

Fundación Justicia y Amor IAP

FAMILIAS SANAS
Talleres para padres y madres



CUADERNO DE EJERCICIOS DEL PARTICIPANTE
Un itinerario de reflexión y acción por la vida

Introducción

El objetivo de este itinerario es llevar a cabo una experiencia que anime a fortalecer aspectos personales, familiares, escolares, laborales y comunitarios para tener una vida sana.

Temas que veremos en estos seis talleres:

1. Autoestima y manejo de emociones.
2. Los cimientos de una familia sana.
3. Los nuevos desafíos de la escuela en la educación de los hijos/as.
4. El trabajo, el descanso y la solidaridad.
5. La importancia de lo comunitario en la formación de los hijos/as.
6. Recuperar, acordar y celebrar.

La metodología que vamos a seguir se llama Formación Experiencia y tiene cinco pasos:

1. Motivación.
2. Descripción de la experiencia.
3. Análisis de la experiencia.
4. Valoración.
5. Compromiso.

Avanzar en el mejoramiento de las condiciones para tener una familia sana implica la asistencia a estos talleres, pero lo más importante es saber aplicar los aprendizajes en la vida cotidiana.

Las cinco dimensiones que vamos a trabajar

Primera dimensión: Desarrollo humano.

Factores de riesgo	Factores protectores
1. Autoestima negativa. 2. Dificultad en el manejo de las emociones. 3. Ausencia de un proyecto de vida. 4. Dificultad para resignificar la frustración.	1. Autoestima positiva. 2. Habilidades para el manejo emocional. 3. Desarrollo de un proyecto de vida. 4. Espiritualidad que permite resignificar la frustración.

Segunda dimensión: Integración familiar.

Factores de riesgo	Factores protectores
5. Consumo problemático de sustancias en la familia. 6. Ausencia de afecto y cariño. 7. Carencia de normas y límites claros. 8. Conflictos constantes entre los integrantes.	5. Espacios de convivencia familiar. 6. Espacios donde se expresa el afecto y el cariño. 7. Existencia de normas, límites y disciplina. 8. Habilidades para resolver conflictos.

Tercera dimensión: Desarrollo educativo.

Factores de riesgo	Factores protectores
9. Falta de espacios de comunicación emocional dentro de la escuela. 10. Dificultades para manejar el estrés debido a las presiones académicas. 11. Déficit de áreas recreativas, deportivas y culturales. 12. Normalización de la violencia y el consumo de sustancias.	9. Espacios de escucha y apoyo entre alumnos. 10. Programas de apoyo socioemocional para los alumnos 11. Promoción de recreación, deporte y cultura. 12. Cultura del cuidado y el buen convivir.

Cuarta dimensión: Formación para el trabajo.

Factores de riesgo	Factores protectores
13. La incorporación a edad temprana a la vida laboral asalariada. 14. Estrés laboral. 15. Un empleo que no considera los intereses y saberes de los jóvenes. 16. Cultura de competencia insana.	13. Incorporación a la vida laboral como un recurso más para el desarrollo del adolescente y joven. 14. Cultura del autocuidado y manejo del estrés. 15. Empleo que incluye los saberes e intereses de los jóvenes. 16. Cultura de compañerismo y solidaridad.

Quinta dimensión: Construcción comunitaria.

Factores de riesgo	Factores protectores
17. Egoísmo que hace perder el sentido de vida. 18. Actitud favorable al consumo y permisividad. 19. División comunitaria que desanima la participación. 20. Espacios públicos descuidados.	17. Vocación de servicio que anima el sentido de vida. 18. Valorización de las normas y la vida sana. 19. Acciones comunitarias que animan la participación. 20. Mejoramiento de espacios públicos donde se realizan actividades diversas.

Taller 1: Autoestima y manejo de emociones.

Objetivo: Que los padres y madres de familia adquieran herramientas para ser conscientes de lo que siente y los impulsos que traen esos sentimientos para manejarlos a favor de su desarrollo

La autoestima positiva

Una autoestima adecuada se construye sobre estos cuatro puntos cardinales:

- Capacidad para reconocer las propias cualidades.
- Capacidad para reconocer y trabajar los defectos personales.
- Capacidad para reconocer y celebrar las cualidades de los otros.
- Capacidad para acoger y soportar los defectos de los otros.

La autoestima negativa tiene que ver con voces grabadas en la persona que hacen sobrevalorar aspectos negativos de su vida y no logran darle fuerza a los aspectos positivos de su vida. Para quitarle la fuerza a esas voces negativas es necesario vivir encuentros significativos que se graben en la memoria y logren pasar esas voces a segundo o tercer plano.

Para aprender a manejar las emociones

¿Qué siento?	¿A qué me lleva?	¿Qué hago con esto?

El árbol proyecto de vida

- ¿Cuál es mi inicio? Raíces.
- ¿Qué me sostiene en la vida? Tallo.
- ¿Cuáles son mis anhelos? Hojas.
- ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? Flores.
- ¿Qué personas hay en mi vida? Aves.
- ¿Cosas de las que deseo desprenderme? Parásitos.
- ¿Cuáles han sido mis logros? Frutos.

Principales aprendizajes

Principales invitaciones

Tarea

Recuerda que la tarea es realizar un encuentro significativo como familia que integre el juego, la comida, la oración o la celebración, y ahí agradecer las cualidades y los logros de los hijos o hijas.

¿Qué encuentro significativo puedo realizar?

¿Cómo me fue en el encuentro significativo?

¿Qué sentimientos llegaron?

¿A qué me llevaron?

¿Qué hago con esto?

Taller 2: Los cimientos de una familia sana.

Objetivo: Que los padres y madres de familia adquieran habilidades para convivir, expresar el afecto y poner límites a los hijos/as como cimientos de una familia sana.

¿Cuáles son los principales problemas en las familias?

Calificación del 1 al 10

Expresión del afecto en mi familia	Capacidad de poner normas y límites

Principales aprendizajes

Principales invitaciones

Recuerda que la tarea es elaborar 10 preguntas que podrías realizar en una reunión familiar para hacer una conversación amena y sanadora. Aquí puedes anotar las preguntas.

Taller 3: Los nuevos desafíos de la escuela en la educación de los hijos/as.

Objetivo: comprender la importancia de armonizar los esfuerzos de maestros y padres de familia en la educación de los alumnos e hijos.

¿Cuáles son las características de los adolescentes y jóvenes de hoy?

¿Qué misión tenemos en común maestros y padres de familia?

Principales aprendizajes

Principales invitaciones

Recuerda que la tarea es platicar con tus hijos o hijas sobre los factores protectores que existen en sus escuelas. Escribe cuáles existen en ellas.

Taller 4: El trabajo, el descanso y la solidaridad

Objetivo: Ubicar el trabajo como espacio de crecimiento, compañerismo y solidaridad que complementa el crecimiento de la familia y de los hijos.

Tiempo dedicado a cada una de las dimensiones

Momento del día	Horas dedicadas
Cuidado personal	
Convivencia familiar	
Escuela	
Trabajo	
Servicio a la comunidad	

Principales aprendizajes

Principales invitaciones

Recuerda que la tarea es escribir cómo puedes avanzar en fomentar los factores protectores que tienen su relación con el mundo del trabajo. Aquí puedes escribir tus propuestas.

Taller 5: La importancia de lo comunitario en la formación de los hijos/as.

Objetivo: Comprender la importancia de participar como familia en las actividades comunitarias para contribuir a tener ambientes sanos y seguros para los hijos/as.

¿Qué signos vemos en nuestra comunidad de estos factores?

Vocación de servicio	Normas y vida sana	Acciones comunitarias	Mejoramiento de espacios públicos

Principales aprendizajes

--

Principales invitaciones

--

Recuerda que la tarea es participar en alguna acción comunitaria.

¿En qué acción participé?

¿Qué sentimientos llegaron?

¿A qué me llevaron?

¿Qué hago con esto?

Taller 6: Recuperar, acordar y celebrar.

Objetivo: Recuperar la experiencia de los talleres anteriores para identificar en dónde hemos crecido más y clarificar las tareas que tenemos para seguir creciendo en la salud familiar.

Valoración de los aprendizajes

Dimensión donde crecimos más	
Dimensión donde crecimos menos	
Sugerencias para avanzar en la salud familiar	

Principales aprendizajes

--

Principales invitaciones

--

Estos aprendizajes e invitaciones se pueden completar en casa y compartirlos con tu familia.

Frases de Antony de Mello

“La gente asume erróneamente que su pensamiento se crean por sus cabezas; de hecho se forman por su corazón, el cual dicta primero la conclusión, luego la cabeza provee el razonamiento que lo defenderá.”

“Lo malo es que la mayoría equipara la felicidad con conseguir el objeto de su apego, y no quiere saber que la felicidad está precisamente en la ausencia de los apegos, y en no estar sometido al poder de ninguna persona o cosa.”

“El responsable de tus enfados eres tú, pues aunque el otro haya provocado el conflicto, el apego y no el conflicto es lo que te hace sufrir”.

“No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento”.

“No tengo miedo de perderte, porque no eres un objeto de mi propiedad o de alguien más. Te amo como eres; sin apego, sin miedos, sin condiciones, sin egoísmo, sin intentar absorberte. Te amo libremente porque amo tu libertad, al igual que la mía.”

“La aprobación, el éxito, la alabanza, la valoración, son las drogas con las que nos ha hecho drogadictos la sociedad, y al no tenerlas siempre, el sufrimiento es terrible”.

“No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento.”

“Si observas de qué modo estás hecho y cómo funcionas, descubrirás que hay en tu mente un programa, toda una serie de presupuestos acerca de cómo debe ser el mundo, cómo debes ser tú mismo y qué es lo que debes desear.”

“Cuando estás demasiado alejado de la naturaleza, tu espíritu se seca y muere, porque ha sido violentamente separado de sus raíces”.

“Sólo hay una necesidad: esa necesidad es amar. Cuando alguien descubre eso, es transformado”.

“Mira dentro de ti, entiende que existe un generoso reino de felicidad autosuficiente. Tú no lo habías encontrado antes dentro de ti, porque tu atención estaba volcada hacia las cosas en que crees, o hacia tus ilusiones con respecto al mundo.”

“Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tu manera deformada de percibir las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades y una serie de juegos que has ido programando.”