Si no cuenta con esta información, he llevado/llevaré a mi hijo/a donde un proveedor de salud u otra persona que tenga la información apropiada.
  - Me sentiría cómodo respondiendo a las inquietudes de mi hijo o hija sobre relaciones íntimas entre parejas del mismo sexo.

**Observación para el facilitador/a:** Se puede modificar o agregar afirmaciones. Para cada afirmación se puede explorar si los padres tienen las mismas creencias para adolescentes varones y mujeres. Por motivo de tiempo trate de no entrar en debates sobre creencias personales profundas. Enfoque la discusión en explorar la diferencia de valores personales y familiares para mejor responder estos temas cuando se dialoga con los hijos/as adolescentes.

## Riesgo con el alcohol y las drogas

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Narradores y Diálogos

**Narrador 1:** Los padres/madres o tutores tienen muchas ideas diferentes acerca del alcohol, el tabaco y otras drogas así como de la sexualidad. Sólo usted sabe cuáles son sus propios valores. Algunos de los padres/madres o tutores de los amigos de sus hijos/as pueden tener ideas diferentes a las suyas.

**Narrador 2:** Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones pero usted debe saber que los adolescentes tienen más posibilidades de meterse en problemas de drogas y alcohol si sus padres/madres o tutores piensan que beber alcohol o usar drogas está bien.

Observe el gráfico en la pantalla para que vea donde es que las/os adolescentes corren riesgos. En el lado izquierdo tenemos a los padres/madres o tutores que ejercen un control fuerte y piensan que sus hijos/as jamás deben probar alcohol. Otros piensan que probar vino o cerveza en algún evento especial está bien y a algunos padres/madres o tutores no les importa si sus adolescentes beben en casa. Algunos piensan que está bien que los/as adolescentes beban ocasionalmente en fiestas mientras otros ignoran el problema y afirman que "las/os adolescentes" siempre "serán las/os adolescentes". En el extremo derecho tenemos a los padres/madres o tutores que no quieren tener control y piensan que tanto beber como consumir drogas es aceptable.

## Factores protectores del alcohol y las drogas

**Narrador 1:** Como padre usted debe saber que si usted permite beber a sus hijos antes de que cumplan 15 años, ellos corren el riesgo de meterse en graves problemas. Lo mismo sucede con el uso de drogas. Los estudios sobre adolescentes con problemas de consumo de alcohol y drogas han demostrado, una y otra vez, que mientras más temprano comienzan a experimentar con licor o narcóticos mayores son las probabilidades de que abusen de sustancias psicotrópicas más adelante, en su adolescencia. Estos estudios revelan también que los adolescentes que beben demasiado o abusan de las drogas tienen mayor probabilidad de pertenecer a pandillas, de meterse en dificultades con la ley y de estar inmiscuidos en embarazos no deseados durante la adolescencia.

Es por ello que es realmente importante que usted tenga muy claros los factores que ponen a sus hijos/as en riesgo de caer en el uso de sustancias o conductas peligrosas así como las medidas que usted puede tomar para reducir los riesgos. Los adolescentes que provienen de familias sin historial de alcoholismo presentan un riesgo menor. Pero aunque usted no puede hacer nada para cambiar el pasado de su familia, es positivo que le demuestre a su hijo que usted desaprueba el consumo de drogas y alcohol, y que usted mismo, no bebe demasiado ni usa drogas ilegales. Los adolescentes que tienen una actitud positiva con respecto a la escuela y que tienen amigos/as que no usan drogas o alcohol tienen menos probabilidades de meterse en dificultades. Los adolescentes que pueden intercambiar pensamientos y sentimientos con al menos un miembro de la familia corren menos riesgo.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Peligros para las/os adolescentes que usan alcohol, tabaco o drogas.</b>
	<b>Protección contra la desinformación sobre las conductas sexuales de riesgo.</b>
	<b>5 minutos</b>

## Actividad 6.2: Peligros con el consumo de tabaco y drogas, del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo

### 5 minutos

1. Pídale a los padres/madres o tutores que enumeren las cosas que podrían ser graves problemas para sus hijos/as si beben y usan drogas, o si no tienen información sobre las conductas sexuales de riesgo.
2. Escriba sus ideas en un papelógrafo.
3. Asegúrese de incluir lo siguiente:

- Consecuencias emocionales, como ansiedad, depresión y paranoia.
- Abandono de los estudios y menores oportunidades de inserción social.
- Sexo no deseado, embarazo en la adolescencia y contagio de ITS o VIH/SIDA.
- Delincuencia y actividades antisociales como participación en pandillas.
- Adicción (a drogas y otras conductas adictivas como juego compulsivo).

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 2:** Como ya hemos mencionado el consumo del alcohol y drogas no sólo puede conducir a la adicción, sino que también expone a las/os adolescentes a todo tipo de conductas de riesgo.

En el caso de la información correcta sobre la sexualidad es necesario partir del hecho que del sexo y la sexualidad se habla muy poco pues se les consideran temas complejos. ¿Qué temas sobre sexualidad son apropiados para discutir con adolescentes de 10-14 años? Recuerde que en este periodo los adolescentes están pasando por la etapa de cambios físicos y emocionales que se deben de discutir y reconocer como normales. Como padres/madres o tutores, debemos preparar a nuestros hijos/as para llevar una pubertad saludable, hablar de la masturbación, la menstruación y la erección y apoyar el desarrollo emocional. Hablar sobre sexualidad con sus hijos los ayudará a tomar mejores decisiones y disminuirá los riesgos en su conducta sexual. Luego, cuando ellos se encuentren frente a la tentación o a la presión de tener sexo, no es suficiente que piensen: “Mis padres/madres o tutores desapruueban y me meteré en problemas con ellos si tengo relaciones sexuales.” Los/as adolescentes deben tener la capacidad de decir: “Escojo por mi propia voluntad no tener relaciones sexuales.” Lo mejor es encarar el tema de manera positiva sin recurrir a la vergüenza o el miedo.

Escuchemos a algunos padres hablar sobre la importancia de la convicción propia para afrontar el consumo de alcohol y drogas y de cómo justificar esta decisión consigo mismos. En el segundo dialogo escucharemos a otros padres hablar sobre lo que pueden hacer para ayudar a que sus hijos tengan una idea clara de lo que significa su sexualidad.

**Diálogo 1:** Dos padres (Francisco y Gina) hablan de sus temores con respecto a los problemas que tienen muchos adolescentes con el alcohol y las drogas.

Francisco: “Hola, María. ¿Cómo estás? ¿Cómo van las cosas con Rita?”

María: “Bien, Rita está pasando por una edad muy difícil.”

Francisco: “Nosotros tuvimos suerte que nuestros hijos no tuviera problemas de alcohol o drogas. Pero me da la impresión que Rita tiene más presión de los amigos para empezar a beber ahora.”

María: “No sé, yo que ya tengo mis años, siento que cuando era adolescente tenía la misma presión. Los adolescentes tienen que aprender a tomar buenas decisiones.”

Francisco: “Sí, esa es la clave. Que sepan los limites, estén informados y que por convicción propia tomen decisiones responsables y sepan justificar estas decisiones consigo mismos.”

**Diálogo 2:** Teresa y Consuelo hablan sobre la enorme desinformación que hay sobre los adolescentes para ser sexualmente activos.

Consuelo: “Disculpa Teresa. Quería conversar contigo sobre un tema que me preocupa”

Teresa: “Claro, dime.”

Consuelo: “Fíjate Roberto va a cumplir 15 años y quisiera conversar con el concretamente sobre la sexualidad, pero no sé cómo pues no quiero darle información equivocada. Mis padres nunca me hablaron de sexo, y en el escuela los profesores usaban palabras que yo no entendía”

Teresa: “En mi escuela tampoco se hablaba mucho de sexo. Lo primero que aprendí sobre el sexo en gran parte lo hice hablando con mis amigas. Mis padres tampoco hablaban del tema. Aunque claro, mi mamá siempre hablaba de que una debía llegar virgen al matrimonio, y al final no fue así.”

Consuelo: “En mi caso tampoco. Creo que si hubieran sido más abiertos conmigo y hubiésemos conversado de la sexualidad como algo normal y de los aspectos tanto positivos como negativos del sexo, habría sabido cómo reaccionar mejor.”

Teresa: “Consuelo, en mi casa ha funcionado pedirle a mi hija Emilia que en mi presencia le explique lo que sabe a su prima. Esto realmente ha funcionado porque así Emilia sabe que reconozco y aprecio lo que ella conoce sobre el tema. Además me ha dado la oportunidad de escuchar exactamente qué es lo que ella sabe y así poder proporcionarle información correcta si la necesita.”

Consuelo: “Que buena idea, me parece que así también puedo dejarle claro a Roberto que está bien discutir su salud sexual y reproductiva en casa y en mi presencia.”

Teresa: “Exacto, lo importante es que los adolescentes sepan que pueden hablar con nosotros abiertamente, sin sentirse asustados o culpables y que queremos escuchar lo que piensa sobre su sexualidad, comenzando por su identidad y su autoestima. Otra idea es hablar de estos temas con otro adulto mientras Roberto está presente. Esto le proporcionará la información correcta y le dejará saber que reconoces que tiene edad suficiente para discutir estos temas y que al participar en la conversación valoras y respetas sus ideas.”

Consuelo: “Tienes razón. Pero, eso sí, le diré a Roberto lo que espero de él y lo que me preocupa. Él quiere ser profesional y si contrae una infección sexual o tiene un bebe antes de tiempo será más difícil llegar a cumplir sus metas”.

Teresa: “De acuerdo, las consecuencias negativas del sexo se deben mencionar, y si sientes que no tienes la información correcta sobre las infecciones sexuales, el VIH, los métodos anticonceptivos, o el aborto debes informarte acudiendo al centro de salud.”

**Narrador 2:** La comunicación efectiva (asegurándose de que su hijo sepa que espera de él) y el establecimiento de reglas claras, a la vez que demuestran amor y respeto, protegen a nuestros hijos de toda clase de dificultades. A veces pensamos que nuestros hijos/as adolescentes están conscientes del impacto de las conductas de riesgo. Pero seguramente no tengan toda la información ni convicción necesaria. Ellos pueden pensar que el licor es malo pero que la cerveza o el vino están bien. Antes de que podamos conversar con ellos, necesitamos tener la información correcta y definir nuestros propios valores.

**Narrador 1:** Necesitamos pensar acerca de cuáles son nuestras normas específicas y asegurarnos de que nuestros hijos las entiendan y puedan justificarlas. Durante la próxima

pausa, el facilitador del grupo repartirá una hoja de papel en la cual usted puede poner sus inquietudes y las reglas específicas para su hijo/a.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p>Escriba una carta a su hijo o hija</p> <p>30 segundos</p> <p>* Deje esto en pantalla mientras reparte la carta</p>

## Carta a su hijo/a

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** En la siguiente actividad usted escribirá una carta a su hijo que consta de 7 secciones. Completará los espacios en blanco de la carta y en la sesión familiar se la leerá. El objetivo es abrir una oportunidad para decirle a su hijo/a lo mucho que lo estima y lo que usted espera de él y luego conversar con él. Si su hijo/a es como la mayoría de los adolescentes que han participado de este ejercicio, él le escuchará con mucha atención.

**Sección 1:** Empezaremos la carta hablando de las aspiraciones y sueños que usted tuvo cuando él era pequeño. La carta dice:

"Cuando naciste (o viniste a vivir con nosotros, si su hijo fue adoptado) fui muy feliz y trataba de imaginarme cómo serías cuando tuvieses 5 años o 12 años. Me imaginaba que serías\_\_"

Y aquí usted completa el espacio en blanco. (Se debe modificar la carta de acuerdo a la situación de cada familia). Deténgase a pensar en las aspiraciones de las que usted habló en nuestra primera sesión. ¿Esperaba usted que su hijo/a resultará fuerte y saludable, o considerado y responsable, capaz de divertirse y de conseguir un buen trabajo? Piense durante un minuto lo que usted ha deseado para su hijo y escriba sus ideas en la carta.

**Sección 2:** En la siguiente parte de la carta usted mencionará las conductas, valores o logros de su hijo de los cuales usted se siente orgulloso en este momento. Complete la sección de la carta con la edad de su hijo en la sección que dice:

"Ahora que tienes\_\_"

Luego complete la sección que dice:

"Estoy muy orgulloso de ti porque eres\_\_"

Y enumere las conductas, valores o logros actuales de su hijo/a como: bueno en la escuela, cariñoso, energético, inteligente, bueno para el deporte (o música o arte). Piense en las cosas que puso en el árbol familiar acerca de su hijo. Si su hijo sabe que usted se siente orgulloso de él, es probable que preste más atención y le dé más validez al resto de la carta.

**Sección 3:** En la siguiente sección escriba algunas expectativas que tenía usted en su adolescencia para poder identificarse con su hijo. Luego, escriba algunas aspiraciones actuales

que tiene para su hijo. En esta parte es bueno escribir aspiraciones que los adolescentes tengan para sí mismos, como: divertirse con los amigos, mantenerse fuera de dificultades, practicar deporte, practicar música, o tener un trabajo a tiempo parcial:

“Me recuerdo de mi adolescencia y de mis mayores expectativas y preocupaciones en ese entonces: saber si le agradaría a alguien, si encontraría a alguien que me apreciara, \_\_\_\_\_.” Me gustaría saber si para ti es igual ahora. Por otro lado, sé que ahora tienes varias metas como por ejemplo\_\_\_\_\_ y por lo tanto quiero que sepas que lo que yo espero de ti en tu adolescencia es que las cumplas.”

**Sección 4:** En la siguiente parte de la carta escríbale su hijo/a:

“Porque te amo y porque deseo lo mejor para ti, me preocupa que consumas alcohol, tabaco y que experimentes drogas durante tu adolescencia. Siempre confiaré en ti, pero no está de más conversar abiertamente sobre estos temas y el efecto real que pueden tener en tu vida, al punto de prevenir tal vez de que logres cumplir las metas que te has planteado. Más allá de pretender que me obedezcas porque sí, me interesa que tengas la información más completa y correcta para que por convicción propia tomes las decisiones debidas. Alguna de las maneras en que el alcohol, el tabaco y las drogas podrían evitar que tus esperanzas y sueños se hagan realidad son:”

Aquí usted enumera algunas de las formas en que el consumo de alcohol o drogas podrían afectar a su hijo, como por ejemplo perder el control y exponerse en el corto plazo a que le falten el respeto, a actos de violencia, a accidentes de tránsito, a otras conductas de riesgo como el sexo no deseado o sin protección, y en el mediano a largo plazo, afectando su salud, su físico y su capacidad intelectual, lo que disminuiría su rendimiento en la escuela, perder a sus amigos, ser expulsado del equipo de deporte, o de la escuela y así sucesivamente.

**Sección 5:** “Asimismo me interesa conversar abiertamente sobre la importancia de que tengas la información correcta sobre tu sexualidad y las conductas sexuales para que estés conciente de los resultados que estas pueden traer. El desconocer el lado negativo puede cambiar tu vida por completo con consecuencias irreversibles. Por ejemplo, puede que\_\_\_\_\_”

Escriba aquí las consecuencias negativas de las relaciones sexuales que a usted más le preocupa. Puede por ejemplo mencionar embarazos indeseados, aborto, infecciones de transmisión sexual, VIH/Sida.

**Sección 6:** En esta parte de la carta le dice a su hijo exactamente qué espera de él o de ella con respecto a estos temas en la actualidad y en el futuro. Usted escribe cuáles son sus valores. Quizá quiera escribir lo que está en la pantalla o quizá quiera poner algo más.

“Sabes que mi posición con respecto al alcohol es\_\_\_\_\_

Con respecto al tabaco es\_\_\_\_\_

Con respecto a las drogas es\_\_\_\_\_

Con respecto a las relaciones sexuales es\_\_\_\_\_”

**Sección 7:** Finalmente, llegamos al final de la carta donde le dice a su hijo/a cuál es el siguiente paso para informarse sobre estos temas y establecer reglas claras al respecto:

“Sin embargo, me interesa que tengas la mejor información a la mano para que puedas decidir por convicción propia. Me gustaría conversar contigo cuando termines de leer esta

carta y saber qué piensas tú al respecto. Si prefieres, hasta podemos acudir al centro de salud para aprender sobre algunos efectos importantes de estas conductas. Luego estableceremos y/o repasaremos reglas claras sobre las conductas permitidas y las no permitidas en nuestra familia. Espero que luego de estar informado decidas seguir estas reglas pues de lo contrario habrá consecuencias y perderás privilegios que son importantes para ti”

Te amo y estoy dispuesto a hacer todo para que puedas lograr tus metas.

Con mucho amor \_\_\_\_\_

## Actividad 6.3: Carta su hijo/a

### 9 minutos

Haga una pausa en el video para dar tiempo para que los padres terminen su propia carta.

1. Reparta hojas en blanco o si es necesario más copias de la “Carta para mi hijo/a durante la pausa de 30 segundos en el video.
2. Desplácese para ayudar a los padres/madres o tutores durante la narración de la carta.
3. Las parejas deben analizar las respuestas y completar en forma conjunta una carta para sus hijos/as. Si un padre, madre o tutor tiene problemas para redactar, ayúdele a encontrar una o dos palabras.

**Observación para el facilitador:** Es muy probable que los padres deseen más información en cuanto a la educación sexual, a recursos para informarse sobre los efectos del alcohol, el tabaco y las drogas. Así mismo, puede evidenciarse la necesidad de referir a ciertos padres a profesionales para tratamientos o cuidados especiales. Por lo tanto es muy importante que como facilitador usted tenga a la mano información sobre la red de proveedores de su comunidad y que la ponga al servicio de los padres/madres o tutores.

## Supervisando a las/os adolescentes

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

### El seguimiento de las/os adolescentes

**Narrador 1:** Proporcionando información completa y correcta y dejando que su hijo/a conozca sus reglas específicas acerca del consumo de alcohol, tabaco, drogas y conductas sexuales de riesgo es una manera importante de mantenerlos alejados de los problemas. Pero hay otra responsabilidad importante de la que usted debe encargarse, prevenir a sus hijos/as de las conductas de riesgo durante la adolescencia. Varios estudios demuestran que los padres/madres o tutores que saben dónde están sus hijos/as, lo que están haciendo y quiénes son sus amigos, tienen menos problemas con sus hijos/as adolescentes. Escuchemos la conversación entre dos padres acerca de cómo lograrlo.

**Diálogo 3:** Dos padres (Francisco y Gina) hablan de lo importante que es que los padres/madres o tutores sepan dónde están sus hijos/as, lo que están haciendo, con quienes están y a qué hora volverán a casa. Uno de los padres/madres o tutores (Gina) dice que es demasiado difícil seguirle la pista a las/os adolescentes mayores pero el otro (Francisco) dice que debemos tomarnos el tiempo para hacer preguntas específicas (quién, qué, dónde y



cuándo) que es demasiado peligroso para nuestros hijos no seguirles la pista. La discusión finaliza con la idea de que también necesitamos controlar que ellos estén donde dijeron iban a estar y que si no han cumplido con su palabra, los padres/madres o tutores deben sancionarlos.

Francisco: “Por más reglas que uno tenga, no conseguimos nada si no sabemos lo que realmente hacen nuestros hijos, donde andan.”

Gina: “Sí, pero quien puede seguirle la pista a las/os adolescentes. Se necesitaría un detective.”

Francisco: “Yo no digo que sea fácil, pero tenemos que empezar por preguntar detalles de adonde se van, a qué, cuándo y con quién. Con esos detalles es más fácil hacer el seguimiento.”

Gina: “Buena idea, y si no están donde nos han dicho, tendrán que asumir las consecuencias.”

**Diálogo 4:** Dos madres (María y Teresa) están conversando y se ponen de acuerdo para ayudarse entre ellas para seguirle la pista a sus hijos. Si alguna de las madres nota cualquier problema en el comportamiento de los adolescentes, ella se lo hará saber a la otra. Ambas coinciden en que los padres/madres o tutores necesitan colaborar para proteger a sus hijos/as.

María: “A veces no sé dónde anda metida Rita. Ella me dice que se va a la casa de una amiga, pero últimamente no estoy muy convencida de que está donde me dice.”

Teresa: “Es difícil seguirle el rastro a los chicos. Tenemos que ayudarnos.”

María: “Pues si tú notas algo o ves a mi hija por ahí, no dudes en avisarme, que yo haré lo mismo.”

Teresa: “No te preocupes te mantendré informada.”

**Narrador 1:** Esas madres nos dieron un buen consejo. Ser padre de adolescentes es un trabajo difícil y nuestros amigos y vecinos pueden ayudarnos a seguirles la pista a nuestros hijos. Ahora, necesita practicar las preguntas que hará a sus hijos: quién, qué, dónde y cuándo. Recuerde, que preguntarle a su hijo "cuándo" llegará a casa no significa que él o ella puedan elegir. Usted debe tener las reglas acerca de las salidas pero siempre es bueno comprobar y asegurarse que las estén cumpliendo.

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>Practicando las preguntas: ¿Quién, qué, dónde, cuándo?</b>
	<b>5 minutos</b>

## Actividad 6.4: Práctica para preguntar quién, qué, dónde, cuándo

### 5 minutos

1. En un papelógrafo o pizarra escriba en caracteres grandes las palabras:

- ◆ Quién
- ◆ Dónde
- ◆ Qué
- ◆ Cuándo

2. Lea la descripción de las siguientes escenas y pida a los padres/madres o tutores que, uno por vez, traten de hacer preguntas con “quién, qué, dónde y cuándo”. Desempeñe el papel del hijo/a y dé las respuestas.

3. En al menos una escena, cuando desempeñe el papel del hijo, no le dé al “padre” o “madre” respuestas específicas. Este debe decir entonces: “Lo lamento. No puedes salir a menos que respondas a mis preguntas”.

#### Escena 1:

- José se le acerca y pregunta: "Ya hice mis tareas domésticas. ¿Puedo salir ahora?"
- El padre, madre o tutor debe decir: ¿Con quién estarás? ¿Qué harán? ¿Dónde estarán? ¿Cuándo regresarás?

#### Escena 2:

- Teresa dice: “Dijiste que podía ir a la casa de mi amiga este fin de semana, ¿no? Pues ya me voy”.
- El padre, madre o tutor debe decir: ¿Con quién vas a estar? ¿Qué harán? ¿Cuándo regresarás? (Aunque ella le diga que estará con su amiga, todavía es necesario preguntarle con quién estará.)

#### Escena 3:

- Bernardo va a salir y dice: "Hasta luego".
- El padre, madre o tutor debe decir: ¿Con quién estarás? ¿Qué harán? ¿Dónde estarán? ¿Cuándo regresarán?

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** La idea es averiguar quién, qué, dónde, y cuándo sin estar regañando o enojarse. Observe cómo estos padres/madres o tutores obtienen la información necesaria sin parecer detectives.

**Diálogo 5:** La niña (Jessica) dice que va a la casa de una amiga y la madre (Teresa) le pregunta de quién, a qué y cuándo de manera agradable.

Jessica: “Mamá, me voy a una fiesta el Sábado.”

Teresa: “¿En casa de quién?”

Jessica: “Es en casa de Mauricio, en Miraflores.”

Teresa: “¿Y sus padres estarán allí?”

Jessica: “Claro”

Teresa: “Entonces ¿A qué hora regresas?”

Jessica: “Como a las once.”

Teresa: “Está bien hija, cuídate.”

**Diálogo 6:** El hijo (Roberto) dice que va a salir con algunos amigos. El padre (Mario) consigue la información apropiada.

Mario: “¿Hijo, a dónde vas?”

Roberto: “Voy a jugar fútbol en la cancha.”

Mario: “¿Con quién?”

Roberto: “Con José, Luís, Miguel, y Pablo.”

Mario: “¿Tienes que hacer algo más después?”

Roberto: “No.”

Mario: “¿A qué hora vuelves?”

Roberto: “Como a las cinco.”

Mario: “Muy bien, diviértete.”

Roberto: “Chao”

**Narrador 2:** Estos padres/madres o tutores pudieron determinar con quién, a qué, dónde y cuándo sin hacer que a sus hijos piensen que no confían o que estaban enojados con ellos. Pero simplemente obteniendo las respuestas. No significa que su hijo estará donde se supone. Permita que él o ella sepan que usted los controlará esporádicamente para ver si están haciendo lo que dijeron. Si usted encuentra que ellos están donde se supone, usted confiará gradualmente en ellos cada vez más. Si no, usted les aplicará una sanción y les dará menos libertad en el futuro.

**Observación para el facilitador/a:** Si se desea más información en cuanto la manera de comunicarse con los adolescentes sobre estos temas, se puede añadir una sesión adicional con expertos en los temas respetivos.

## Cierre

### Práctica en el hogar. 1 minuto

1. Diga a los padres/madres o tutores lo siguiente:
  - ◆ Usen las preguntas con quién, qué, dónde, cuándo si tienen la oportunidad.

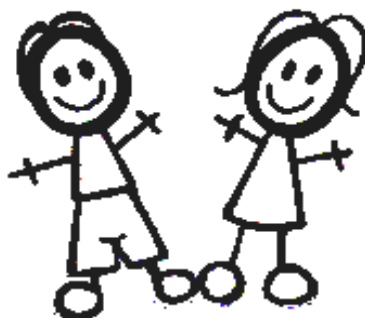
### Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

1. Dígalas a los padres/madres o tutores que, después de un juego, la sesión con las familias empezará con un video corto acerca de cómo ayudar a las/os adolescentes a afrontar la presión de los compañeros.
2. Dígalas que oirán a su hijo o hija practicar algunas habilidades que aprendieron para afrontar la presión de sus compañeros. Los padres/madres o tutores representarán el papel de un adolescente que trata de meter a sus hijos en problemas.
3. Diga a los padres/madres o tutores que mostrarán a los demás la carta que acaban de escribir.
4. Practiquen diciendo el lema de los padres/madres o tutores juntos, como un grupo.

**Lema de los padres/madres o tutores:**

**Con amor y límites seremos una familia mejor**

## SESION No. 6 CON LAS/OS ADOLESCENTES



### Tema.: La presión de las y los compañeros/as y el valor de los buenos amigos/as

#### Objetivos

##### Las/os adolescentes

1. Aprenderán habilidades adicionales para resistir la presión de los compañeros.
2. Distinguir cuáles son los buenos amigos.

#### Contenido

- Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.
- 2. Hacer frente a la presión de los compañeros, Parte II.
- 3. El alcohol y las drogas pueden impedir que cumplamos nuestras metas.
- 4. Revisión de todos los Pasos (1-6).
- 5. Juego activo: Moléculas.
- 6. “Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo?
- 7. Cierre.

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación.
2. Lista de asistencia de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
3. Lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
4. Papelógrafos y marcador.
5. Carteles de establecimiento de situaciones (de la sesión con las/os adolescentes No. 5).
6. Tarjetas con situaciones (de la sesión con las/os adolescentes No. 5).
7. Tarjetas (de cartulina) con peces, 1 conjunto por grupo.
8. Manta larga.
9. 25 pinzas para colgar ropa (se atan 3 pinzas, cada una por separado, a trozos de 3 a 3,5 metros de hilo o cordel para hacer sedales; el resto de las pinzas o click se usan para el “ensartador”).
10. 3 metros de mecate, hilo o nylon para el “ensartador”.
11. Balde.
12. Caramelos gomosos en forma de lombrices (optativo).
13. Cartel del lema de las/os adolescentes hecho por el facilitador del grupo (véase la muestra en la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Cuando llegan las/os adolescentes**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.
2. Coloque la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar. 3 minutos**

1. Pida a las/os adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y hagan elogios o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.
2. Si un adolescente no puede pensar en un cumplido en 5 a 10 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecer un cumplido.
3. Pregúnteles a las/os adolescentes lo siguiente:
  - ¿En esta semana, identificaron alguna situación en la que se sintieron presionados por sus compañeros/as?
  - ¿Tuvieron oportunidad de usar los 3 pasos que aprendimos en la sesión anterior para afrontar la presión de los compañeros/as?

**Hacer frente a la presión de las/os compañeros/as****Parte II****Actividad 6.1: El alcohol y las drogas pueden impedir que cumplamos nuestras metas****10 minutos**

Dígale al grupo lo siguiente:

- La semana pasada aprendimos 3 pasos para afrontar la presión de los compañeros.
- Esta semana aprenderemos qué hacer cuando los amigos no quiere escuchar los consejos.
- Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida de que crezcan
- Tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas nos ayudará a determinar si alcanzaremos nuestras metas.
- Vale la pena recordar que:
  - Los adolescentes, a diferencia de los adultos, aún se están desarrollando por lo que el impacto del alcohol en el bienestar físico y mental es mayor y puede interferir con el proceso de independencia y de establecimiento de identidad

- Experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción. No todas las personas progresan de experimento a uso y a adicción por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quién será adicto y quién no.
- Historia sobre un adolescente: [aquí usted puede contar un caso de algún adolescente haya vivido las consecuencias del alcohol o las drogas en su vida]
- Pídale al grupo que voluntariamente señale algunas metas que serían difíciles de alcanzar si la persona consume alcohol y drogas.
- Registre en un papelógrafo ideas como:
  - Ser bueno en los deportes.
  - Ir a la universidad.
  - Ser un buen padre/madre o tutor.
  - Ser maestro o enfermera.
- Recuerde rápidamente los tres primeros pasos:
  - 1. Hacer preguntas,
  - 2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y
  - 3. Sugerir otro camino.
- Señale que a veces los amigos nos pueden intentar convencer de hacer algo que sabemos que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo que admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad

## Actividad 6.2: Paso 4 “Seguir nuestro camino”

### 7 minutos

1. Dígale al grupo lo siguiente:
  - A veces los amigos no querrán hacer lo que les sugerimos cuando nos sentimos presionados. En este caso, sencillamente debemos seguir nuestro camino y decirle a nuestro amigo que puede venir si quiere pero de cualquier forma continuar alejándonos.
2. Demuestre como se puede “Seguir nuestro camino”:
  - Coloque los carteles de los pasos 1 a 3 y los carteles de los pasos 4 - 6 ordenándolos un lugar donde todos lo puedan visualizar.
  - Coloque el “Cartel de situaciones de riesgo” en un lugar donde todos lo puedan visualizar.
  - Distribuya sobre una mesa las “Tarjetas de Situación” boca arriba.
  - Con juego de roles continuará la actividad de la Sesión 5 de adolescentes. Primero realice una demostración con dos adolescentes. Un adolescente juega el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, toma una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y la lee en el “Cartel” la situación que corresponda a la tarjeta. El otro adolescente que juegue el rol del amigo que se resiste a la presión practica el nuevo paso “Seguir nuestro camino”

- Muestre el papelógrafo con los resultados de la lluvia de ideas sobre “Sugerir otra ruta”, de la Sesión 5 con los adolescentes. Use estas ideas para los ejemplos:
  - “¿Por qué mejor no vamos a ver un video?” y comienza a alejarse
  - “¿Por qué no vienes conmigo?” pero continua a alejarse
- Haga que todos los adolescentes en parejas tomen turnos y practiquen los cuatro pasos cuya demostración acaban de ver.

## **Paso 5 “Permanecer sereno/a y tranquilo/a”**

## **Paso 6 “Llamar al amigo por su nombre y decirle” “Escúchame”**

Dígale al grupo lo siguiente:

- A veces la persona que quieren que hagamos algo inadecuado no nos dejan usar los pasos 1 a 4. Nos siguen presionando y no nos escuchan. En ese caso, debemos seguir algunos pasos adicionales. Lo más importante es permanecer serenos y tranquilos y luego llamar a nuestro amigo por su nombre y decirle: “Escúchame”. Una vez que conseguimos que nos preste atención, volvemos a repetir los primeros pasos.
- Una pareja de adolescentes realiza la demostración continuando la actividad anterior y agregando ahora los últimos pasos: (5) permanecer serenos y tranquilos y (6) llamar al amigo por su nombre y decirle “Escúchame”.

3. Dígale al grupo lo siguiente:

- A veces los adolescentes reciben mucha presión de sus amigos, quienes no quieren escuchar aunque usemos todos los pasos. En este caso, tenemos que irnos. Si un “amigo” no nos escucha y sigue tratando de meternos en problemas, tenemos que preguntarnos si es realmente un/a amigo/a.

## **Actividad 6.3: Revisión de todos los pasos (1-5)**

### **7 minutos**

1. Inste a los adolescentes a practicar la serie completa de pasos y a usarlos con sus amigos en las situaciones reales de la vida. Intente reconocer habilidades sociales y factores protectores que ayudan a resistir la presión de los compañeros/as.
2. Asegúrese de que cada persona tenga la oportunidad de ensayar todos los pasos.
3. Cerca del final de la actividad, trate de que los adolescentes practiquen la habilidad sin la ayuda de las señales.
4. Dígale a cada equipo que mostrarán a sus padres cómo pueden usar los pasos en la sesión con las familias, sin la ayuda de las señales.
5. Reparte las tarjetas de los pasos a cada adolescente para que se las lleven a sus casas.
6. Dígale a cada equipo que mostrarán a sus padres/madres o tutores cómo pueden usar los pasos en la sesión con las familias, sin la ayuda de las señales.

## Actividad 6.4: Juego activo: Moléculas

### 5 minutos

1. Explique que todas las cosas en el mundo físico están constituidas por moléculas y que éstas se mueven en forma diferente cuando están calientes o frías. Cuando están calientes las moléculas se separan, mientras más calientes, más alejadas están.
2. Diga a los adolescentes que ahora ellos son moléculas de agua en una cacerola. Usted les indicará como cambia la temperatura del agua.
3. Comience con una temperatura cercana a la temperatura ambiente. Haga que ellos deduzcan cómo moverse.
4. A continuación dígales que se prende la hornilla y ahora la temperatura del agua es de 35 grados (haga una pausa durante uno o dos segundos), luego es de 50 grados (pausa) y después de 100 grados.
5. A continuación, alguien retira la cacerola de la hornilla y el agua se enfría a 40 grados (pausa), luego a 35 grados (pausa) y después a 25 grados.

**Observación para el/la facilitador/a:** Sea creativo en cuanto a aumentar y disminuir la temperatura y cambiar el ritmo.

6. Por último, alguien pone la cacerola en el congelador. Primero la temperatura del agua descende a 15 grados (pausa), luego a 10 grados (pausa) y finalmente a 0 grados.
7. Las/os adolescentes deben estar todos amontonados juntos al final, cuando se forma el hielo.

## Actividad 6.5: “Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un/a buen/a amigo/a?

### 15 minutos

**Observación para el facilitador/a:** El objetivo de esta actividad es ayudar a los/as adolescentes a distinguir las conductas de los buenos amigos y las de los no tan buenos amigos. Los adolescentes irán a pescar las cualidades de los amigos tirando su cuerda de pescar (una pinza atada a una la lana) sobre un muro representado con una manta. (Dos facilitadores/as deben de crear el muro sujetando la manta a lo alto pero asegurándose de que toque el piso para impedirles ver qué están pescando)

1. Haga que las/os adolescentes se sienten en el piso, formando dos grupos que miran en direcciones opuestas, mientras dos facilitadores sostienen una manta entre los dos grupos para impedirles ver qué están pescando.
2. Pida a las/os adolescentes que están en un lado de la manta o sábana que arrojen por turno su “sedal” (pinzas para colgar la ropa con un hilo) por encima de la frazada (no permita que lo hagan a la vez más de dos adolescentes).
3. Los adolescentes que están en el otro lado de la frazada sujetan las tarjetas con “peces” (descripciones del comportamiento de las/os adolescentes) en las pinzas arrojadas por encima de la manta. No permita a otros jugadores “pescar” hasta después del paso 4.



4. Después de que el jugador que ha pescado saca su “pez”, lee en voz alta la tarjeta y decide si el comportamiento merece ser conservado y, si es así, con otra pinza sujeta la tarjeta al “ensartador”. Si el comportamiento describe a un amigo no muy bueno, tira el “pez” dentro de un balde.
5. Haga que las/os adolescentes se alternen arrojando la línea por encima de la frazada hasta que se han acabado todos los “peces”. Asegúrese de que las/os adolescentes que están detrás de la frazada también se turnan para jugar.
6. Una vez que se han acabado los peces, indique a cada adolescente que vaya al “ensartador” y elija una tarjeta que represente una forma en la cual él mismo es un buen amigo.
7. Hágales a las/os adolescentes la siguiente pregunta: ¿Qué aprendió acerca de las cualidades de un buen amigo?
8. Optativo: El facilitador puede agasajar al grupo con caramelos gomosos en forma de lombriz al final de la actividad.

### Cierre

#### Práctica en el hogar. 1/2 minuto

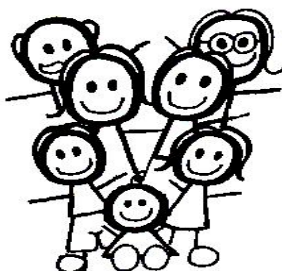
1. Dígale al grupo lo siguiente:
  - Identifiquen algo que hace un amigo, que demuestra que es un buen amigo.
  - Encuentren una manera de ser ellos mismos buenos amigos durante la semana.
  - Practiquen los pasos para afrontar la presión de los compañeros.

#### Preparación para la sesión con las familias. 1/2 minuto

1. Dígale al grupo lo siguiente:
  - En la sesión con las familias habrá un juego para practicar como ser un buen oyente.
  - Luego tendrán una reunión familiar donde practicarán como resolver un problema con sus padres/madres o tutores.
  - Practicarán la habilidad de resistirse a la presión de los compañeros ante sus propios padres/madres o tutores.
  - También practicarán un juego sobre cómo alcanzar sus metas con sus padres/madres o tutores.
  - Practiquen decir el lema de las/os adolescentes juntos como un grupo.

**Lema de las/os adolescentes:  
Somos el futuro, de nosotros depende**

## SESION No. 6 CON LA FAMILIA



### **Tema: Las familias y la presión de los compañeros**

#### **Objetivos**

##### **Ayudar a las familias a**

1. Hablar juntos sobre cómo evitar el uso de drogas y de alcohol.
2. Hablar juntos acerca de otros problemas de conducta.
3. Establecer expectativas claras para las/os adolescentes.

#### **Contenido**

1. Juego de "Alcanzar nuestros metas".
2. Los padres/madres o tutores ayudan a las/os adolescentes que sufren la presión de sus compañeros.
3. Compartir las habilidades de rechazo.
4. Compartir los sueños y expectativas de los padres/madres o tutores.
5. Círculo de cierre.

**Materiales necesarios**

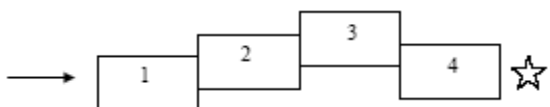
1. Cuatro cartulinas 50cm x 50cm.
2. Cinta adhesiva.
3. Tarjetas para los padres/madres o tutores (1 conjunto, ver el modelo).
4. Tarjetas con las metas y sueños de las/os adolescentes (1 conjunto, ver el modelo).
5. Tarjetas “Te salvaré” (1 conjunto, ver el modelo)\* Copie cada conjunto de tarjetas (para los padres/madres o tutores, con las metas y sueños de las/os adolescentes “Te salvaré”) en tarjetas de diferentes colores.
6. Tiras de tela de 10 cm (1 por adolescente).
7. Televisión y DVD.
8. Video de padres/madres o tutores que ayudan a afrontar la presión de los compañeros.
9. Lista de situaciones que revelan la presión de los compañeros en papelógrafo (de las sesiones con las/os adolescentes No. 5 y 6).
10. Tarjeta de cómo afrontar la presión de los compañeros (ver el modelo).
11. Hoja de trabajo “Te quiero y deseo cosas buenas para tí” (de la sesión con los padres/madres o tutores 6).
12. Cartel con la frase del círculo de cierre hecho por el facilitador (ver el modelo).
13. Lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
13. Lema de los padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores).
14. Lema de la familia (de la sesión con las familias).

**Actividad 6.1: Juego de “Alcanzar nuestras metas”****25 minutos**

**Composición del grupo:** Se deben formar de cuatro a cinco parejas de adolescentes y padres (de las mismas familias). Aquellos que no participen actuarán de espectadores. Luego de ocho minutos, alternar con parejas del grupo de espectadores.

**Observaciones para el facilitador/a:**

1. El propósito de este juego es reforzar la idea que los adolescentes pueden alcanzar sus metas de manera efectiva si ellos y sus padres se involucran y comprometen.
2. Utilice una cinta adhesiva para pegar cuatro cartulinas 50cmx50cm cada una en forma de un camino con curvas donde los participantes puedan poner sus pies. Es posible que más de dos personas estén pisando la misma cartulina al mismo tiempo por lo que es importante que estas sean grandes. Luego enumere las cartulinas del uno al cuatro. Utilice la cinta adhesiva para marcar en el piso una flecha el inicio del camino y una estrella el final.



3. Las tarjetas marcadas “Padre” se dividen en cinco montones (uno para cada pareja) con la tarjeta marcada “Tarjeta Inicial #” al principio de cada montón. Realice lo mismo con las tarjetas marcadas “Adolescente”.
4. Un facilitador/a del grupo tiene las tarjetas de los padres y otro facilitador/a tiene las tarjetas de los Adolescentes. Los espectadores tienen las tarjetas que dicen “Te ayudaré”.
5. Note que cada tarjeta está marcada con un signo “+” (avanzar) y un “-”(retroceder). Esto permite que el facilitador alterne las tarjetas si una pareja está muy atrasada o si hay demasiados pies en una misma cartulina.
6. Cada participante debe tener por lo menos un pie dentro de la cartulina que le corresponda en todo momento.

**El juego:**

1. Solicite que se formen las parejas de padres/madres o tutores e hijos/as y enumere las parejas del uno al cinco.
2. Dígale al grupo que recuerde la Sesión 1 cuando los adolescentes hicieron los Mapas del Tesoro para mostrar sus metas y sueños para el futuro.
3. Cada pareja se ata los tobillos con las tiras de tela. El tobillo izquierdo del padre/madre o tutor con el tobillo derecho del hijo. Nota: Si alguien tiene impedimento de tobillo o siente que es peligroso, pida que se aten los codos.
4. Luego inicia la pareja #1. El padre toma la tarjeta “Padre” y el adolescente la tarjeta “adolescente”. Las tarjetas se leen en voz alta y la pareja sigue las instrucciones de su tarjeta. Sigue la pareja #2 y así sucesivamente.

5. Si la pareja se separa mucho, es decir, si el padre está en el cuadrado #1 y el hijo en el #3, uno de los espectadores puede gritar “Te ayudaré” y leerle las indicaciones de esta tarjeta para que el participante atrasado se acerque a su pareja.
6. Luego de 7-8 minutos, se suspende el juego para ver quien está más cerca de la estrella. Felicite a las parejas por haber trabajado juntas.
7. Alterne las parejas para empezar otra ronda del juego.
8. Deje que jueguen cuantas parejas puedan en el tiempo establecido.

Opciones: Se pueden dar premios (golosinas) al final del juego.

Cuando el juego haya concluido, analice con el grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Que aprendieron acerca de cómo alcanzar sus metas?
- ¿Qué les sorprendió en el juego?
- ¿Qué cosa quisieran hacer más a menudo para trabajar juntos?

## **Actividad 6.2: Los padres/madres o tutores ayudan a las/os adolescentes a afrontar la presión de los compañeros/as**

### **13 minutos y 1/2**

Introduzca el video diciendo al grupo lo siguiente:

- En el juego que acabamos de jugar, los padres/madres o tutores y las/os adolescentes trabajaron juntos para alcanzar sus metas.
- Los padres/madres o tutores y las/os adolescentes también pueden trabajar juntos para ayudar a los adolescentes a afrontar la presión de los compañeros.
- En el video que vamos a ver, observen cómo los padres/madres o tutores ayudan a su hijos/as.

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 1:** Es difícil ser un adolescente en estos días. Hay presión de la escuela y del hogar, presión de los compañeros. A veces parece que todo el mundo quiere que hagamos o probemos cosas que realmente no deseamos.

**Narrador 2:** Es por ello que es difícil ser padre. Los padres/madres o tutores quieren que sus hijos/as adolescentes crezcan sanos/as y que salgan adelante en la vida. Pero los padres/madres o tutores saben que muchas de las presiones a las que se enfrentan las/os adolescentes lo hacen difícil. Los padres/madres o tutores se preocupan de que sus hijos vayan a tener dificultades o involucrarse en algo que realmente les haga daño.

**Narrador 1:** Pero cuando los padres y los adolescentes logran establecer una relación basada en la comunicación efectiva -escuchándose con empatía-, en la confianza y en el apoyo mutuo, todos ganan. Veamos como una adolescente trabaja en equipo con su madre para afrontar la presión de los compañeros:

**Dialogo 1:** Una hija (Rita) le cuenta a su madre (Adriana) acerca de una situación en la cual sus amigas se subieron a un auto con adolescentes desconocidos. La hija está molesta y no sabe qué hacer, pero la madre le apoya y le ayuda a recordar las maneras de enfrentar la presión de los compañeros. La madre ensaya un juego de rol con la hija para practicar la manera adecuada de responder. Usando las técnicas para enfrentar la presión de los compañeros aprendidas en las sesiones de Familias Fuertes. La madre se mantiene positiva y ayuda a su hija.

Adriana: “¿Hija, como te fue en el concierto?”

Rita: “Más o menos.”

Adriana: “¿Qué pasó? Dime.”

Rita: “Estoy preocupada porque supe que varias de mis amigas se fueron en un auto con unos adolescentes desconocidos. Mamá, ¿qué haría yo en esa situación? ¿Si estoy con mis amigas y ellas quieren ir y yo no, pero tampoco quiero que piensen que soy aburrida?”

Adriana: “Hija, yo sé que es difícil.”

Rita: “Si, claro.”

Adriana: “Mira, lo mejor es saber cómo reaccionar en estas situaciones y estar preparada. Pretendamos que yo soy uno de los adolescentes desconocidos. “¡Ven con nosotros y con tus amigas!”

Rita: “¿Para qué?”

Adriana: “Vamos a una coca colada a conocernos.”

Rita: “No, eso no nos conviene. Ni siquiera sé quiénes son.”

Adriana: “Yo soy José, él es Marco y él es Luis. ¡Ya nos conoces viste! Hay, vamos, no seas miedosa. Todas tus amigas vienen.”

Rita: “No. José. Mis padres me están esperando pronto y me pueden castigar.”

Adriana: “Hay, ámate.”

Rita: “¿Por qué mejor no nos quedamos acá en el concierto un poco más con todo el grupo de amigos del colegio? Yo haré eso, están bienvenidos a quedarse.”

Adriana: “Muy bien, hija. Yo sabía que podría confiar en ti. Lo has hecho muy bien.”

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o Papelógrafo:</b>
	<b>¿Qué hizo la madre para ayudar a su hija?</b>
	<b>30 segundos</b>

Analicen la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué hizo la madre para ayudar a su hija?

Respuestas posibles:

- Escuchó a su hija sin reaccionar en forma exagerada.

- Le ayudó a practicar qué decir.
- La elogió.

### **VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 1:** Esa madre realmente escuchó a su hija, sin criticar o dándole un sermón. Ayudándola a practicar los pasos a seguir para enfrentar la presión de los compañeros y facilitar las cosas cuando la hija se enfrente a una situación similar.

**Narrador 2:** Si los adolescentes no saben cómo responder a la presión del grupo, pueden acabar en dificultades aunque esta no haya sido la intención. Además en el momento de afrontar la presión es difícil de reafirmar y convencer a los demás de que uno tiene razón. Así mientras más adolescentes practiquen las técnicas para afrontar la presión de los compañeros y más padres puedan ayudarlos, es más probable que ellos sepan qué hacer en una situación difícil.

**Narrador 1:** Otro ejemplo de problemas que los adolescentes podrían enfrentar es que sus amigos los intenten convencer de tomar alcohol o probar alguna droga. Veamos como un adolescente y sus padres conversan sobre lo que él podría hacer.

**Dialogo 2:** Roberto está preocupado porque no sabe cómo reaccionar cuando sus amigos lo inviten a beber alcohol. Los padres (Mario y Consuelo) escuchan la preocupación de Roberto pero reaccionan con calma. Lo ayudan a deducir qué hacer y decir para no meterse en problemas y a la vez ser capaz de conservar a sus amigos. Como en el dialogo anterior, los padres le ayudan a elaborar una respuesta adecuada. Uno de los padres recuerda el material de Familias Fuertes para confrontar la presión de los compañeros y ensaya la técnica con su hijo.

Amanda: “Permiso que me voy a acostar, hasta mañana.”

Roberto: “Bueno, yo también, buenas noches.”

Mario: “Carlos, vamos a jugar fútbol este fin de semana ¿Vas a invitar a Manuel?”

Roberto: “Papá, no sé si invitar a Manuel....”

Mario: “¿Por qué?”

Roberto: “Porque él empezó a beber y él quiere que yo también beba.”

Mario: “Entiendo...”

Mario: “Pretendamos que yo soy Manuel. Supongamos que estamos en una fiesta y yo te digo, ‘Roberto, vamos a la cocina. Tengo una sorpresa.’”

Roberto: “¿Para qué vamos a ir a la cocina si la fiesta está divertida?”

Mario: “Vamos hombre, si una cerveza no hace nada.”

Roberto: “¿Pero por qué mejor no vamos a bailar?”

Mario: “Yo quiero tomar una cerveza.”

Roberto: “Y yo voy a sacar a bailar a Patricia.”

Mario: “Eres cobarde.”

Roberto: “Escucha Manuel, la vamos a pasar mejor sin cerveza. Si tomamos cerveza las chicas no van a querer bailar con nosotros porque vamos a oler a alcohol y a actuar como payasos”.

Consuelo: “Así se hace, hijito.”

Mario: “Muy bien hecho, hijo.”

**Narrador 1:** En ambos ejemplos los padres podrían haberles dado un sermón a sus hijos/as acerca de la violencia, el sexo no deseado y el consumo del alcohol. En cambio, escucharon y luego colaboraron para resolver el problema.

**Narrador 2:** Cuando los adolescentes y los padres colaboran, en vez de convertirse en enemigos, funcionan como equipo para obtener resultados efectivos. Después de practicar la manera en que se debe reaccionar, los adolescentes se sienten mejor acerca de lo que deben hacer la próxima vez que se enfrenten a una situación difícil y los padres se sienten más seguros de confiar en ellos.

**Narrador 1:** Ya que los padres fueron abiertos para escuchar y ayudar a sus hijos/as, es muy seguro que estos adolescentes se vuelvan a acercar a ellos la próxima vez que quieran discutir un problema. Mientras los padres comprendan mejor las situaciones que afrontan sus hijos/as y puedan apoyarlos para enfrentar la presión de los compañeros, mejor podrán ayudarlos.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Compartiendo la capacidad de decir “No”</b></p> <p><b>30 segundos</b></p>

### Actividad 6.3: Compartir las habilidades de resistir

#### 10 minutos

1. El objetivo de esta actividad es que los padres jueguen el rol de amigos de sus hijos/as para hacer frente a la presión de los compañeros.
2. Cada familia trabaja por separado.
3. Los padres/madres o tutores juegan el papel de amigos que tratan de meter a su hijo/a en problemas. Los padres pueden consultar el “Cartel de situación de riesgo” para tener a la mano varios escenarios.
4. Los facilitadores/as apoyan a los adolescentes y les permiten practicar los pasos que han aprendido de manera más informal que en las sesiones anteriores. Se pueden apoyar con los carteles de pasos.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
	<p><b>Compartiendo los sueños y expectativas de los padres/madres o tutores</b></p> <p><b>5 minutos</b></p>



## Actividad 6.4: Compartir los sueños y expectativas de los padres/madres o tutores

### **5 minutos**

1. Esta actividad puede hacerse en una de estas dos maneras

Opción 1: Cada padre o tutor puede leer la carta a su hijo/a o hija frente a todo el grupo. Esto no es adecuado si algunos padres/madres o tutores no saben leer.

Opción 2: La carta puede leerse en forma privada en grupos familiares pequeños.

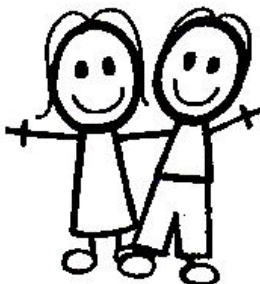
2. Los padres/madres o tutores comparten los sueños y esperanzas que tienen para sus hijos leyendo “Te quiero y deseo lo mejor para ti” (de la sesión con los padres/madres o tutores 6).
3. Pida a los padres/madres o tutores que se lleven a casa esta carta y la guarden para sus hijos.

### **Cerrar el Círculo. 3 minutos**

1. Pida a las familias que se reúnan en círculo, con las/os adolescentes junto a sus padres/madres o tutores.
2. Muestre el cartel con la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.
3. Pida a las/os adolescentes que digan el lema de las/os adolescentes.
4. Pida a los padres/madres o tutores que digan el lema de los padres/madres o tutores.
5. Pida a todo el grupo que diga el lema de las familias.

<p>Lema de las/os adolescentes: Somos el futuro, de nosotros depende</p>
<p>Lema de los padres/madres o tutores: Con amor y límites seremos una familia mejor</p>
<p>Lema de la familia: Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.</p>

## SESION No. 7 CON LOS PADRES/MADRES O TUTORES



### Tema: Conexiones con la comunidad

#### Objetivos

##### Los padres/madres o tutores

1. Aprenderán a apoyar el interés de sus hijos por la escuela.
2. Aprenderán las maneras de abogar por las/os adolescentes en la comunidad.
3. Comprenderán el valor de buscar ayuda.

#### Contenido

1. Repaso de las prácticas en el hogar.
2. Manteniendo el interés de los adolescentes en la escuela.
3. ¿Por qué es importante la escuela?
4. Hacer que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos/as.
5. Solicitar ayuda.
6. ¿Adónde ir en busca de ayuda?
7. Cierre.

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación.
2. Video de la sesión con los padres/madres o tutores 7.
3. Televisión, DVD.
4. Papelógrafos y marcadores.
5. Cartel con el lema de padres/madres o tutores (de la sesión con los padres/madres o tutores 1).

### Cuando llegan los padres/madres o tutores

1. Indique a cada padre, madre o tutor que escriba su nombre en una tarjeta de identificación.

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
<b>Revisando la práctica de la casa</b>	
¿Tuvo la oportunidad de preguntarle a su hijo ¿Con quién?, ¿A qué?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? durante la semana?	
¿Tuvo la oportunidad de dialogar con su hijo sobre las expectativas de ambos con respecto al alcohol, el tabaco, las drogas y la sexualidad de los adolescentes?	
<b>10 minutos</b>	

#### Repaso de las prácticas en el hogar. **10 minutos**

1. Pregúnteles a los padres/madres o tutores lo siguiente:
  - ¿Tuvo la oportunidad de preguntarle a su hijo/a ¿Con quién?, ¿A qué?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? durante la semana?
  - ¿Tuvo la oportunidad de dialogar con su hijo/a sobre las expectativas de ambos con respecto al alcohol, el tabaco, las drogas y la sexualidad de los adolescentes?
  - ¿Qué aspectos de la relación con su hijo están funcionando efectivamente?

### Manteniendo el interés de las/os adolescentes en la escuela

#### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

#### Manteniendo el interés de las/os adolescentes en la escuela

**Narrador 1:** A lo largo de estas sesiones hemos venido conversando acerca de las muchas maneras en que los padres/madres o tutores pueden ayudar a sus hijos para que estos se conviertan en adolescentes considerados y responsables. Sabemos lo importante que es que los padres/madres o tutores o responsables de la educación de las/os adolescentes establezcan límites firmes y que su incumplimiento por parte de nuestros adolescentes, al desobedecer las reglas u olvidarse de sus responsabilidades, debe ser sancionado.

**Narrador 2:** Al mismo tiempo que establecemos límites y sancionamos las faltas o indisciplinas, necesitamos hacer un esfuerzo para que nuestros hijos sepan que los seguimos amando, aunque estén creciendo, madurando y convirtiéndose en seres más independiente. El tiempo que pasamos con ellos, la manera en que los escuchamos cuando tienen problemas, y los momentos divertidos que pasamos juntos ayudan a fortalecer nuestras relaciones y a que nosotros a sigamos siendo una influencia importante en sus vidas.

**Narrador 1:** Pero ser un padre/madre o estar a cargo de la educación de adolescentes implica más que lo que hacemos en el hogar y entre los miembros de la familia. Tenemos la responsabilidad de ayudar a que nuestros hijos mantengan el interés en la escuela y la comunidad de una manera que les ayude a desarrollar las cualidades que deseamos para ellos y crezcan de manera positiva. Escuchemos a algunos padres/madres o tutores hablar de por qué piensan que la escuela es importante.

**Díálogo 1:** Un grupo de padres (Francisco, Adriana y Gina) hablan de por qué piensan que la escuela es importante. Mencionan su inquietud por las/os adolescentes que quieren abandonar los estudios y señalan que el hecho de tener estudios ayuda a que las/os adolescentes tengan una vida mejor. También hablan de cuán importante es que las/os adolescentes continúen asistiendo a la escuela para mantenerlos alejados de las dificultades.

Gina: “Últimamente Rita tiene mucha tarea.”

Francisco: “Sí, lo mismo pasa con nuestros hijos.”

Adriana: “A veces es difícil ayudarlos.”

Gina: “Pero con tanta tarea los adolescentes se cansan. Espero que Rita no esté pensando en dejar la escuela.”

Francisco: “Sin educación, no se llega a ninguna parte.”

Adriana: “Ya no es como antes que se podía tener una carrera sin estudiar.”

Gina: “Sí, hoy en día la escuela es muy importante.”

Francisco: “Claro. Además, mantiene a los adolescentes alejados de los problemas.”

VIDEOS	En Pantalla o papelógrafo:
	<p>¿Por qué es importante la escuela?</p> <p>¿Qué razones dieron los padres/madres o tutores en el video?</p> <p>¿Qué pueden hacer los padres/madres o tutores para mantener el interés de sus hijos en la escuela?</p> <p>10 minutos</p>

## Actividad 7.1: Por qué es importante la escuela

### 10 minutos

1. Pregúntele al grupo lo siguiente: ¿Qué razones dieron los padres/madres o tutores en el video para explicar por qué la escuela es importante? Enumérelas en el papelógrafo.
2. Haga que el grupo examine otras razones que explican por qué la escuela es importante. Asegúrese de incluir lo siguiente:
  - Seguir en la escuela puede ayudarles a conseguir un mejor trabajo.
  - Pueden ganar más dinero.
  - Se relacionan con otros adolescentes que desean seguir adelante.
  - Ayuda a mantenerlos lejos de problemas.
  - Beneficios del estudio para el desarrollo de su comunidad, como es la formación de los recursos humanos propios en las carreras de medicina, magisterio, ingeniero, técnicos, enfermería, etc.
3. Pregunte al grupo lo siguiente:
  - a. ¿Qué pueden hacer los padres/madres o tutores para ayudar a sus hijos/as a seguir interesados en la escuela?
  - b. ¿Cómo pueden contribuir o que acciones se pueden implementar en la comunidad, para que los/as adolescentes permanezcan en las escuelas?

Asegúrese de incluir lo siguiente:

- Mostrar interés en sus tareas escolares.
- Promover la participación de las/os adolescentes en las actividades escolares.
- Visitar la escuela cuando sea posible.
- Visitar la escuela periódicamente y no solo cuando nuestros hijos/as tengan problemas.
- Motivar a los adolescentes a que sigan estudiando.

**VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA**

**Narrador 1:** Hay muchas cosas que los padres/madres o tutores pueden hacer para ayudar a que sus hijos mantengan el interés en la escuela. Estimulando al adolescente cuando este quiere abandonar los estudios puede marcar la diferencia y hacer que el adolescente cambie de actitud.

**Diálogo 2:** Una madre (Gina) conversa con su hija adolescente (Amanda) que le dice que quiere dejar la escuela y empezar a trabajar. Gina la ayuda a ver por qué la escuela es importante y que cómo quedarse y culminar sus estudios puede significar el paso positivo más importante que influirá en el resto de su vida. La madre la ayuda a identificar y reforzar sus habilidades y talentos.

Amanda: Mamá, ya me cansó esto de estudiar, yo quiero dejar esto y empezar a trabajar y ganar dinero.

Gina: Yo entiendo que quieras ganar tu propio dinero, es una tentación muy grande, pero tienes que ver que mientras más estudios tengas conseguirás un mejor trabajo. No me parece buena idea hija.

Amanda: “Pero me gustaría tener mi propio dinero para comprar lo que yo quiera. Y de verdad, ir al escuela me parece una pérdida de tiempo.”

Gina: “No es así, hija. Además, tú eres muy buena con los números. Con un título de Contadora, por ejemplo, será más fácil que te den un préstamo y así podrás tener tu propio negocio.”

Amanda: “¿Te parece?”

Gina: “Claro que sí. Hoy en día si no tienes estudios, no tienes oportunidades.”

Amanda: “¿Pero hay gente que trabaja y no ha estudiado?”

Gina: “Sí, pero son muy pocas y con mucha suerte. Tienes que pensar en la competencia. Si no estás preparada, serán otras las personas que obtengan el trabajo que quieres.”

Amanda: “No lo había pensado de esa manera.”

**Narrador 2:** Los padres/madres o tutores pueden lograr un gran cambio al mantener el interés de sus hijos en la escuela. Pero las cosas que suceden en la comunidad o el barrio pueden poner obstáculos para que las/os adolescentes puedan conservar los valores de su familia y hacer lo que sus padres/madres o tutores deseen. Escuchemos a algunos padres/madres o tutores hablando de un problema que afecta a su comunidad.

**Diálogo 3:** Algunos padres/madres o tutores (Mario, Consuelo, Ernesto y María) hablan de un problema que afecta al vecindario y que incluye el hecho de que las tiendas locales venden licor a las/os adolescentes. Los padres/madres o tutores discuten las maneras en que ellos podrían participar para evitar que esto siga sucediendo. Dicen que no es suficiente con que las familias individuales sean fuertes y que los padres/madres o tutores traten de mantener a sus adolescentes alejados de los problemas. La comunidad entera necesita apoyar en el desarrollo de una juventud positiva. Se ponen de acuerdo en señalar qué tiendas específicas venden licor a los adolescentes y luego hacen planes para conversar con los dueños de los establecimientos y obtener su cooperación.

Consuelo: “Hay, anoche no pude dormir. Afuera de mi casa estaba un grupo de adolescentes bebiendo y haciendo ruido toda la noche.”

Ernesto: “Estaban borrachos. María tampoco no pudo dormir. Aún está con migraña.”

Consuelo: “¿Pero quién les vende alcohol a estos adolescentes? Son menores de edad.”

Mario: “Hay un par de tiendas en este mismo barrio que venden alcohol a cualquiera.”

Ernesto: “Debemos hacer algo.”

Consuelo: “¿Por qué no vamos juntos a hablar con los dueños para que nos hagan caso?”

Ernesto: “Todo el barrio nos va a apoyar.”

Mario: “Tenemos que trabajar en equipo por el bien de los adolescentes. ¿Cuándo vamos?”

<b>VIDEOS</b>	<b>En Pantalla o papelógrafo:</b>
	<b>Haciendo que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos e hijas.</b>
	<b>15 minutos</b>

## Actividad 7.2: Hacer que nuestra comunidad sea segura para nuestros hijos/as

### 15 minutos

1. Pida al grupo que mencione los problemas existentes en su comunidad que podrían afectar a las/os adolescentes. Registre sus respuestas en el papelógrafo.
2. Indique al grupo que elija uno de los problemas o situaciones que se podrían resolver con su apoyo para lograr un cambio en su comunidad.
3. Haga que el grupo realice una lluvia de ideas sobre lo que en realidad pueden hacer en relación con un problema. Si no parece posible tomar ninguna medida, pídales que se concentren en otro problema.
4. Pida a los miembros del grupo que analicen las medidas que se pueden adoptar y pida a las personas que contraigan compromisos específicos.
5. Inste al grupo a establecer una fecha para reunirse como grupo con el fin de comprobar el progreso.

## Solicitar Ayuda

### VIDEO, LECTURA O SOCIODRAMA

**Narrador 1:** Los padres/madres o tutores enfrentan tantas responsabilidades al tratar de ayudar a que sus hijos/as aprendan a ser responsables y mantenerse lejos de las dificultades. La paternidad es una tarea difícil.

**Narrador 2:** Y no es sólo estar vigilando a nuestros hijos. Tenemos hogares que llevar, dinero que ganar y toda clase de responsabilidades -como atender a los miembros de la familia enfermos o que tienen necesidades especiales, o no tener dinero suficiente, o incluso preocupaciones por perder el trabajo. Escuchemos a algunos padres/madres o tutores conversar acerca de las maneras de solicitar la ayuda cuando las familias están pasando por momentos difíciles.

**Diálogo 4:** Un padre (Mario) comparte con otro (Ernesto) una inquietud acerca de una hermana que ha perdido su trabajo y que no tiene suficiente dinero para alimentar su familia. Describe el hecho de que su hermana no quiere pedir la ayuda pero que realmente necesita asistencia. Los dos padres/madres o tutores llegan a la conclusión de que hay veces cuando una familia necesita pedir ayuda tanto de la familia como de amigos o de grupos en la comunidad. Ambos están de acuerdo en que es una demostración de fuerza cuando una familia tiene el coraje de solicitar ayuda.

Mario: “No sé qué hacer compadre. Mi hermana Elena se quedó sin trabajo.”

Ernesto: “¿Y tiene hijos, cierto?”

Mario: “Sí, esa es mi mayor preocupación.....sus adolescentes. ¿Qué van a comer? ¿Cómo van a vivir?”

Ernesto: “¿Y su pareja?”

Mario: “Con su pareja.... ni hablar. Y ella es tan orgullosa que no quiere pedir ayuda.”

Ernesto: “Pues, debe pensar más es sus hijos.”

Mario: “Justamente, hay casos en que es adecuado pedir ayuda...a familiares, a amigos, o a su comunidad. ¿Te parece?”

Ernesto: “Sí, por su puesto.”

**Narrador 1:** Todas las familias tienen preocupaciones y momentos difíciles de vez en cuando. En estos casos es la familia fuerte la que tiene el coraje de pedir ayuda. Esa ayuda puede venir de la familia, los vecinos o los amigos. También puede venir de los grupos u organismos de la comunidad. Que para eso existen.

VIDEOS	En Pantalla o papelógrafo:
	¿Dónde conseguir ayuda? ¿Por qué a la gente no le gusta pedir ayuda? ¿Dónde se puede obtener ayuda? 10 minutos

## Actividad 7.3: Adónde ir en busca de ayuda

### 10 minutos

1. Lea la siguiente historia:
  - ◆ La familia Hernández está pasando momentos difíciles. El Sr. Hernández fue despedido de su trabajo y no hay suficiente dinero para pagar las deudas. Él no tiene dinero para transporte y esto hace aún más difícil encontrar otro trabajo. Además, la Sra. Hernández está preocupada por su madre, que está muy enferma. Quiere que su madre venga a vivir con ellos, pero no tienen suficiente dinero para alimentar a la familia ahora y dar de comer a una persona más haría las cosas aún más difíciles.
2. Pregúntele al grupo lo siguiente:
  - ¿Qué problemas está afrontando la familia Hernández?
  - ¿Por qué a algunas personas no les gusta pedir ayuda?
  - ¿Adónde podrían ir en busca de ayuda?
  - ¿Qué otros organismos y grupos en nuestra comunidad podrían prestar asistencia a una familia en dificultades?

VIDEOS	En Pantalla o Papelógrafo:
Práctica para la casa	Preparando la reunión familiar
2 minutos	1 minuto

### Cierre

#### Práctica en el hogar. 2 minutos

1. Agradezca a las familias por venir a las sesiones de Familias Fuertes.
2. Inste a los padres/madres o tutores a adoptar las medidas que acordaron para abordar un tema de la comunidad.
3. Recuérdeles la fecha en que acordaron para comprobar el progreso.

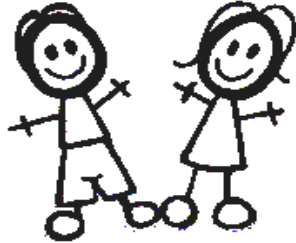
#### Preparación para la sesión con las familias. 1 minuto

1. Diga al grupo que habrá un repaso de la estrategia y algunos juegos.
2. Completar los espacios en blanco de la carta a sus hijos/as.
3. La sesión familiar terminará con una ceremonia de graduación.
4. Haga que los padres/madres o tutores digan el lema de los padres/madres o tutores.

***Lema de los padres/madres o tutores:  
Con amor y límites seremos una familia mejor***



## SESION No. 7 CON LAS/OS ADOLESCENTES



### **Tema: Ayudar a otros**

#### **Objetivos:**

#### **Las/os adolescentes aprenderán**

1. Aprender formas de prestar servicios a ayudar a otras personas.
2. Identificar a adolescentes de más edad que sean modelos positivos e interactuar con ellos para que los pueden imitar.

#### **Contenido**

- Cuando llegan las/os adolescentes.
- Ronda de elogios.
- Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago, cuándo?
- Aprender de los adolescentes mayores.
- Preguntas y respuestas del panel.
- Juegos en grupo (optativos).
- Cierre.

**Materiales necesarios**

- Tarjetas de identificación.
- Lista de asistencia de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
- Normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
- Hoja de trabajo “¿Qué hago cuándo...?” (Véase el modelo).
- Lema de las/os adolescentes (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).
- Hojas de papel cortadas en tarjetas de 10 cm x 15 cm.
- Lápices.
- Papelógrafos y marcadores.
- Caja, tazón o sombrero para las tarjetas con preguntas.

**Observación:** Dos a tres semanas antes de esta sesión, los facilitadores del grupo deben invitar a 4 a 6 adolescentes de más edad que sean buenos modelos para imitar y que las/os adolescentes admiren. Estos jóvenes o adolescentes mayores responderán a las preguntas que hagan los adolescentes de su grupo. También puede invitar a padres/madres o tutores de los adolescentes a que respondan preguntas.

**Cuando llegan las/os adolescentes. 1 minuto**

1. Indique a cada persona que escriba su nombre en la tarjeta de identificación.
2. Coloque en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión con las/os adolescentes No. 1).

**Ronda de elogios. 5 minutos**

1. Pida a las/os adolescentes y los facilitadores que se sienten en el piso formando un círculo y elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no puede pensar en un cumplido o un elogio en un lapso de tiempo de 15 a 20 segundos, uno de los facilitadores debe ofrecerlo.

**Actividad 7.1: Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago cuándo...?****8 minutos**

1. Diga a las/os adolescentes que van a prepararse para recibir la visita de un grupo de adolescentes mayores que vendrán a conversar con ellos y responder a las preguntas que les hagan.

2. Distribuya la hoja de trabajo “Qué hago cuando...”, una por adolescente, y pídales que hagan concordar el enunciado del problema en la columna de la izquierda con la acción en la columna de la derecha trazando líneas que los unan. Dígalos que no hay una respuesta correcta única y que algunas líneas pueden ir a la misma acción.
3. Revise sus respuestas, en no más de dos minutos.

## **Actividad 7.2: Aprender de los adolescentes mayores**

### **10 minutos**

1. Escribir preguntas para el panel.
2. Reparta fichas o papeles de 10 cm x 15 cm y pida a cada adolescente que escriba una pregunta que quisieran que respondieran los adolescentes de más edad. Escriba los siguientes temas del programa sobre un papelógrafo para ayudarlos a pensar en las preguntas que escribirán.
  - Metas y sueños para el futuro.
  - Padres/madres o tutores comprensivos.
  - Cómo afrontar el estrés.
  - Seguir las reglas.
  - Hacer frente a la presión de los compañeros.
  - Hacer frente al consumo de alcohol, tabaco y drogas.
  - Información sobre la sexualidad y las conductas sexuales de riesgo.
3. Si las/os adolescentes no pueden formular preguntas, organice una lluvia de ideas sobre buenas preguntas con el grupo e indique a las/os adolescentes que registren las preguntas en las fichas. Dígalos que no pongan sus nombres en sus tarjetas. A continuación aparecen algunas preguntas ilustrativas:
  - ¿Cómo identificaste cuál es tu vocación y que quieres ser cuando crezcas?
  - ¿Qué haces para serenarte cuando estás realmente molesto?
  - ¿Qué harías si alguien quisiera que copiaras en una prueba?
  - ¿Qué haces para calmarte o tranquilizarte cuando estás realmente molesto?

- ¿Cómo puedes evitar discutir con tus padres/madres o tutores?
  - ¿Qué cosas les gustan a las adolescentes de un novio?
  - ¿Qué cosas les gustan a los muchachos de una novia?
4. El/la facilitador/a del grupo debe escribir la siguiente pregunta para agregar a la caja si los adolescentes no la han sugerido: ¿Qué puedes hacer si tu amigo está en algún problema grave, como consumir drogas o sufrir depresión?
5. Ponga las fichas o papelitos en una caja, tazón o sombrero y mézclelas.

### **Actividad 7.3: Preguntas y respuestas del panel**

#### **10 - 20 minutos**

1. Haga que los adolescentes de más edad se incorporen al grupo, colocando las sillas o pupitres en un círculo si es posible.
2. Haga que los adolescentes se presenten a sí mismos.
3. Dígales a las/os adolescentes lo siguiente: “El respeto a los miembros del panel implica permitirles no responder a una pregunta si no se sienten cómodos al hacerlo. También significa recordar que su punto de vista puede ser diferente del nuestro”.
4. Haga que un facilitador/a del grupo extraiga una pregunta por vez y la lea al panel de adolescentes mayores. Si se extrae una pregunta inapropiada, dígame al grupo que usted sacará otra pregunta.
5. Permita que responda a cada pregunta más de un adolescente mayor si lo desean, pero limite el tiempo de cada respuesta a 2 ó 3 minutos.
6. Inste a las/os adolescentes de menos edad a hacer otras preguntas y a participar en una discusión con los adolescentes mayores.
7. Si las/os adolescentes de menos edad se muestran aburridos o inquietos, concluya las preguntas y respuestas e invite a los adolescentes mayores a unirse a las/os adolescentes para los juegos.

#### **Juegos en grupo (optativos). 10 minutos**

1. Haga que cada adolescente elija un juego para practicarlo con los adolescentes de más edad.
2. Puede elegir uno de los siguientes juegos:
  - Expresión corporal (sesión con las/os adolescentes No. 2).

- Seguir al facilitador (sesión con las/os adolescentes No. 3).
  - Pasar la pelota (sesión con las/os adolescentes No. 3).
  - Moléculas (sesión con las/os adolescentes No. 6).
3. Evite que los adolescentes mayores sugieran juegos a menos que puedan describir rápida y fácilmente cómo jugarlos.

### **Cierre**

#### **Preparación para la sesión con las familias. 2 minutos**

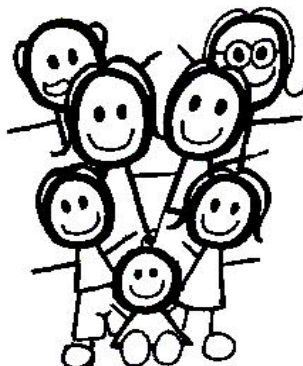
1. Diga a las/os adolescentes que también habrá un repaso de las sesiones una ceremonia de graduación.
2. Dígales que en la sesión con las familias llenarán los espacios en blanco en una carta a sus padres/madres o tutores. La carta será entregada personalmente al mes de la ceremonia de graduación. Sus padres/madres o tutores también les escribirán una carta.

### **Conclusión**

1. Agradezca a las/os adolescentes por venir a la estrategia de Familias Fuertes, si habrá sesiones de refuerzo en el futuro, menciónelas también.
2. Practiquen repetir el lema de las/os adolescentes juntos, como un grupo.

**Lema de las/os adolescentes:**  
**Somos el futuro, de nosotros depende.**

## SESION No. 7 CON LAS FAMILIAS



### Tema: RECAPITULACIÓN

#### Objetivos

##### Las familias

1. Repasarán el contenido de la estrategia.
2. Expresarán su agradecimiento.

#### Contenido

1. Juegos para la familia.
2. Resumen y repaso de la estrategia.
3. Evaluación de la estrategia.
4. Cartas a las/os adolescentes y los padres/madres o tutores.
5. Ceremonia de graduación.
6. Cerrar el Círculo

#### Materiales necesarios

1. Tarjetas de identificación.
2. Papelógrafo y proyectos de las sesiones anteriores.
3. Sesión con los padres/madres o tutores No. 1: Papelógrafos de las cualidades que desean ver en sus hijos (Actividad 1.1).

4. Sesión con las/os adolescentes No. 1: Muestra del mapa del tesoro.
5. Sesión con los padres/madres o tutores No. 2: Cartel de las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” (Actividades 2.2 a 2.5)
6. Sesión con las/os adolescentes No. 2: Lista de “Es difícil ser adolescente” y lista de “Es difícil ser padres/madres o tutores” (Actividad 2.1).
7. Sesión con los padres/madres o tutores No. 3: Lista del papelógrafos “Establecer una relación positiva” (Actividad 3.5).
8. Sesión con los adolescentes No. 3: Lista de los papelógrafos “Cómo hacer frente al estrés” (Actividad 3.3).
9. Sesión con las familias No. 3: Muestra del árbol de la familia.
10. Sesión con los padres/madres o tutores No. 4: Lista de los papelógrafos de los privilegios que se pueden quitar (Actividad 4.2).
11. Sesión con los padres/madres o tutores No. 5: Lista de los papelógrafos de formas de promover la independencia (Actividad 5.8).
12. Sesión con las/os adolescentes No. 5: Lista de los papelógrafos de qué hacen las/os adolescentes para agradar a los demás (Actividad 5.2).
13. Sesión con las familias No. 5: Muestra del escudo protector de la familia.
14. Sesión con los padres/madres o tutores No. 6: Lista de papelógrafos de los riesgos que corren las/os adolescentes que usan sustancias psicotrópicas (actividad 6.2).
15. Sesión con las/os adolescentes No. 6: Señales 1 a 7 para afrontar la presión de los compañeros.
16. Lapiceros (1 por persona).
17. Encuesta de los padres/madres o tutores (1 por padre, madre o tutor).
18. Encuesta de las/os adolescentes (1 por adolescente).
19. Carta a los padres/madres o tutores (1 por adolescente).
20. Carta a las/os adolescentes (1 por padre, madre o tutor).
21. Sobres blancos para las cartas (1 por persona).
22. Certificados de graduación de la familia firmados por el facilitador del grupo y el o los/as facilitadores.
23. Cartel de la frase del círculo de cierre hecho por el facilitador (ver la muestra).
24. Cartel del lema de los padres/madres o tutores hecho por el facilitador (de la sesión

con las/os adolescentes No. 1).

25. Cartel del lema de las/os adolescentes hecho por el facilitador (de la sesión con los padres/madres o tutores No. 1).
26. Cartel del lema de las familias hecho por el facilitador (de la sesión con las familias).

## **Actividad 7.1: Juegos para la familia**

### **10 minutos**

1. Los padres/madres o tutores y las/os adolescentes forman un círculo. El que es “adivinator” se vuelve de espaldas al círculo y los demás miembros del grupo eligen en silencio un facilitador mediante señales y gestos.
2. El facilitador/a empieza algún movimiento (aplaudir, saltar, darse golpecitos en la rodilla, etc.) y el grupo imita el movimiento. El facilitador debe cambiar el movimiento cada 5 a 10 segundos.
3. Luego se le dice al “adivinator” que se vuelva, vaya al centro del círculo y adivine quién es el facilitador. Cuando acierta, el facilitador se convierte en “adivinator”.
4. Optativo, si hay tiempo: El grupo puede jugar el juego del nudo (véase el modelo en la sesión con las familias 1).

## **Actividad 7.2: Resumen y repaso de la estrategia**

### **15 minutos**

1. Los facilitadores del grupo colaboran para mostrar páginas del papelógrafo y proyectos que ayuden a las familias a recordar las sesiones y temas.
2. Los facilitadores del grupo repasan los temas de cada sesión, describiendo las actividades y mostrando páginas del papelógrafos y proyectos.
3. El facilitador de los padres/madres o tutores describe las sesiones con los padres/madres o tutores.
4. Los facilitadores de las/os adolescentes describen las sesiones con las/os adolescentes.
5. Todos los facilitadores se turnan para describir las sesiones con las familias.

### **Guión sugerido para el repaso de la estrategia**

Estas son sólo sugerencias; usted puede usar sus propias palabras para repasar brevemente las sesiones.

### **Sesión 1:**



Padres/madres o tutores: En la sesión uno nos conocimos unos a otros y los padres/madres o tutores aprendieron cómo pueden ayudar a sus hijos a tener buenas experiencias en los años de la adolescencia. Hablaron de las cualidades que deseamos ver en nuestros adolescentes. (Muestre la lista del papelógrafos con las cualidades que desean ver en sus hijos, Actividad 1.1) Comprendieron la importancia de mostrar amor y establecer límites y aprendieron cómo apoyar las metas y los sueños de sus hijos/as.

Adolescentes: Las/os adolescentes hablaron sobre sus metas para el futuro y cómo avanzar poco a poco para alcanzar sus metas los sueños. Hicieron algunos magníficos mapas del tesoro que mostraban algunos de sus metas y sueños. (Exhiba la muestra del mapa del tesoro).

Familias: Luego los padres/madres o tutores tenían que deducir cuál mapa del tesoro pertenecía a sus hijos. Las/os adolescentes hablaron acerca de sus mapas a sus padres/madres o tutores y estos les hicieron preguntas. Luego las/os adolescentes tuvieron que averiguar lo que sus padres/madres o tutores deseaban ser cuando fueron adolescentes.

### **Sesión 2:**

Padres/madres o tutores: En la sesión dos, los padres/madres o tutores aprendieron lo que es normal para los adolescentes y la importancia de establecer reglas específicas en la casa. También aprendieron a emplear las afirmaciones que comienzan con “Estoy...” para hacer saber a las/os adolescentes cuáles son sus sentimientos sin gritarles o culparlos. (Muestre el cartel con las afirmaciones que comienzan con “Estoy...”, Actividades 2.2 a 2.5).

Adolescentes: Al mismo tiempo que los padres/madres o tutores aprendían a comprender a sus hijos, estos aprendían a conocer a sus padres/madres o tutores. Comprendieron que los padres/madres o tutores también son personas, con sus propias preocupaciones y problemas. (Muestre las listas del papelógrafos “Es difícil ser padres/madres o tutores” y “Es difícil ser adolescente”.) Reflexionaron sobre los dones que reciben de sus padres/madres o tutores, como los privilegios y hacer cosas especiales juntos.

Familias: En la sesión con las familias, los padres/madres o tutores y las/os adolescentes analizaron las reglas de la casa y aprendieron a comprender los puntos de vista de unos y otros.

### **Sesión 3:**

Padres/madres o tutores: En la sesión tres, los padres/madres o tutores comprendieron el valor de notar lo que hacen bien sus hijos. También aprendieron las maneras de establecer una relación positiva. (Muestre la lista del papelógrafos “Establecer una relación positiva”, Actividad 3.5).

Adolescentes: Al mismo tiempo, las/os adolescentes aprendieron a identificar los signos de estrés y determinaron algunas maneras sanas de controlar su estrés. (Lista del papelógrafos “Cómo hacer frente al estrés”, Actividad 3.3).

Familias: En la sesión con las familias, las/os adolescentes y los padres/madres o tutores hablaron de las cualidades positivas —o puntos fuertes— que tienen las/os adolescentes y

los padres/madres o tutores, así como de los puntos fuertes de los abuelos y de toda la familia. Todos se mostraron creativos e hicieron magníficos árboles de las familias. (Exhiba la muestra del árbol de la familia).

#### **Sesión 4:**

Padres/madres o tutores: En la sesión cuatro, los padres/madres o tutores hablaron de cómo usar sanciones respetuosas y razonables cuando las/os adolescentes tienen problemas. Aprendieron que es mejor dejar las sanciones grandes para las ocasiones en que los problemas son realmente graves. (Muestre la lista del papelógrafos “Privilegios que se pueden quitar”, Actividad 4.2).

Adolescentes: Las/os adolescentes practicaron un juego divertido, en el cual partieron desde la oficina de licencias de conducir e hicieron varias paradas, hasta acabar en el cine y la pizzería. (O sustituir por la descripción del juego de fútbol.) Comprendieron que, cuando siguen las reglas y son respetuosos, todo va mejor para ellos. También aprendieron que los adolescentes no son los únicos que deben someterse a reglas. Los padres/madres o tutores también tienen reglas y responsabilidades,

Familias: En la sesión con las familias aprendimos el valor de las reuniones familiares y todos practicamos celebrando una reunión. También aprendimos que es bueno que las familias se diviertan juntas y practicamos algunos juegos de familia.

#### **Sesión 5:**

Padres/madres o tutores: En la sesión cinco, los padres/madres o tutores aprendieron cómo escuchar realmente a sus hijos cuando tienen problemas y reflexionaron acerca de cómo los trataron sus propios padres/madres o tutores cuando eran adolescentes. Determinaron que todos los seres humanos tienen cuatro necesidades básicas: la pertenencia, la diversión, el poder y la independencia, y que las/os adolescentes tratan de satisfacer esas necesidades como pueden. Los padres/madres o tutores pueden ayudarles a satisfacer sus necesidades de manera sana. (Muestre lista del papelógrafos “Promover la independencia”, Actividad 5.8).

Adolescentes: Las/os adolescentes vieron un video y aprendieron algunos pasos para afrontar la presión de los compañeros. (Muestre la lista del papelógrafos “Lo que hacen las/os adolescentes para agradar a los demás”, Actividad 5.2.) Practicaron los pasos entre ellos para saber qué decir cuando alguien trata de presionarlos.

Familias: En la sesión con las familias, las/os adolescentes y los padres/madres o tutores hablaron sobre los principios que tienen sus familias y todos hicieron un escudo protector de la familia que muestra sus principios (Exhibir la muestra del escudo protector de la familia).

#### **Sesión 6:**

Padres/madres o tutores: En la sesión 6, los padres aprendieron a proteger a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo. (Muestre la lista del rota-folios “Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el consumo del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo”, Actividad 6.2.) Escribieron una carta a sus hijos/as para decirles lo mucho que les

estiman y lo que esperan de ellos con respecto a sus metas y a las conductas de riesgo para luego dialogar con ellos.

Adolescentes: Las/os adolescentes encontraron algunas cosas más que decir cuando sus amigos no los escuchan y practicaron nuevamente decir cosas que los mantendrán alejados de problemas, pero les permitirán conservar a sus amigos. (Muestre las 7 señales con los pasos para resistir a la presión de los compañeros de las sesiones con las/os adolescentes No. 5 y 6.) También practicaron un juego de ir a pescar para conocer las cualidades de un buen amigo.

Familias: En la sesión con las familias, estas practicaron un juego en el que los padres/madres o tutores y las/os adolescentes trataron de alcanzar un objetivo. Las/os adolescentes mostraron a sus padres/madres o tutores lo que habían aprendido sobre cómo resistir la presión de los compañeros y sus padres/madres o tutores les leyeron la carta que tenían preparada para ellos/as.

### **Conclusiones**

Ha sido estupendo reunirnos con todos ustedes durante las últimas siete semanas. Esperamos que sigan divirtiéndose juntos como familia, hablándose y escuchándose unos a otros y trabajando juntos para resolver los problemas. Estamos orgullosos de todas las cosas que han aprendido y estamos seguros de que su familia es ahora más fuerte como resultado de su participación.

## **Actividad 7.3: Evaluación de la estrategia**

### **5 minutos**

1. Separe a las/os adolescentes y los padres/madres o tutores en grupos distintos para completar la encuesta de los padres/madres o tutores y de las/os adolescentes.
2. Desplácese para ver si las/os adolescentes necesitan ayuda al completar las evaluaciones.
3. Para mayor información sobre evaluaciones, revise la carpeta de aplicación de instrumentos de evaluación de resultados de la estrategia de Familias Fuertes en los anexos.

## **Actividad 7.4: Ceremonia de graduación**

### **10 minutos**

1. El/la director/a de la unidad de salud, responsable del componente adolescente o de la escuela formulará algunas observaciones breves acerca del valor de la estrategia.
2. Los padres/madres o tutores y las/os adolescentes pasan en fila frente a él para recibir un apretón de manos y el certificado (previamente firmado por el facilitador del grupo y el director).
3. Observación: Si nadie de la escuela o el organismo puede hacerlo, uno de los facilitadores del grupo o un miembro del personal puede entregar los certificados.

**Observación para el facilitador/a:** Si nadie de la escuela o el organismo puede estar presente en el cierre para entregar los certificados, uno de los facilitadores o un miembro del personal puede hacerlo.

**Cerrar**

**5 minutos**

1. Pida a las familias que se reúnan en círculo, con las/os adolescentes junto a sus padres/madres o tutores.
2. Exhiba la frase para cerrar el círculo y haga que cada persona responda.
3. Observación: Vea si el grupo puede decir los lemas sin mostrar el cartel.
4. Pida a las/os adolescentes que digan al unísono el lema de las/os adolescentes.
5. Pida a los padres/madres o tutores que digan al unísono el lema de los padres/madres o tutores.
6. Pida a todo el grupo que diga al unísono el lema de la familia.

<b>sesiones de Familias Fuertes es... Lema de las/os adolescentes:</b>
Lema de las/os adolescentes: Somos el futuro, de nosotros depende
Lema de los padres/madres o tutores: Con amor y límites seremos una familia mejor
Lema de la familia: Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.

## VII. Anexos

### Anexo No. 1 Cuestionario APGAR

El instrumento del APGAR Familiar, se le aplicara a una persona o varias, para que sea llenado individualmente. La persona puede preguntar al médico o a la persona que dirige el cuestionario para aclarar sus dudas. La escala contiene cinco preguntas que miden la percepción de satisfacción familiar de los adolescentes. La escala usa cinco criterios para medir el funcionamiento de la familia: adaptabilidad, participación, gradiente de crecimiento, afecto y resolución. Se incorporó en el cuestionario dos preguntas relacionadas con el soporte de amigos.

El modo de clasificar numéricamente al APGAR es así:

Cada uno de los enunciados se evalúa en una escala de 5 opciones:

- 0 = Nunca o casi nunca**
- 1 = A veces**
- 2 = Siempre o casi siempre**

El formato lo debe contestar las y los adolescentes. Los puntajes de los ítems se suman; el puntaje de la escala total fluctúa entre 0 y 10 puntos. Puntajes altos indican mayor satisfacción o funcionalidad familiar:

- 0-3 Puntos: Disfunción Familiar Severa
- 4-6 Puntos: Disfunción Familiar Moderada
- 7-10 Puntos: Familia Funcional

Por lo tanto el APGAR no sólo sirve para descubrir disfuncionalidad sino que guía al profesional de salud para explorar aquellas áreas que la persona ha señalado como problemáticas.

### **APGAR FAMILIAR y SOPORTE DE AMIGOS**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Barrio o Comunidad: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_ SILAIS: \_\_\_\_\_

Las siguientes preguntas son de gran ayuda para entender mejor su salud integral.

Familia es entendida como las personas o individuo(s) con quien(es) usted usualmente vive. Si vive solo, su "familia" consiste en la(s) personas con quien(es) usted tiene ahora el lazo emocional más fuerte.

Para cada pregunta marcar sólo una X que parezca aplicar para usted.

Criterios	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
1. Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad.					
2. Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas.					
3. Me satisface como mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.					
4. Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones, tales como rabia, tristeza, amor, etc.					
5. Me satisface como compartimos en mi familia: > El tiempo para estar juntos. > Los espacios en la casa. > El dinero.					
*6. ¿Usted tiene algún amigo/a cercano a quien pueda buscar cuando necesita ayuda?					
*7. Estoy satisfecho (a) con el soporte que recibo de mis amigos y amigas.					
Sumatoria					
Total					

\*Los dos últimos enunciados evalúan el soporte de amigos y se interpretan tomando en cuenta la escala anterior.

## Anexo No. 2 Aplicación de las Encuestas Iniciales y Finales de la Estrategia de Familias

1. **Consideración ética:** La evaluación del efecto de la estrategia de Familias Fuertes: Amor y Límites en la reducción de las conductas de riesgo como el consumo de alcohol, drogas y tabaco, entre otros, considerara los siguientes principios éticos: 1) Autonomía, aplicándose el consentimiento a padres, madres o tutores, sobre la participación de sus hijos/as adolescentes y el asentamiento de las/os adolescentes para participar en la estrategia de manera voluntaria. Se garantizará que los participantes decidan libremente si desean o no participar en la estrategia y se respetará su decisión si desean retirarse en algún momento de la recolección de datos. 2) respeto, se guardará la confidencialidad de los datos que brinden los participantes, de tal manera que la información obtenida solo será útil para los fines de la evaluación de la estrategia.
2. **Finalidades de la aplicación:** Los instrumentos intentan medir y recolectar evidencias acerca de los cambios promovidos por la estrategia, en términos de “si se han producido o no” dichos cambios (mejoras) de comportamiento. El objetivo que motiva este Manual, es que en todas aquellas oportunidades en las que sea posible la aplicación de la estrategia

de Familias Fuertes, se evalúen sus resultados, de modo tal que pueda disponerse de información sobre los resultados de cambio conductual saludable que la estrategia busca, a la vez de generar evidencias futuras que den cuenta de la efectividad de la misma.

3. **Formas de aplicación:** Las encuestas están diseñados para ser respondidos en forma auto administrada, individual y directamente por cada adolescente, el padre y/o la madre o tutor de cada familia. Esta aplicación puede hacerse en cada grupo familiar, o colectivamente en grupos de adolescentes o de padres consecutivamente o en simultáneo, como ocurriría por ejemplo en colegios o escuelas. No obstante, durante la aplicación de las encuestas, se requiere la presencia de un recurso entrenado para que explique los objetivos, resuelva las dudas sobre la forma de contestar las preguntas y se asegure de que las encuestas sean respondidas correcta y completamente. En los casos de personas analfabetas, de muy bajo nivel académico o con otras dificultades de comprensión de lectura, las encuestas pueden ser aplicadas en forma de una entrevista estructurada conducida por un entrevistador entrenado especialmente para esos casos.
4. **A quiénes van dirigidas las encuestas al inicio de la estrategia<sup>26</sup>:** Realizar la evaluación de la estrategia de Familias Fuertes exige organizar una pequeña secuencia de acciones de planificación previas a la estrategia que son críticas para confiar en los resultados arrojados tras la evaluación. En este sentido, las encuestas están dirigidas a las familias y adolescentes participantes de las sesiones, las mismas que deben de reunir algunas condiciones para ser beneficiadas (ver Listado de Procedimientos, página No. 19).
5. **Duración de las encuestas:** Prever el tiempo que se necesitará para la aplicación, sabiendo que las personas con una capacidad normal de lectura tardan aproximadamente 15 minutos en responderlo en forma auto administrada en el caso de los padres, y 30 minutos en el caso de los adolescentes. Si se realiza en forma de entrevista individual, el tiempo será de 30 minutos aproximadamente para los padres y 50 minutos para los adolescentes.
6. **Recomendaciones para la aplicación en forma de entrevista:** Como ya ha dicho, esta es la forma de aplicación para las personas con dificultades de comprensión de lectura por su bajo nivel académico o por razones de salud generalmente. Para preservar la validez y confiabilidad de las respuestas, se sugiere que el evaluador se limite a poner las frases del cuestionario en forma de preguntas y evite hacer interpretaciones o afirmaciones que induzcan las respuestas o dejen traslucir sus valores personales.
7. **Quiénes deben responder las encuestas:** Solamente aquellos participantes que han culminado satisfactoriamente con la estrategia, pueden responder la encuesta inicial y al finalizar las siete sesiones. Las familias completas, es decir, padres/madres o tutores e hijos/as, deben de aplicar las encuestas con el fin de verificar la presencia o no de los cambios esperados por la estrategia.
8. **Dónde y cuándo hacer la aplicación de las encuestas de evaluación:** Puede ser realizada en el mismo local en el que se realizaron las sesiones. Durante la evaluación inicial, la aplicación de las encuestas debe de ser antes de iniciar con la primera sesión de la estrategia dirigido a padres/madres o tutores e hijos/as y a los/as adolescentes. Durante

<sup>26</sup> Las encuestas de la Estrategia de Familias Fuertes se aplican por esa razón, en dos momentos. Al inicio de la estrategia, en lo que comúnmente se conoce como Línea de base o pre test, tanto a los padres como a los hijos, en dos ambientes diferentes y en forma simultánea. Es recomendable realizar esta aplicación de las encuestas en una fecha diferente pero consecutiva a la fecha de realización de la primera sesión de la estrategia. Asimismo, el post test, debe de ser aplicado en lo posible, en una fecha posterior pero consecutiva a la fecha de realización de la última sesión de la estrategia.

la aplicación de la encuesta final, deberá ser al finalizar la última sesión de la estrategia. Es altamente recomendable establecer sesiones independientes para la aplicación de las encuestas si existen las facilidades de tiempo y recursos disponibles.

9. **Escala breve para las Encuestas de Padres, Madres o Tutores:** El objetivo de la escala breve para padres ¿Cómo es su familia? es investigar características del funcionamiento familiar que protegen al adolescente de conductas de riesgo, desde la perspectiva de los padres. Este resumen presenta dos sub-escalas que evalúan la comunicación y conexión conyugal y la comunicación-conexión con la familia nuclear. La comunicación y conexión conyugal se refiere al “grado de apertura, de confianza y de satisfacción en la interacción entre los cónyuges, lo cual les permitiría compartir sus ideas y sus sentimientos sin reservas.” (Fundación Kellogg, 1996, p. 21). La comunicación y conexión con la familia nuclear se refiere al grado de interacción entre los miembros de la familia nuclear y satisfacción con dicha interacción. El puntaje de las sub-escalas se calcula sumando los ítems correspondientes. Valores altos indican una mejor comunicación familiar.
10. **Escala breve para adolescentes:** El puntaje de las sub-escalas se calcula sumando los ítems correspondientes. Valores altos indican una mejor comunicación familiar. El objetivo de la escala breve para adolescentes ¿Cómo es Tu familia? es investigar características del funcionamiento familiar que protegen al adolescente de conductas de riesgo, desde la perspectiva de los adolescentes. Este resumen presenta tres sub-escalas que evalúan la comunicación y conexión entre el adolescente con su padre, madre, y familia nuclear. El puntaje de las sub-escalas se calcula sumando los ítems correspondientes. Valores altos indican una mejor comunicación con la familia.



**Estrategia de Familias Fuertes**

**Anexo No. 3 Encuesta para Padres, Madres o Tutores**

*Estimados padres, madres o tutores,*

*El propósito de esta encuesta es evaluar el impacto de Familias Fuertes en las relaciones familiares. Por favor, conteste lo que realmente usted hace o piensa. Completar la encuesta es voluntario; toda la información será confidencial.*

Fecha de hoy: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (dd/mm/aaaa)

Sexo:             Hombre                     Mujer

Edad:            \_\_\_\_\_

Educación:    \_\_\_\_\_ (Grado más alto completado)

Estado civil:   \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

SILAIS: \_\_\_\_\_

Número de sesiones de Familias Fuertes que participó (Si aún no ha participado, marque '0'.)

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

**Las siguientes preguntas son sobre su relación con su HIJO/A. Ahora, piensa en lo que sucedió en los últimos 30 días.**

	Piense en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia usted...	Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1.	¿Le pregunta a su hijo/a sobre lo que hará el próximo día?	1	2	3	4	5
2.	¿Le pregunta a su hijo/a sobre lo que hizo durante el día?	1	2	3	4	5
3.	¿Le habla a su hijo/a sobre los valores de la familia?	1	2	3	4	5
4.	¿Conversa con HIJO/A sobre cuáles son sus metas?	1	2	3	4	5
5.	¿Le apoya para que pueda lograr tus metas?	1	2	3	4	5
6.	¿Le escucha cuando quiere hablar con usted?	1	2	3	4	5
7.	¿Hace algo entretenido con HIJO/A como jugar naipes, jugar ajedrez, hacer deportes, ver una película, o jugar en el parque?	1	2	3	4	5

Piense en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia usted...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
8.	¿Conversa amistosamente con HIJO/A?	1	2	3	4	5
9.	¿Le pide que ayude con tareas domésticas, recados, u otros trabajos en casa?	1	2	3	4	5
10.	¿Le pregunta cómo le va en la escuela?	1	2	3	4	5

Para las siguientes preguntas, piense en los momentos cuando HIJO/A hace algo que a usted le gusta o de que usted aprueba. Acuérdesese que necesita pensar en los últimos 30 días.

Piense en los últimos 30 días...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
11.	¿Con qué frecuencia le da Usted un beso, abrazo o una sonrisa a HIJO/A?	1	2	3	4	5
12.	¿Con qué frecuencia le dice algo bueno (positivo) a HIJO/A sobre lo que hizo, le da alabanzas, un elogio o cumplido por lo que hizo?	1	2	3	4	5
13.	¿Con qué frecuencia le da un abrazo, palmaditas en la espalda, o un beso a HIJO/A por lo que hizo?	1	2	3	4	5
14.	¿Con qué frecuencia le da algún premio a HIJO/A por lo que hizo, tal como un regalo, salir a pasear, dinero extra, o algo especial de comer?	1	2	3	4	5
15.	¿Con qué frecuencia hace Usted algo especial con HIJO/A, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	1	2	3	4	5
16.	¿Con qué frecuencia le dice a HIJO/A lo orgulloso/a que está por el esfuerzo que él/ella ha puesto en hacer algo?	1	2	3	4	5
17.	¿Con qué frecuencia le dice "gracias" a HIJO/A?	1	2	3	4	5

Para las siguientes preguntas, dígame con qué frecuencia estas cosas ocurren en su familia. Acuérdesese que necesita pensar en los últimos 30 días.

Piense en los <u>últimos 30 días</u> ... e indique con qué frecuencia esto ocurrió:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
18.	¿Cuándo hizo una regla para HIJO/A, ¿se aseguró que la cumplió?	1	2	3	4	5
19.	¿Cuando HIJO/A rompió una regla, ¿Su HIJO/A recibió la sanción que usted prometió?	1	2	3	4	5
20.	¿Evitó HIJO/A la sanción discutiendo y poniendo excusas?	1	2	3	4	5

Piense en los <u>últimos 30 días</u> ... e indique con qué frecuencia esto ocurrió:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
21.	¿Le dijo claramente a HIJO/A las reglas que esperaba que él/ella siguiera?	1	2	3	4	5
22.	¿Le dijo claramente a HIJO/A qué sanción o consecuencia recibiría si rompía una regla?	1	2	3	4	5
23.	¿Con qué frecuencia sancionó a HIJO/A por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente ocasión lo ignoró?	1	2	3	4	5
24.	¿Pensó cuidadosamente cuál sería la consecuencia apropiada si HIJO/A rompe una regla?	1	2	3	4	5
25.	¿Pensó cuidadosamente las reglas que le dio a HIJO/A?	1	2	3	4	5

Durante los últimos 2 meses, ¿cuántas veces ha hablado con su HIJO/A sobre lo que puede o no puede hacer respecto a:		0 veces	1 vez	2 veces	3 veces o más
26.	Fumar cigarrillos	0	1	2	3
27.	Tomar alcohol	0	1	2	3
28.	Usar drogas	0	1	2	3
29.	Unirse a una pandilla	0	1	2	3
30.	Pelear en el colegio	0	1	2	3
31.	Abandonar la escuela o dejar de estudiar	0	1	2	3
32.	Tener un(a) enamorado(a)	0	1	2	3
33.	Tener relaciones sexuales a esta edad	0	1	2	3

¿Qué tanto le agradaría o molestaría si se enterara que actualmente su HIJO/A:		Me agradaría mucho	Me agradaría algo	Indiferente	Me molestaría algo	Me molestaría mucho
34.	Fuma cigarrillos	1	2	3	4	5
35.	Toma alcohol	1	2	3	4	5
36.	Usa drogas	1	2	3	4	5
37.	Se ha unido a una pandilla	1	2	3	4	5
38.	Pelea en el colegio	1	2	3	4	5
39.	Abandone la escuela o deje de estudiar	1	2	3	4	5
40.	Tiene un(a) enamorado(a)	1	2	3	4	5

41.	Tiene relaciones sexuales a esta edad	1	2	3	4	5
-----	---------------------------------------	---	---	---	---	---

¿Con qué frecuencia usted...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
42.	¿Le pregunta a HIJO/A que hace durante su tiempo libre?	1	2	3	4	5
43.	¿Le pregunta a HIJO/A sobre sus amigos?	1	2	3	4	5
44.	¿Antes de que HIJO/A salga, ¿le pregunta con quien va a salir?	1	2	3	4	5
45.	¿Antes de que HIJO/A salga, ¿le pregunta a donde piensa ir?	1	2	3	4	5
46.	¿Antes de que HIJO/A salga, ¿le pregunta a qué hora va a volver?	1	2	3	4	5
47.	¿Le pregunta a HIJO/A quiénes son los padres de sus amigos?	1	2	3	4	5
48.	¿Le pregunta HIJO/A qué tareas tiene?	1	2	3	4	5
49.	¿Le pregunta HIJO/A cuando tiene el próximo examen o un trabajo que entregar en la escuela?	1	2	3	4	5
50.	¿Le pregunta a HIJO/A cómo le va en los diferentes ramos en la escuela?	1	2	3	4	5
51.	¿Le pregunta que HIJO/A con quien almuerza en la escuela?	1	2	3	4	5
52.	¿Le pregunta HIJO/A acerca de su relación con los compañeros de clase?	1	2	3	4	5
53.	¿Se enoja o está con rabia con HIJO/A?	1	2	3	4	5
54.	¿Le demuestra a HIJO/A que usted realmente se preocupa por él / ella?	1	2	3	4	5
55.	¿Critica las ideas de HIJO/A?	1	2	3	4	5
56.	¿Le grita a HIJO/A porque estaba enojado/a con él/ella?	1	2	3	4	5
57.	¿Le demuestra amor y afecto a su HIJO/A?	1	2	3	4	5
58.	¿Le demuestra a su HIJO/A que usted lo/a aprecia a él/ella, sus ideas o las cosas que él/ella hace?	1	2	3	4	5
59.	¿Ayuda a su HIJO/A a hacer algo que era importante para él/ella?	1	2	3	4	5
60.	¿Discute o pelea con su HIJO/A siempre que no están de acuerdo en algo?	1	2	3	4	5

¿Con qué frecuencia usted...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
61.	¿Amenaza a su HIJO/A, o le dice que se va a meter en problemas si ha hecho algo malo?	1	2	3	4	5
62.	¿Amenaza a su HIJO/A?	1	2	3	4	5
63.	¿Golpea o empuja a su HIJO/A?					
64.	¿Le dice a su HIJO/A cuanto lo/a quiere?	1	2	3	4	5
65.	¿Ignora a su HIJO/A cuando él/ella quiere hablar con usted?	1	2	3	4	5

En nuestra familia:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
66.	Nos gusta pasar juntos el tiempo libre.	1	2	3	4	5
67.	Compartimos alguna comida cada día.	1	2	3	4	5
68.	Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana.	1	2	3	4	5
69.	Tenemos reuniones de familia para conversar sobre asuntos de la familia.	1	2	3	4	5
70.	Su HIJO/A ayuda con las tareas y responsabilidades de la casa.	1	2	3	4	5
71.	Yo dedico tiempo cada día para hablar con los hijos.	1	2	3	4	5
72.	Mi pareja dedica tiempo cada día para hablar con los hijos.	1	2	3	4	5
73.	Cada uno expresa lo que desea o piensa en forma respetuosa.	1	2	3	4	5
74.	Nos reunimos en algún momento del día para conversar y/o compartir alguna actividad.	1	2	3	4	5
75.	Me satisface como conversamos con mi esposo(a) o pareja.	1	2	3	4	5
76.	Es fácil expresar mis sentimientos a mi esposo(a) o pareja.					
77.	Mi esposo(a) o pareja me entiende.					
78.	Cuando estoy en dificultades, lo comento con mi esposo(a) o pareja.					

¿Cuál de lo siguiente describe mejor lo que usted piensa respecto a lo que su HIJO/A hace:		Estoy seguro/a que NO	Creo que NO	No sé	Sospecho que SI	Estoy seguro/a que SI
79.	Fuma cigarrillos	1	2	3	4	5
80.	Toma alcohol	1	2	3	4	5
81.	Usa drogas	1	2	3	4	5
82.	Se ha unido a una pandilla	1	2	3	4	5
83.	Pelea en el colegio	1	2	3	4	5
84.	Desea abandonar la escuela o dejar de estudiar	1	2	3	4	5
85.	Tiene un(a) enamorado(a)	1	2	3	4	5
86.	Tiene relaciones sexuales	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas son sobre las metas de HIJO/A, lo que quiere lograr:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
87.	¿Con que frecuencia conversa sobre las metas que HIJO/A quiero lograr?	1	2	3	4	5
88.	¿Con que frecuencia conversa sobre los pasos HIJO/A debe tomar para lograr sus metas?	1	2	3	4	5

**PREGUNTAS SOLO PARA LA ENCUESTA FINAL**

Las siguientes preguntas son sobre la estrategia Familias Fuertes.

1. ¿Qué le gustó de esta estrategia?
2. ¿Cómo afectó esta estrategia su relación con HIJO/A?
3. ¿Recomendaría usted la estrategia de Familias Fuertes a otras familias? ¿Por qué o por qué no?
4. ¿Qué sugerencias tiene para mejorar esta estrategia?
5. ¿Hay cualquier otra cosa que le gustaría decirnos acerca de la estrategia de Familias Fuertes?

**MUCHAS GRACIAS POR SU AYUDA**

**Estrategia de Familias Fuertes**

**Anexo No. 4 Encuesta para las/os Adolescentes**

*Estimado/a Adolescente, el propósito de esta encuesta es evaluar el impacto de Familias Fuertes en las relaciones familiares. Por favor, contesta lo que realmente tú haces o piensas. Completar la encuesta es voluntario; toda la información será confidencial. Tus profesores y tus padres/madres no sabrán lo VOS escribís. Las preguntas sobre tu familia sólo serán usadas para describir los estudiantes que completan esta encuesta.*

Fecha de hoy: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (dd/mm/aaaa)

Sexo:  Hombre  Mujer

Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Escuela o Instituto: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

SILAIS: \_\_\_\_\_

Número de sesiones de Familias Fuertes que participaste (Si aún no has participado, marca '0'.)

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

¿Con quién vives?

1. con mis dos padres
2. con mi madre solamente
3. con mi padre solamente
4. con mi madre y padrastro
5. con mi padre y madrastra
6. con ninguno de mis padres

**Las siguientes preguntas son sobre tu relación con tu Padres/Madre o Tutor. Ahora, piensa en lo que sucedió en los últimos 30 días.**

Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor ...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1.	¿Te pregunta sobre lo que harás el próximo día?	1	2	3	4	5
2.	¿Te pregunta sobre lo que hiciste durante el día?	1	2	3	4	5
3.	¿Te habla sobre los valores de la familia?	1	2	3	4	5

Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor ...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
4.	¿Conversa contigo sobre cuáles son tus metas?	1	2	3	4	5
5.	¿Te apoya para que puedas lograr tus metas?	1	2	3	4	5
6.	¿Te escucha cuando quieres hablar con él/ella?	1	2	3	4	5
7.	¿Hace algo entretenido contigo como jugar naipes, ver una película, o jugar en el parque?	1	2	3	4	5
8.	¿Conversa amistosamente contigo?	1	2	3	4	5
9.	¿Te pide que ayudes con tareas domésticas, recados, u otros trabajos en casa?	1	2	3	4	5
10.	¿Te pregunta cómo te va en la escuela?	1	2	3	4	5

Para las siguientes preguntas, piensa en los momentos en que hiciste algo que a tu padre, madre o tutor le gustó o aprobó. Piensa en los últimos 30 días.

Piensa en los últimos 30 días...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
11.	¿Cuántas veces tu padre, madre o tutor te da un guiño o una sonrisa?	1	2	3	4	5
12.	¿Cuántas veces tu padre, madre o tutor dice algo bueno (positivo) sobre lo que hiciste, te da alabanzas o un elogio o cumplido por lo que hiciste?	1	2	3	4	5
13.	¿Cuántas veces tu padre, madre o tutor te da un abrazo, palmaditas en la espalda o un beso por lo que hiciste?	1	2	3	4	5
14.	¿Cuántas veces tu padre, madre o tutor te da algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero de extra o algo especial de comer?	1	2	3	4	5
15.	¿Cuántas veces tu padre, madre o tutor hace algo especial contigo, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	1	2	3	4	5
16.	¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor te dice lo orgulloso/a que está por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?	1	2	3	4	5
17.	¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor te dice "gracias"?	1	2	3	4	5



Para las siguientes preguntas, dime con qué frecuencia estas cosas ocurren en tu familia.  
 Acuérdate que necesitas pensar en los últimos 30 días.

Piensa en los últimos 30 días...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
18.	¿Cuándo tu padre, madre o tutor hace una regla para ti, ¿la cumples?	1	2	3	4	5
19.	¿Si rompes una regla, ¿tu padre, madre o tutor hace lo que acordaron hacer si se rompes las reglas?	1	2	3	4	5
20.	¿Con qué frecuencia evitaste la sanción discutiendo y poniendo excusas?	1	2	3	4	5
21.	¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que esperaban que tú siguieras?	1	2	3	4	5
22.	¿Te explicó tu padre, madre o tutor que la sanción o consecuencia recibirías si rompes la regla?	1	2	3	4	5
23.	¿Con qué frecuencia te castigó tu padre, madre o tutor por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente ocasión lo ignoró?	1	2	3	4	5
24.	EN BLANCO, PARA MANTENER ENUMERACION	1	2	3	4	5
25.	EN BLANCO, PARA MANTENER ENUMERACION					

	Durante los últimos 2 meses, ¿cuántas veces tu padre, madre o tutor te ha hablado sobre lo que puedes o no puede hacer respecto a:	Nunca	Una vez	Dos veces	Tres o más veces
26.	Fumar cigarrillos	0	1	2	3
27.	Tomar alcohol	0	1	2	3
28.	Usar drogas	0	1	2	3
29.	Unirse a una pandilla	0	1	2	3
30.	Pelear en el colegio	0	1	2	3
31.	Abandonar la escuela o dejar de estudiar	0	1	2	3
32.	Tener un(a) enamorado(a)	0	1	2	3
33.	Tener relaciones sexuales a esta edad	0	1	2	3

	¿Qué tanto te gustaría o molestaría hacer lo siguiente:	Me agradaría mucho	Me agradaría algo	Indiferente	Me molestaría algo	Me molestaría mucho
34.	Fumar cigarrillos	1	2	3	4	5
35.	Tomar alcohol	1	2	3	4	5
36.	Usar drogas	1	2	3	4	5
37.	Unirte a una pandilla	1	2	3	4	5
38.	Pelear en el colegio	1	2	3	4	5
39.	Abandonar la escuela o dejar de estudiar	1	2	3	4	5
40.	Tener un(a) enamorado(a)	1	2	3	4	5
41.	Tener relaciones sexuales a esta edad	1	2	3	4	5

	¿Con qué frecuencia tú...	Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
42.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor sobre lo que haces durante su tiempo libre?	1	2	3	4	5
43.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor sobre sus amigos?	1	2	3	4	5
44.	Antes de salir, ¿le cuentas a tu padre, madre o tutor con quien vas a salir?	1	2	3	4	5
45.	Antes de salir, ¿le cuentas a tu padre, madre o tutor donde piensa ir?	1	2	3	4	5
46.	Antes de salir, ¿le cuentas a tu padre, madre o tutor a qué hora va a volver?	1	2	3	4	5
47.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor quiénes son los padres de tus amigos?	1	2	3	4	5
48.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor qué tareas tienes?	1	2	3	4	5
49.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor cuando tienes el próximo examen o un trabajo que entregar en la escuela?	1	2	3	4	5
50.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor cómo te va en los diferentes ramos en la escuela?	1	2	3	4	5
51.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor con quien almuerzas en la escuela?	1	2	3	4	5
52.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor acerca de tu relación con los compañeros de clase?	1	2	3	4	5
53.	¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor lo que de verdad estás haciendo?	1	2	3	4	5

¿Con qué frecuencia tú...		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
54.	¿Te enojas o estás con rabia con tu padre, madre o tutor?	1	2	3	4	5
55.	¿Le demuestras a tu padre, madre o tutor que realmente te preocupas por él / ella?	1	2	3	4	5
56.	¿Criticas las ideas de PADRE/ MADRE/ TUTOR?	1	2	3	4	5
57.	¿Le gritas a tu padre, madre o tutor porque estabas enojada con él/ella?	1	2	3	4	5
58.	¿Le demuestras amor y afecto a tu padre, madre o tutor?	1	2	3	4	5
59.	¿Le demuestra a tu padre, madre o tutor que tú lo/a aprecias, sus ideas o las cosas que él/ella hace?	1	2	3	4	5
60.	¿Ayudas a tu padre, madre o tutor a hacer algo que era importante para él/ella?	1	2	3	4	5
61.	¿Discutes o peleas con tu padre, madre o tutor siempre que no están de acuerdo en algo?	1	2	3	4	5
62.	¿Amenazas a tu padre, madre o tutor?	1	2	3	4	5
63.	¿Golpeas o empujas a tu padre, madre o tutor?	1	2	3	4	5
64.	¿Le dices a tu padre, madre o tutor cuanto lo/a quieres?	1	2	3	4	5
65.	¿Ignoras a tu padre, madre o tutor cuando él/ella quiere hablar contigo?	1	2	3	4	5

En nuestra familia:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
66.	Nos gusta pasar juntos el tiempo libre.	1	2	3	4	5
67.	Compartimos alguna comida cada día.	1	2	3	4	5
68.	Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana.	1	2	3	4	5
69.	Tenemos reuniones de familia para conversar sobre asuntos de la familia.	1	2	3	4	5
70.	Yo ayudo en hacer las tareas y responsabilidades de la casa.	1	2	3	4	5
71.	Mi padre, madre o tutor dedica tiempo cada día para hablar con los hijos.	1	2	3	4	5

En nuestra familia:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
72.	Me gusta como conversamos con mi padre, madre o tutor	1	2	3	4	5
73.	Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre, madre o tutor.	1	2	3	4	5
74.	Mi padre, madre o tutor me entiende.	1	2	3	4	5
75.	Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre, madre o tutor	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas son sobre tus metas, lo que tú quieres lograr:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
76.	He pensado en las metas que quiero lograr.	1	2	3	4	5
77.	Sé que pasos debo tomar para lograr mis metas.	1	2	3	4	5
78.	He tomado algunos pasos para lograr mis metas.	1	2	3	4	5
79.	Mi padre, madre o tutor me ha ayudado a alcanzar mis metas o lo que me propongo.	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas son sobre tu relación con amigos:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
80.	Hago cosas para estar al lado de mis amigos, incluso si sé que está mal.	1	2	3	4	5
81.	Escondo mi verdadera opinión si me temo que mis amigos se van a burlar de mí, incluso si esto perjudica a otra persona.	1	2	3	4	5
82.	Tomo más riesgos cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a.	1	2	3	4	5
83.	Yo quebrantaría la ley para mantener a mis amigos.	1	2	3	4	5
84.	A veces digo cosas que realmente no creo, porque pienso que mis amigos me van a respetar más.	1	2	3	4	5
85.	Es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo.	1	2	3	4	5
86.	Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo.	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas son sobre tu relación con amigos:		Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
87.	Cambio mucho mi forma de actuar cuando estoy con amigos.	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas son sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.		No	Sí
88.	¿Alguna vez has intentado fumar un cigarrillo aunque sea una piteada?	1	2
89.	¿Alguna vez has tomado cerveza, vino o licor sin que tus padres lo sepan?	1	2

Piensa en el año que viene:		Definitivamente NO	Probablemente NO	Probablemente SI	Definitivamente SI
90.	¿Crees que va a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?	1	2	3	4
91.	Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo, ¿lo fumarías?	1	2	3	4
93.	¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?	1	2	3	4
94.	Si uno de tus amigos te ofreciera cerveza, vino o licor, ¿lo probarías?	1	2	3	4

Ahora piensa en los <u>últimos 30 días</u> :		0 días	1-2 días	3-5 días	6-9 días	10-19 días	20-29 días	Todos los días
95.	En los últimos 30 días, ¿cuántas veces fumaste cigarrillos?	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30
96.	En los últimos 30 días, ¿cuántas veces tomaste alcohol, como vino, cerveza o licor?	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30
97.	En los últimos 30 días, ¿cuántas veces usaste marihuana?	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30
98.	En los últimos 30 días, ¿cuántas veces inhalaste pintura, aerosoles u otras cosas para drogarte?	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30
99.	En los últimos 30 días, ¿cuántas veces usaste otras drogas?	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30

Las siguientes preguntas son sobre tu relación con tus compañeros. Piensa en los <u>últimos 7 días</u> :		0 veces	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 o más veces
--	--	---------	-------	---------	---------	---------	---------	---------------

100.	¿Cuántas veces te burlaste de un estudiante de tu escuela?	0	1	2	3	4	5	6+
101.	¿Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela?	0	1	2	3	4	5	6+
102.	¿Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?	0	1	2	3	4	5	6+
103.	¿Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?	0	1	2	3	4	5	6+
104.	¿Cuántas veces dejaste fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de tu escuela?	0	1	2	3	4	5	6+
105.	¿Cuántas veces inventaste algo sobre un estudiante de tu escuela para crearle problemas?	0	1	2	3	4	5	6+

MUCHAS GRACIAS POR TU AYUDA

## Anexo No. 5 Indicadores de Proceso y de Resultados de la Estrategia de Familias Fuertes

- No. de familias captadas para desarrollar la estrategia.
- No. de familias que completaron las 7 sesiones (desagregar número de adolescentes y número de padres/madres o tutores)
- No. de adolescentes mujeres y hombres que participaron en la estrategia (7 sesiones).
- No. de adolescentes de 10 a 14 años y 15 a 19 años.
- No. de padres/madres o tutores que habían recibido otra estrategia o intervención antes de Familias Fuertes.
- No. encuestas aplicadas a los/as adolescentes y padres/madres o tutores.
- ¿Cuáles fueron los principales resultados encontrados en las encuestas de adolescentes y padres/madres o tutores?
- No. de visitas realizadas a las familias que cumplieron las 7 sesiones.
- Nombre de instituciones estatales y no estatales que apoyaron el desarrollo de la estrategia.
- Realice un análisis FODA del desarrollo de la estrategia de Familias Fuertes
  - o Fortalezas:
  - o Oportunidades:
  - o Debilidades:
  - o Amenazas:

Nota: Estos indicadores servirán como línea de base para ir recolectando información de la implementación a nivel nacional. Luego será necesario definir otros indicadores para medir el impacto una vez que esta estrategia haya sido implementada a nivel nacional.

**Anexo No. 6 Instrumento para Evaluar las Sesiones de la Estrategia de Familias Fuertes**

Nombre de la Familia: \_\_\_\_\_

Barrio o Comunidad: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

Periodo en que se realizaron las 7 sesiones: \_\_\_\_\_

SILAIS: \_\_\_\_\_

Aspectos a evaluar	 MEGUSTA	 INDIFERENTE	 NO MEGUSTO
Local donde se desarrollaron las sesiones			
Materiales Didácticos			
Contenidos desarrollados			
Manejo del tema y motivación por parte de los/as Facilitadores/as			
Duración de cada sesión adecuada			
El tiempo y horario de las sesiones fueron adecuados			
Me proporcionaron información actualizada			
Esta información fue relevante para mis necesidades			
Tuve la oportunidad de hacer preguntas			
Mis preguntas fueron aclaradas adecuadamente			
Interactúe con el resto de participantes y facilitadores/as			
Los/as facilitadores dominaban los temas abordados en la estrategia			
Los objetivos de la estrategia			



se cumplieron			
Estas sesiones llenaron sus expectativas			
Participarías en otra estrategia como esta			
Estás de acuerdo que te realicen visitas a tu casa para darte seguimiento			
¿Si tuvieras que agregar o modificar algo que sería?			
Recomendarías que esta estrategias se aplique en otras familias y comunidades			

Describe algo importante que aprendió

- **¿Qué le gustó más de estas sesiones?**
  
- **¿Qué le gustó menos de estas sesiones?**

**AGRADECEMOS MUCHO ESTA INFORMACION**

### VIII. Bibliografía

1. Constitución Política de la República de Nicaragua.
2. Ley General de Salud. Ley No. 423 y su Reglamento. Managua. Nicaragua. Año 2003.
3. Ley 290. Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo.
4. Marco conceptual Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Ministerio de Salud. Managua. Nicaragua. Año 2008.
5. Normativa – 070 “Norma Metodológica para la Elaboración de Normas, Manuales, Guías y Protocolos del Sector Salud. Ministerio de Salud. Managua. Nicaragua. Año 2011.
6. Manual de Apoyo Técnico para el Taller de Familias Fuertes. Organización Panamericana de la Salud. Año 2006.
7. Manual de Familias Fuertes. Guía para el Facilitador. Organización Panamericana de la Salud. Año 2006.
8. Manual de Familias Fuertes. Guía para el Facilitador. Organización Panamericana de la Salud. Año 2009.
9. Rutas de Aprendizaje del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Sistematización y Propuesta de Evaluación de la Experiencia Peruana del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Secretaría General de la Comunidad Andina/OPS. Enero 2013.
10. Artículo “Experiencias sobre la Capacitación del Programa Familias Fuertes a jóvenes del Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras”.
11. Caretas/Ilustración Peruana. Prevención del consumo, una prioridad en la región Andina. Sección Comunidad Andina. Edición 22555. 25 Octubre 2012.
12. Mejía D. Salud familiar para América Latina. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina ASCOFAME, Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería ACOFAEN, Asociación Colombiana de Facultades de Odontología ACFO, Fundación W. K. Kellogg. ASCOFAME, Centro de Desarrollo Ocupacional, Sección de Reprografía, Bogotá D.C., Colombia. 1991.
13. Liliana Arias, Martha Alarcón, Medicina familiar en la práctica, –Universidad del Valle,- Facultad de Salud, Cali, Colombia, 1997.
14. Universidad Centro Americana José Simeon Cañas, Departamento de Salud Pública y Organización Panamericana de la Salud (2005). Informe de seguimiento y evaluación del programa piloto: Familias Fuertes, Amor y Límites. El Salvador.

15. Experiencias sobre la capacitación del “Programa Familias Fuertes” a jóvenes del Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras. Martha García Bacilá, Myrna Vásquez. Artículo Científico.
16. Evaluación del programa "Familias fuertes: amor y límites" en familias con adolescentes de 10 a 14 años. M. Loreto Corea V., Tamara Zubarew G. Rev. Méd. Chile vol.140 no.6 Santiago jun. 2012.
17. Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados “Programa de Prevención Primaria Familias Fuertes. OPS/Cooperación Alemana – GTA. Marzo, Año 2008.
18. Normativa 0-95 “Guía para la Atención Integral de las y los Adolescentes. Ministerio de Salud. Managua. Año 2012”.
19. Normativa 0-31 “Norma y Protocolo para la Prevención, Detección y Atención de la Violencia Intrafamiliar y Sexual. Ministerio de Salud. Año 2009.
20. Política Nacional de Primera Infancia “Amor para los más Chiquitos y Chiquitas”. Managua, Nicaragua. Año 2011.
21. Informe de Seguimiento de la Estrategia Familia Fuerte en Nicaragua. OPS/OMS - Nicaragua. Año 2009.
22. Plan Nacional de Desarrollo Humano 2012-2016. Managua, Nicaragua. Año 2012.
23. Einsenstein E, Pagnoncelli de Souza R. Situaciones de riesgo para la salud en niños y adolescentes. Buenos Aires: Fusa 2000 Editora; 1994.

