

GUÍA DE EDUCACIÓN PSICOEMOCIONAL PARA FAMILIAS

Protección integral de los derechos y la dignidad de la población de 5 barrios de San Cristóbal afectados por el COVID-19, con enfoque de género y reducción de riesgos y desastres.



GUÍA DE EDUCACIÓN PSICOEMOCIONAL PARA FAMILIAS

Realizada por:
**Fior D´Aliza Alcántara
y Fidelia Rincón Pascual**
(MA. Psicólogas Clínica y Escolar).

Revisado por:
Angelina Sosa Lovera,
Psicóloga clínica, Directora de ISAMT

Aprobado por:
Antonio Florián,
Presidente ejecutivo IDAC

Esta obra ha sido realizada bajo el financiamiento de la Comunidad de Madrid a través del proyecto de Ayuda Humanitaria, la misma forma parte de un ejecutado por la Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP), y el Instituto de Acción Comunitaria (IDAC).

La producción, diseño e implementación inicial de la Guía, fue realizada bajo un acuerdo de colaboración con el Instituto de Salud Mental y Telepsicología (ISAMT).

Santo Domingo, República Dominicana
Noviembre, 2021

I. INTRODUCCIÓN

La presente guía educativa ha sido producida bajo el financiamiento de la Comunidad de Madrid a través del proyecto de Ayuda Humanitaria, la misma forma parte de un ejecutado por la Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP), y el Instituto de Acción Comunitaria (IDAC).

La producción, diseño e implementación inicial de la Guía, fue realizada bajo un acuerdo de colaboración con el Instituto de Salud Mental y Telepsicología (ISAMT).

Para la construcción de esta fue realizado un proceso de consulta para la producción de contenidos claves con padres, madres y líderes comunitarios de las comunidades impactadas por el proyecto.

En cada tema encontrarás contenidos y herramientas que facilitarán los diálogos entre los padres, madres e hijos haciéndolos más inclusivos, diversos y críticos en temas de amplia preocupación como son la prevención de la violencia y el abuso Infanto juvenil, la cultura del buen trato, el desarrollo de habilidades psicoemocionales en la familia y la comunicación familiar como fuente de entendimiento.

Cada tema ha sido enfocado desde la resiliencia, los derechos humanos, las migraciones y la prevención y promoción de la salud.



II. OBJETIVO GENERAL

Proveer a las familias un recurso didáctico que facilite el desarrollo de diálogos inclusivos entre los padres, madres, tutores con los niños, las niñas y adolescentes sobre familia y cambio, comunicación en la familia, prevención de la violencia, cultura de buen trato, trabajo doméstico colaborativo en las comunidades de la Provincia de San Cristóbal de la Republica Dominicana.

II.1. OBJETIVO ESPECIFICO

- Fortalecer la comunicación entre las madres, los padres y tutores de los niños, niñas y adolescentes de las comunidades para propiciar la garantía de derechos y la prevención de la violencia desde las familias y en las familias.
- Que las familias de las comunidades impactadas por el proyecto dispongan de informaciones claves para prevenir la violencia y el abuso sexual en los niños, niñas, adolescentes y las mujeres.
- Acompañar a los padres, madres y adultos en sentido general al desarrollo de habilidades cognitivas, afectivas y conductuales para la prevención de los conflictos y desarrollo de habilidades sociales y solución de conflictos.
- Reflexionar sobre la importancia para la familia en la reducción de riesgo sociales y la protección para la vida a través de prácticas familiares e individuales saludables.



III. ALCANCE

La Guía de Educación Psicoemocional para Familia está dirigida a los padres, madres y tutores de los barrios: **Canastica, Villa Fundación, Moscú, 5 de abril y Concentración de la provincia San Cristóbal**, que participan en los proyectos implementados por el Instituto de Acción Comunitaria (IDAC), para el desarrollo de diálogos familiares.



IV. PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA GUÍA

¿Cómo ha sido construida la Guía de Educación Psicoemocional para familias?

La Guía de Educación Psicoemocional para Familia, fue construida, desde la lógica de la participación de los garantes de derechos en el ámbito familiar (padres, madres, tutores).

Dado que la función principal de la guía como instrumento educativo es proporcionar acompañamiento didáctico a los padres, madres y tutores, se procuró la construcción de esta desde la perspectiva de inclusión y participación que agotó seis fases.

- 1.** Revisión documental.
- 2.** Encuentros de identificación de contenidos con padres, madres, líderes comunitarios, maestros y maestras.
- 3.** Análisis, organización de la información y selección de los contenidos claves.
- 4.** Revisión y validación por un equipo de profesionales del Instituto de Salud Mental y Telepsicología y técnicos del Instituto de Acción Comunitaria.
- 5.** Encuentro de validación de contenidos, ideas fuertes y metodología reflexiva con los usuarios finales de la guía.
- 6.** Integración de observaciones y ajustes.

V. ORIENTACIONES PARA LOS PADRES, MADRES Y TUTORES SOBRE EL USO DE LA GUÍA.

Estimados padres, madres o tutores, con el ánimo de que puedas utilizar esta guía de la forma más organizada posible en los diálogos con tus hijos e hijas, te compartimos los siguientes pasos:

1. Antes de la actividad:

- Padres, madres o tutores: elegir una hora y lugar de la casa donde todos los miembros de la familia puedan hablar con libertad: patio, la sala, una habitación, terraza, cualquier lugar donde todos se sientan cómodos.
- Recuerde esta guía es para ser usada por los padres, madres y tutores para conversar de forma positiva con sus hijos e hijas sobre diversos temas de educación psicoemocional.
- Al inicio de cada tema encontrabas una imagen sobre el tema a tratar, detrás de cada una se han colocado cinco preguntas generadoras que apoyaran las discusiones sobre el tema.
- Debajo de las preguntas encontrarás un resumen sobre la información clave de cada tema. Cada subtema tiene una duración de 15 a 20 minutos, esto incluye las preguntas y las reflexiones de las ideas fuertes.

2. Inicio del conversatorio o dialogo reflexivo:

- En cada encuentro salude a sus hijos e hijas (esto fortalece la empatía y los hábitos de cortesías en la familia).
- Comparta con sus hijos e hijas el objetivo del dialogo (Leer el mismo en la parte superior de las preguntas reflexivas).
- Muestre la imagen a sus hijos/as y pregunte que ven en la misma, apóyese en la imagen y las preguntas reflexivas.

3. Desarrollo de los diálogos familiares:

- Pregunte a sus hijos e hijas qué le gustaría aprender sobre el tema (registre estos aportes en un papel o una nota al margen), al final de la actividad deberá preguntar si esas inquietudes fueron satisfechas.
- Comparta que va a mostrar una imagen y desea saber qué opinión le merece la misma.
- Anote las opiniones.
- Comparta las cinco preguntas generadoras que están detrás de la imagen.
- Permita que sus hijos e hijas se expresen con libertad.
- Retroalimente las informaciones claves apoyándose en el resumen que está debajo de las preguntas generadoras.
- Aclare dudas a sus hijos e hijas y cierre con la idea fuerte del tema.
- Evalúe la actividad, si siente que no tiene todas las respuestas a sus inquietudes sea honesto y compara que no está del todo claro y que para el próximo encuentro conversaran sobre las mismas. Otra opción es motivar a que cada miembro de la familia investigue sobre el tema y en el próximo encuentro entre todos reflexionen sobre el mismo (esto fortalece la comunicación y la confianza entre los padres y los hijos).
- Al cierre de cada encuentro agradezca la participación de cada miembro de la familia y coordine un próximo encuentro.
- Recuerde el lema clave para las familias.

**“LA FAMILIA NO ES CANTIDAD SINO
CONTINUIDAD DEL TIEMPO
Y LOS COMPROMISOS ASUMIDOS”.**

CONTENIDO

UNIDAD 1:

FAMILIA Y CAMBIO

TEMA: 1.1. EMBARAZO Y ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR

TEMA: 1.2. LAS ETAPAS DE DESARROLLO FAMILIAR

UNIDAD 2.

LA FAMILIA COLABORATIVA

TEMA 2.1. TRABAJO FAMILIAR COLABORATIVO

TEMA 2.2. REGLAS DE ORO EN LA FAMILIA COLABORATIVA

TEMA: 2.3. HABILIDADES PARENTALES

TEMA: 2.4. CRIANZA SALUDABLE

UNIDAD 3.

FAMILIA Y BUENOS TRATOS

TEMA: 3.1. BUENOS TRATOS EN LA FAMILIA

TEMA: 3.2. FAMILIAS INCLUSIVAS

TEMA: 3.3 FAMILIA QUE PREVIENE LA VIOLENCIA
GARANTIZA LOS DERECHOS

UNIDAD 1:

FAMILIA Y CAMBIO

TEMA: 1.1. ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR DURANTE EL EMBARAZO



PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA COMPARTIR CON LOS HIJOS E HIJAS:

- 1) ¿Qué observan en la imagen?
- 2) ¿Qué opinión tienen sobre el cuidado de las mujeres embarazadas en la familia?
- 3) ¿Cómo se sienten emocionalmente las mujeres durante el embarazo?
- 4) ¿Qué tipo de cuidado necesita una mujer durante el embarazo?
- 5) ¿Cómo podemos hacer que el embarazo planificado y deseado cuente con la colaboración de familia?

Información clave: Los embarazos, por razones de justicia y derechos humanos, deberían ser el resultado de una decisión planificada. Sin embargo, tanto en nuestro país como en diversas partes del mundo, el embarazo puede ocurrir por otras razones como por abuso sexual, por falla del método anticonceptivo o fallo en la planificación.

Cuando el embarazo no ha sido una decisión deseada por la mujer, es decir que ha sido el resultado de abuso o violación sexual o el mismo ocurre durante la adolescencia, es muy posible que la mujer requiere mayor cuidado y acompañamiento familiar, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y emocional.

Como acompañar

Es importante que la familia, permita que la mujer hable sobre lo que está sintiendo durante el embarazo, de sus penas y alegrías.

Acompañarla en todo su proceso implica no obligarla a asumir decisiones de la que ella no está plenamente consciente.

Idea fuerte:

Durante el embarazo el acompañamiento familiar es calidad y continuidad de la vida.

#lafamiliaescantidadycontinuidad



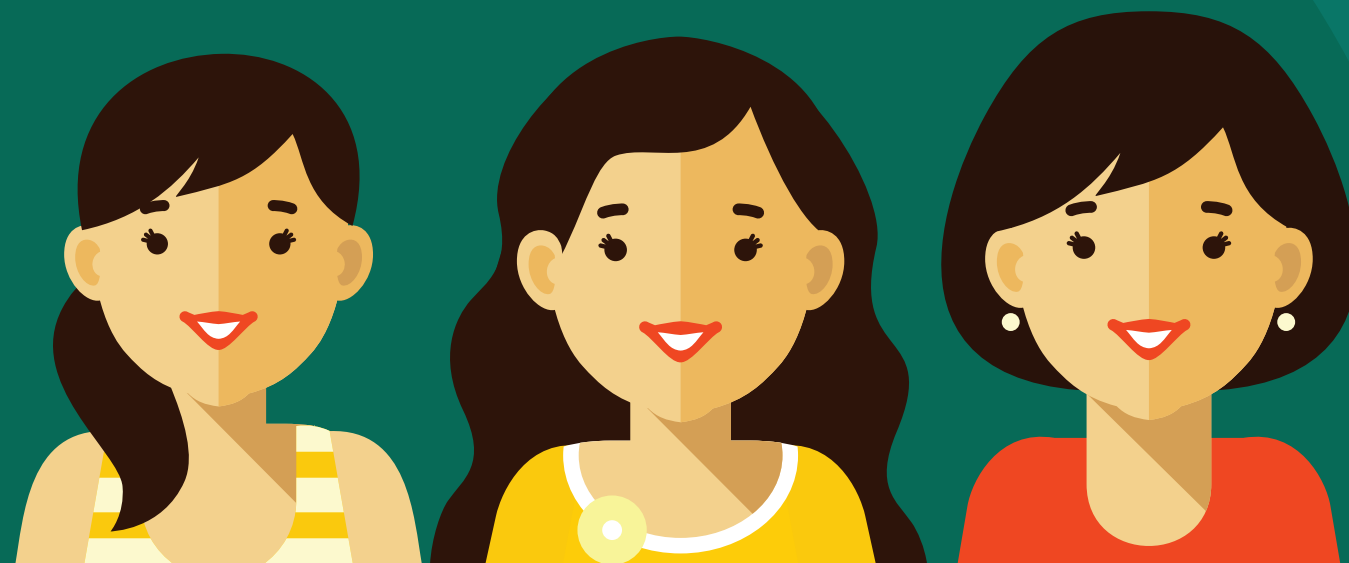
Es importante esperar al bebé con un proyecto de vida familiar, esto incluye hacer un calendario de cuidado de los primeros 100 días del o de la bebé.

¿Cuáles son los beneficios de apoyar a las madres embarazada en su cuidado personal físico y emocional?

- Se fortalece la capacidad de la mujer embarazada para tomar decisiones en relación con su vida, su salud y el embarazo.
- Se reducen las enfermedades durante el embarazo.
- Los niños y las niñas nacen con menos problemas de salud.
- Se reduce el costo en salud para la familia por complicaciones del embarazo como la depresión, hipertensión arterial, crisis de angustia, entre otros.
- La capacidad de todos los miembros de la familia para ponerse en lugar de la embarazada fortalecerá en ella la confianza y sentido de pertenencia hacia la familia.
- La sensación de tristeza y soledad fomenta los lazos de solidaridad y reciprocidad familiar.
- Se desarrolla la empatía entre los miembros de la familia, lo que permite que se reduzca la sensación de tristeza y soledad. Así se fomentan los lazos de solidaridad y reciprocidad familiar.

Idea fuerte:
El amor durante el embarazo es cantidad y continuidad de afecto, mimos y consentimiento hacia la madre y entre los miembros de la familia.
#lafamiliaescantidadycontinuidad

TEMA: 1.2. LAS ETAPAS DE DESARROLLO FAMILIAR.



PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA COMPARTIR CON LOS HIJOS E HIJAS:

- 1) ¿Qué edades tienen sus hijos e hijas?
- 2) ¿Qué cambios le están ocurriendo?
- 3) ¿Cuáles son los cambios que le ocurren en esta edad?
- 4) ¿Son iguales todos los hijos (viven las mismas necesidades)?
¿Qué los hace diferentes?

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea Fuerte:

Durante la lactancia, y como una forma de comunicación con él bebe, priorice mirarlo a los ojos, tocarlo, sonreírle y transmitirle su calor corporal.

“Recuerde el amor en la familia es cantidad y continuidad”

Etapas de desarrollo Infante (0-12 meses)

Cambios que se presentan

Esta etapa hace referencia a las necesidades de seguridad que tiene el bebé luego de su nacimiento, estas necesidades de afecto y protección son similares a la necesidad de un útero externo.

Se comienza a formar el vínculo entre el bebé y la madre por lo que los cuidados y la forma positiva de relacionarse con la madre con el bebé son vitales para la futura y la seguridad psicológica y emocional de su hijo e hija.

La lactancia exclusiva hasta los primeros 6 meses y su continuidad hasta el primer año de vida desarrolla en sus hijos e hijas protección y seguridad.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea Fuerte:

Es importante prestar atención a la expresión de emociones en esta etapa, pues la misma es la forma a través de la cual expresan los buenos y los malos tratos.

“Recuerde la observación de las emociones en los niños es la mejor forma de verlos crecer”

Etapas de desarrollo Bebé (18-36 meses)

Cambios que se presentan

Durante esta etapa el niño sigue relacionándose con su entorno a través de los sentidos y de su motricidad.

Es importante dedicar un espacio para el juego y exploración libre, el niño o la niña trata de experimentar y explorar su entorno.

Como consecuencia de este desarrollo motor, los bebés empiezan a caminar e inician el lenguaje, reconocen personas cercanas, eligen alimentos y pueden expresar lo que les agrada y les molesta a través de la alegría o el llanto.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea fuerte:

recuerde que el desarrollo es cantidad de información, calidad de lo que compartimos con nuestros hijos e hijas y continuidad de los valores que queremos que ellos y ellas desarrollen.
#Lafamiliacantidadycontinuidad

Etapas de desarrollo Infante (3-6 años)

Cambios que se presentan

Esta etapa es conocida también como la primera infancia.

Es importante permitir que los niños conozcan nuevos amigos y amigas, jueguen y socialicen con ellos, pues de esta forma desarrollaran su lenguaje y sus habilidades sociales como la confianza en las demás personas.

En términos del desarrollo individual, suelen ser egocéntricos, es decir que piensan en sí mismos y a veces desean tener preferencia en todo, es un buen momento para irle enseñando sobre los derechos, la justicia y el respeto a los demás.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea fuerte:

recuerde el tiempo compartido con los hijos e hijas es cantidad y continuidad.

#lafamiliaescantidadycontinuidad

Etapas de desarrollo Infante (7-9 años)

Cambios que se presentan

En esta etapa lo más importante es el desarrollo de habilidades sociales incluyendo las habilidades de cortesía.

Fortalecer las habilidades sociales de su hijo le va a ayudar a establecer relaciones interpersonales más positivas, a disfrutar la convivencia, manejar conflictos y a disfrutar la alegría de vivir.

Actividades para desarrollar habilidades sociales en niños

- Actividades deportivas; motivar y acompañar en una disciplina deportiva, los padres, madres y tutores comparten una forma de crecimiento sano y aprendizaje del trabajo en equipo y la seguridad personal.

- Ir juntos al parque, la piscina y eventos sociales, motivarlos y propiciar que los niños asistan a todos los eventos sociales que les sea posible. Esto les ayudará a interactuar en ambientes distintos con personas diferentes.

- Hable con sus hijos e hijas sobre las diferencias individuales y las diversidades, de esta forma aprenderán a desarrollar la empatía y la compasión hacia los demás. para que aprendan a interactuar en diferentes ambientes con otras personas.

En relación con la sexualidad es importante que sus hijos e hijas puedan conversar sobre los cambios que experimentan en su cuerpo y preguntar sobre los temas que les inquietan.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea fuerte:

en la adolescencia hablar y aclarar dudas sobre la valoración personal y el desarrollo sexual es cantidad y continuidad.

#Lafamiliaescantidadycontinuidad

Etapas de desarrollo Infante (12-19 años)

Cambios que se presentan

La adolescencia es un periodo de grandes e intensos cambios en todos los aspectos (físico, emocional, cognitivo, psicológico y social) a través de los cuales los adolescentes viven nuevas experiencias.

En esta etapa de la adolescencia surge la necesidad de responderse a sí mismos sobre quienes son, a que vinieron a este mundo, suelen sentir preocupación por la imagen corporal, el acné, la obesidad o preocupación excesiva por cómo lo ven sus iguales. En términos sociales a veces suelen involucrarse en conductas de riesgo, se dan grandes cambios físicos y la relación con sus iguales se torna el medio fundamental de crecimiento personal y para el logro de su proyecto de vida. En términos sexuales en esta etapa se completa la madurez sexual y el interés por las relaciones íntimas con sus personas de sexo opuesto o iguales suele hacerse notable.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea fuerte:

conversar sobre el aquí y el ahora con los hijos es cantidad y continuidad, un buen diálogo entre los adultos y los adolescentes sobre el futuro puede ser de mucho aliento y fortaleza.

#lafamiliaescantidadycontinuidad.

Etapas de desarrollo Infante (20-30 años)

Cambios que se presentan

Esta etapa se caracteriza por el desarrollo y consolidación de los proyectos de vida, o por una crisis por no haber logrado los proyectos deseados.

En ocasiones los jóvenes tienden a sentirse frustrados por la ausencia de logro, por lo que el diálogo franco con los padres y otros adultos les ayudará a redefinir lo que desean ser y lograr y hacer un ajuste más realista en su proyecto de vida.

★ Las etapas de desarrollo y cambio en la familia



Idea fuerte:

para desarrollar sentido de pertenencia familiar debemos dar calidad, cantidad y continuidad del tiempo compartido.

#lafamiliaescantidadycontinuidad

Etapas de desarrollo

Las personas con discapacidad, abuelos y adultos mayores en la familia.

Cambios que se presentan

Es importante que la familia sea un espacio donde puedan compartir todos sus integrantes, incluyendo algún miembro que presente discapacidad y los adultos mayores.

Al hacer esto conservamos la riqueza de los aprendizajes de las generaciones anteriores, se fortalece el sentido de pertenencia, es decir, el sentimiento de ser parte de la familia y de sus tradiciones.

Otro aspecto es que, al compartir y socializar entre todos los miembros de la familia, la calidad de vida y sentido de bienestar individual y colectivo aumenta y se desarrolla mayor capacidad de lograr proyectos como comunidad.

UNIDAD 2. FAMILIA COLABORATIVA

TEMA: 2.1. TRABAJO FAMILIAR COLABORATIVO



PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA COMPARTIR CON LOS HIJOS E HIJAS:

1. ¿Qué observan en esta imagen?
2. ¿Qué están haciendo los miembros de la familia?
3. ¿Cuáles trabajos y quehaceres están realizando?
4. Al observar la imagen, ¿cuáles valores forman parte de la familia?
5. ¿Qué piensa sobre el trabajo familiar colaborativo?

¿Qué es una familia colaborativa?

La familia colaborativa es el núcleo familiar, donde todos los miembros se comprometen con el desarrollo individual y colectivo, donde la economía familiar pasa a ser parte del patrimonio familiar, el cuidado de sus miembros incluyendo los adultos mayores, las personas con discapacidad o cualquier miembro de la familia que viva una situación especial de cuidado de la salud (Rincón F.).

En una familia colaborativa no existe un quehacer doméstico por género, pues todos son corresponsables del funcionamiento, orden y funcionamiento del hogar en función de la justicia y la equidad.



Pautas para desarrollar la colaboración familiar

- **Elaboración de la agenda familiar diaria:**

Permitirá organizar el tiempo para las tareas escolares, el tiempo para juegos, el tiempo de tareas domésticas, tiempo para ejercicio y actividades físicas, tiempo de leer, tiempo de juego libre, tiempo para el uso de celular o computadora, el tiempo de ver la televisión, y el tiempo de diálogos sobre los eventos diarios de las familias, esto como forma de nuevos aprendizajes.

- **Definir reglas, normas y consecuencia positivas y negativas:**

Es importante establecer reglas y normas basada en la psico afectividad y el compromiso social, para la construcción de sujetos conscientemente integrados, creativos y críticos. Esto significa que el trabajo familiar colaborativo enseña a sus integrantes a pensar, expresar sus ideas, estar en desacuerdo y establecer acuerdos sobre cualquier tema que les preocupa.



Ejercicio de reflexión:

Cerrar los ojos por dos minutos e imaginar una familia donde todos viven en condiciones de justicia, cada miembro se integra al cuidado de la familia y los quehaceres del hogar.

·¿Cómo se ve esta familia, que tal se ven los rostros de sus miembros, es positiva o negativa la expresión de cada una?

Es recomendable que la familia haga una lista de las fortalezas que tienen para lograr ser una familia colaborativa, implementen la agenda familiar y definan reglas para la aplicación de misma.

Como familia recomendamos realizar reuniones al menos cada 15 días para evaluar cómo va la agenda familiar y cuáles detalles deben cambiar para mejorar la colaboración en la familia.

Es importante que los adultos puedan compartir la práctica de la colaboración familiar con otros padres, madres y tutores de la comunidad, de esta manera contribuimos con las demás familias en el desarrollo de relaciones justas.



TEMA 2.2.

10 REGLAS DE ORO DE UNA FAMILIA COLABORATIVA



PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA COMPARTIR CON LOS HIJOS E HIJAS:

- 1) ¿Cuáles reglas debe tener una familia?
- 2) ¿Cree que las reglas para el funcionamiento de la familia son útiles? ¿Por qué?
- 3) ¿Cree que es importante que los miembros de la familia hablen con una buena intención?
- 4) ¿Consideran que las familias deben compartir las experiencias del día a día?
- 5) ¿Pueden las familias disciplinar con amor?

Regla de oro sobre el poder de las familias

Hablar con buena intención

Las palabras tienen el poder de alegrar y enseñar o molestar y deprimir. Lo que decimos puede tener un gran impacto en los demás y en nosotros mismos.

1

Desde el rol de padre, madre o tutor que es guía de familia, hablar con buena intención consiste en considerar siempre el propósito de nuestras palabras. (ENTRENA 2021).

2

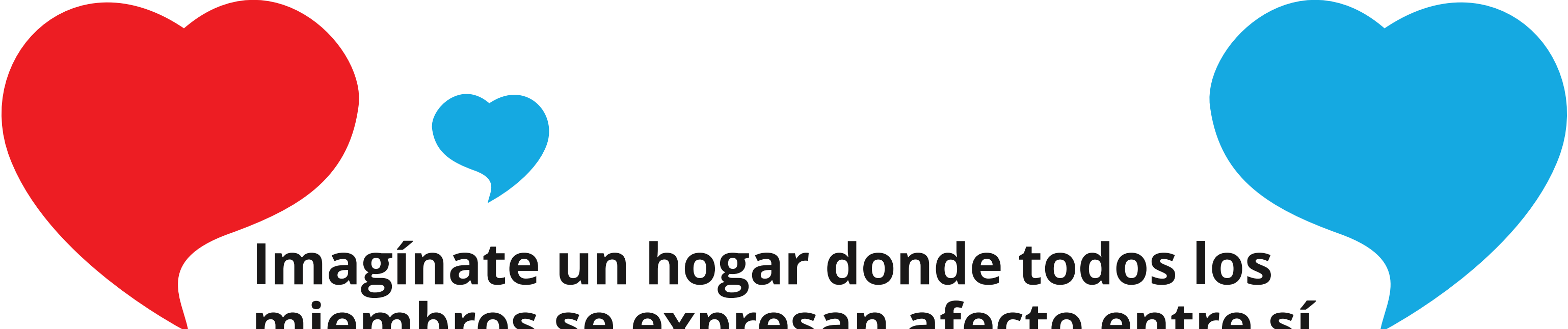
Expresar abierta y espontáneamente el afecto entre sus miembros.

Las personas tenemos necesidades diversas, que son satisfechas, en mayor o menor medida, por las personas que nos rodean. Las necesidades afectivas son difíciles de identificar porque corresponden al mundo espiritual del sujeto. Pero no por ser menos evidentes son menos importantes.

Estas son fundamentales en las conductas y las relaciones que establecen los seres humanos, en la infancia, la adolescencia, juventud y adultez.

Es imprescindible que todos los integrantes de las familias, cualquiera sea su estructura, procuren construir cada día entornos seguros y estables, en el que puedan desarrollarse plenamente, sintiéndose queridos y aceptados. (Delgado, 2017)

Regla de oro sobre el poder de las familias



Imagínate un hogar donde todos los miembros se expresan afecto entre sí, imagine a su hijo o hija diciendo “mami te amo”, “eres importante para mí”, “que orgulloso me siento de ser tu madre”, “eres mi super papá”, “me honra tener una abuela como tú”.



Al pensar en todo...
¡¡Te animas a practicarlo!!

Compartir experiencia

Las experiencias que se disfrutan en equipo dejan un sabor mucho más agradable en la memoria individual y colaboran con la reafirmación de la pertenencia al grupo.

Necesitamos compartir en familia para potenciar y desarrollar nuestras habilidades para socializar y para crear vínculos saludables con los demás (Nehuen 2018).

3



Regla de oro sobre el poder de las familias

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva en la familia significa expresar nuestra opinión de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; su finalidad es la de expresar nuestras ideas y sentimientos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior en el que habite la confianza.

4

Ser flexible y adaptable

La flexibilidad es la herramienta que permite adaptarnos a los cambios.

Las cosas no siempre son por casualidad, sino que son una "causalidad".

5

Es un reto divertido a veces educativo otras y estimulante casi siempre la práctica consciente de la flexibilidad (Martínez, 2018).

Calidad y constancia

Aprender en la familia a hacer bien todas las tareas y ser constante en todo lo que hacemos, constituye una fuente de riqueza familiar que favorecerá la constancia de sus miembros en cada proyecto que emprendan.

6

Para lograr calidad y constancia en las asignaciones familiares se debe desarrollar un plan familiar previamente diseñado.

En el plan familiar colaborativo los padres, madres y tutores actúan de elementos motivadores apoyando día a día las metas de sus hijos e hijas en tres formas por lo menos:

- Trabaje en la actitud de cada miembro de la familia. No darse por vencido y continuar sin desmotivarse ni desanimarse.

- Fortalezca los hábitos: los hábitos se consiguen mediante la repetición de una conducta, y para ello la constancia es su motor de arranque cada día.

Predisposición al esfuerzo: motivar a superar los fracasos porque equivocarse es el camino de la excelencia.

La disciplina sin abuso

La disciplina positiva es educar desde la amabilidad y la firmeza. Aplicando estrategia y desarrollando herramientas que estimulan destrezas sociales. Las técnicas apropiadas ayudan a los adultos y a sus hijos e hijas a corregir sus conductas inapropiadas, a través del autoconocimiento, la autodisciplina, la responsabilidad y la colaboración familiar. Para desarrollar una disciplina positiva en la familia es fundamental que los padres, madres y tutores apliquen amor y límite, que prediquen con el ejemplo y que sean coherentes en los compromisos y proyectos con la familia.

7

Hacer visible el respeto personal y colectivo.

El respeto es un valor moral que está relacionado con el autoconcepto, se ha creado un mito por mucho tiempo que es: "respeta para te respeten", pero la verdad es que el respeto se hace siempre, independientemente que el otro lo merezca o no. La regla de oro es "haz con otro cómo quieres que hagan contigo".

Es fácil deducir que lo que es de otro no lo podemos dar, solo damos lo que nos pertenece. Así que el respeto es una manifestación positiva de un mundo espiritual saludable y consciente del valor propio.

El respeto personal que nace de un autoconcepto amoroso se expande al mundo colectivo de cada sujeto, la familia, la escuela, el trabajo y en general en todo el espacio. Es un valor dinámico que se transforma en positivo como la empatía, el compromiso social y la solidaridad.

8

Compromiso personal y colectivo

Un compromiso es un trato personal que involucra los valores de un sujeto sin importar la edad.

En ocasiones les resulta fácil a los adultos prometer cosas a los niños, niñas y adolescente que no tienen la mínima idea de cumplir; pero los hijos e hijas se guardan esa palabra porque la dijo el ser más importante en su vida, que es su padre o su madre.

Se pierde la credibilidad en la familia en la medida que los compromisos no se cumplen, en la medida que las palabras solo son dichas.

Un compromiso con su jefe es igual de importante que un compromiso con su pareja, su hijo o hija o con la vecina.

9

Compromiso personal y colectivo El tiempo de la familia es ahora.

El aquí y ahora es el punto de partida, el compromiso de ser mejor persona y construir una familia para la felicidad privada y pública.

La acción positiva debe darse en este instante. Este es el momento para la palabra amorosa, o para el reconocimiento del plan.

La acción positiva en el momento actual es necesaria para la construcción de un futuro con la base del pasado y el impulso del presente.

El propósito del pasado es solo mejorarlo, pero si no cumple ese fin en la vida de la familia, se debe buscar ayuda profesional.

10

TEMA: 2.3.

HABILIDADES PARENTALES



Los padres y las Madres

Preguntas para reflexionar en la familia

1. ¿Qué son las competencias parentales?
2. ¿Los padres siempre tienen la capacidad de ser competentes?
3. ¿Es importante que los adultos conozcan en qué momento de desarrollo están tus hijos para saber cómo aplicar disciplina y tareas?
4. ¿Cuál es la importancia del autocontrol en los adultos cuidadores de niños, niñas y adolescentes?
5. Aun cuando un padre, madre o tutor tenga varios hijos, ¿cada hijo requiere una manera de tratarlo distinta?

Competencias parentales:

Son todas las habilidades prácticas que padres, madres o tutores, sin importar el nivel educativo o económico, deben adquirir para cuidar, proteger y educar a los hijos e hijas y asegurarles un desarrollo biológico, social y emocional.

- Para Barudy y Dantagnan (2005; 2010), las competencias parentales se definen como el saber-hacer o “las capacidades prácticas que tienen las madres y los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos, y asegurarles un desarrollo suficientemente sano.
- Son la “fuente principal de cuidados para asegurar la satisfacción de las necesidades infantiles en una familia” (Barudy, 2008).
- Las competencias parentales también incluyen el desarrollo de hábitos sociales fundamentales para que los hijos y las hijas puedan interactuar, conversar y compartir con otras personas en igualdad de condiciones.



¿Cuáles son las competencias parentales básicas?

Las capacidades fundamentales que deben desarrollar los padres y madres son.

A. La capacidad de apegarse a sus hijos, es decir, construir un vínculo afectivo con ellos, amarlo, cuidarlo, expresar el amor, construir momentos juntos (Cirulnik, 1994).

B. La capacidad de la empatía, percibir el mundo interno de los hijos, comprender sus emociones y conectar con sus sentimientos. (Imaginarse que el corazón de los hijos es un reloj y nosotros somos la aguja que mueve ambos corazones al mismo tiempo).

C. La capacidad para construir modelos positivos de ser padres y madres, desarrollar en la familia y en los hijos las habilidades para satisfacer las necesidades educativas como el acompañamiento para la realización de las tareas, la comprensión lectora, el desarrollo de habilidades para auto defenderse y protegerse del abuso, el autocontrol y el desarrollo de habilidades de socialización con sus iguales.

D. La capacidad de preparar a los hijos para participar en redes de apoyo social y relacionarse con los recursos comunitarios, esto es participar en organizaciones comunitarias, en grupos de su edad a la capacidad de pedir, aportar y recibir ayuda de sus familias y de la comunidad e instituciones.

Reflexión con los hijos e hijas:

Al final del conversatorio pregunte a sus hijos e hijas cuáles de estas competencias han observado que se aplican en la familia. Comparta que no siempre los padres poseen todas las herramientas para para ser padres competentes y que aun así con la integración de todos los miembros se puede lograr cambiar los aprendizajes de las generaciones anteriores y ser mejores padres y madres en el presente inmediato y en el futuro.

Idea fuerte:

desarrollar competencias parentales es ser consciente del rol que tenemos con nuestros hijos y del legado que deseamos dejar en nuestra familia cuando ya no estemos con ellos.

#lacompetenciasparentalesoncalidadycontinuidad

#lafamiliaescalidadycontinuidad

TEMA 2.4.

CRIANZA SALUDABLE



Preguntas reflexivas para compartir en la familia

- 1) ¿Cómo se explica la crianza saludable?
- 2) ¿Es posible que la crianza sea colectiva y que los pequeños también colaboren?
- 3) ¿Los niños, niñas y adolescentes aprecian el dialogar con adultos?
- 4) ¿Se ha puesto a pensar cuánto invierte en los talentos y destrezas de los pequeños de la familia?
- 5) ¿Cuáles son los límites en la familia?

¿Qué una crianza saludable?

La crianza saludable es como un cóctel agridulce. Es un proceso colectivo de corresponsabilidad de todas las partes involucradas.

La crianza es una alianza entre el educando y el o los educadores altamente dinámica, creativa y crítica.

Característica de una crianza saludable

Una crianza saludable se caracteriza porque:

A. En la familia se cuida y protege a los niños, las niñas y adolescentes.

B. Se establece una comunicación franca, honesta y sin miedo, se generan lazos invisibles, pero fuertes y permanentes.

C. Se apoya la construcción de planes y proyectos colectivos con voluntad solidaria y sistemática en el cumplimiento.

D. Los niños, niñas y adolescentes aprecian conversar con un adulto, valorar, escuchar y ser escuchados.

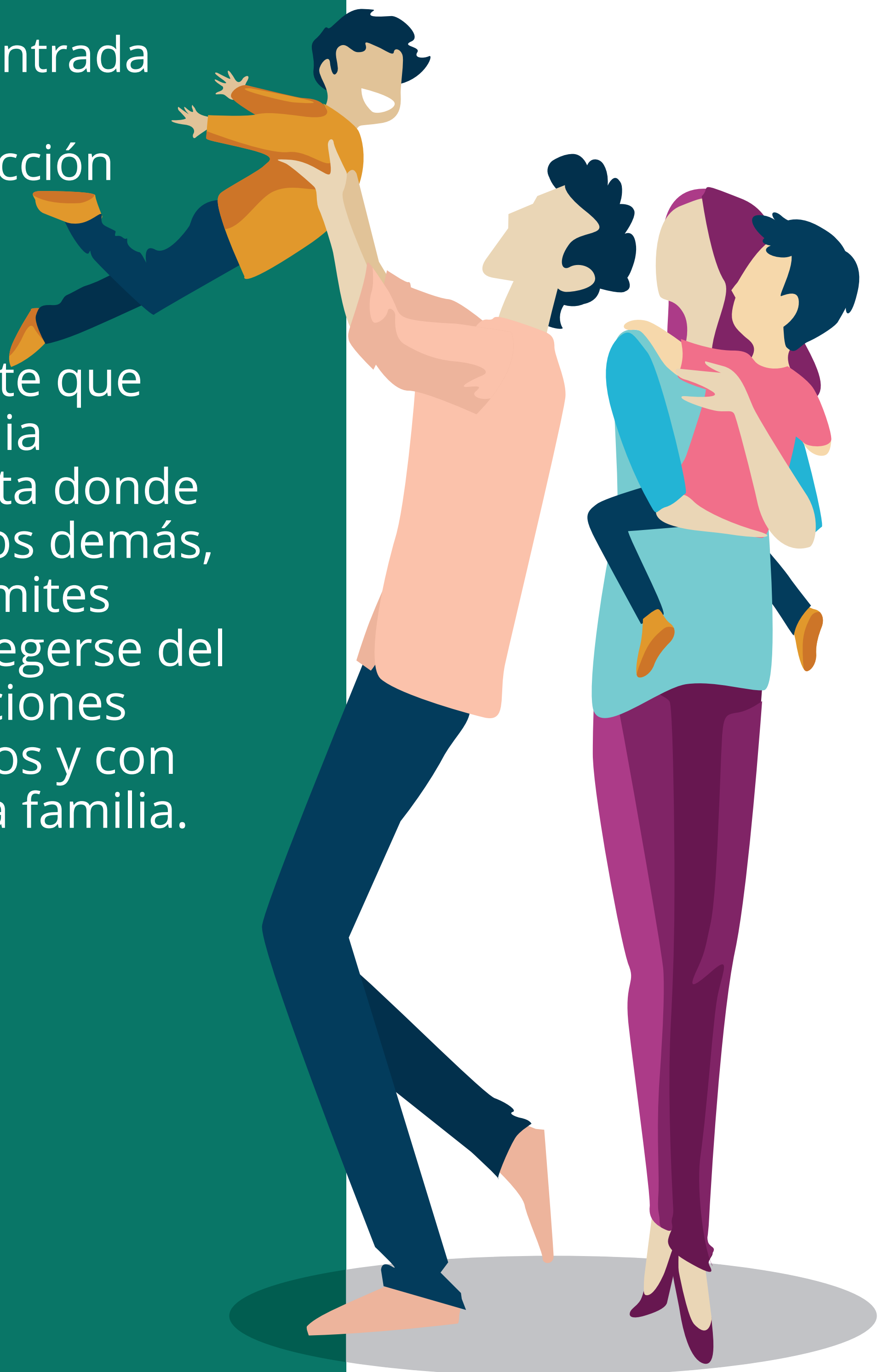
E. El diálogo cruza y refuerza los vínculos entre niños y adultos, fomenta el desarrollo de la capacidad empática en los más pequeños.

Para lograr una crianza saludable poner límites adecuado es de gran importancia

Los límites son los espacios invisibles que definen el territorio individual y colectivo de cada familia.

Los límites permiten la entrada y salida de información de la familia y la construcción de nuevos aprendizajes individuales y colectivos.

Unos límites claro permite que los miembros de la familia sean conscientes de hasta donde pueden vincularse con los demás, aprender a marcar los límites permite a la familia protegerse del abuso y desarrollar relaciones sanas entre sus miembros y con las personas externa a la familia.



UNIDAD 3. FAMILIA Y BUENOS TRATOS.

TEMA: 3.1. BUENOS TRATOS EN LA FAMILIA.



Preguntas para reflexionar en la familia

1. ¿Qué son los buenos tratos?
2. ¿Cuáles son los beneficios de los buenos tratos en la familia?
3. ¿Cómo pueden los padres saber que están implementando una cultura de buenos tratos en la familia?
4. ¿Cuáles conductas son contrarias a los buenos tratos en la familia?
5. ¿Cómo podemos colaborar para que las familias que viven violencia implementen cultura de buenos tratos?

¿Qué son los buenos tratos?

Los buenos son el conjunto de cuidados y protección que los padres, madres o tutores de una familia proveen a cada uno de sus miembros para garantizar su sano desarrollo físico, psicológico y emocional.

El principio de buen trato está basado en la idea de que la capacidad de tratar bien a los hijos e hijas es propia de los seres humanos (Barudy, 2008).

¿Qué pasa cuando los miembros de una familia reciben buen trato?

Cuando los miembros de una familia reciben buen trato se muestran con capacidad para responder a la demanda de su medio ambiente, muestra confianza en sí mismos y en los demás.

Beneficios de los buenos tratos en la familia

En las familias donde se promueve y aplica los buenos tratos se desarrolla:

- Mayor capacidad para manejar el estrés.
- Las relaciones entre los miembros son más empáticas.
- Existe mejor rendimiento en la escuela y en el mundo laboral.
- Se fortalece el auto concepto y la autoestima

Las consecuencias del maltrato en la infancia

Estudios realizados con adolescentes que han sufrido maltrato durante la infancia han demostrado que cuando estos llegan a la adolescencia, “su sistema nervioso conserva las huellas del trauma” (Barudy 2008).

Las personas que han vivido violencia y malos tratos desde la infancia presentan menos capacidad para enfrentar los desafíos de la vida, protegerse contra la violencia y los abusos en la vida adulta.

Según Barudy los adolescentes que han vivido condición adversa desde temprana edad se enfrentarán a las condiciones difíciles con mayor desventaja que aquellos que han vivido buenos tratos.

TEMA 3.2.

FAMILIA INCLUSIVA



Preguntas para reflexionar en las familias

- 1) ¿Qué observa en esta imagen?
- 2) ¿Observa alguna diferencia entre los miembros de la familia?
- 3) ¿Qué opinión tiene sobre las familias donde los miembros son diferentes? Por ejemplo: migrantes, orientación sexual LGBTIQ+, personas con discapacidad.
- 4) En tu opinión, ¿cómo debe ser una familia inclusiva?
¿Qué debemos hacer para que nuestras familias sean inclusivas y, cuáles serían los beneficios de una familia inclusiva?

Qué es la inclusión

“La inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales” (UNESCO).

La inclusión plantea entender que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad de convivencia basada en una participación justa donde todos y todas somos parte de un enriquecimiento cultural.

¿Cómo desarrollar la inclusión en la familia?

- Educando con aceptación a la diferencia.
- Respetando la individualidad de cada ser humano.
- Promoviendo los derechos humanos.

¿Qué es ser una familia inclusiva?

Las familias inclusivas son las familias donde todas las personas que la integran tienen derechos a ser diferentes y a expresar sus opiniones con libertad.

En una familia inclusiva se promueve los diálogos abiertos sin perjuicio, se respetan las diferencias, se garantizan los derechos humanos de sus miembros en todos los escenarios.



La familia incluyente y el lenguaje no verbal en la familia

En una familia incluyente se reflexiona sobre lo que se dice y cómo se dice “No es solo lo que se dice sino cómo se dice”. No sólo se comunican con palabras, sino con el cuerpo, la postura, los ademanes, el tono de voz etc.

Una familia incluyente comprende el poder de la mirada y las manos cuando se establece relaciones interpersonales y lo que es más importante en la familia.

La familia incluyente hace uso adecuado de las palabras como una capacidad de sus miembros para comunicar de manera abierta sus ideas.

El lenguaje incluyente en la familia

Como personas siempre se debe tener un lenguaje incluyente, amoroso y simpático, pero el lugar en el que debemos ensayar esos buenos hábitos es en la familia

- Lenguaje amoroso: verbalizar palabras de ánimo, apoyo, afecto, felicitación, elogios, amabilidad, humildad, respeto, comprensión etc.

TEMA: 3.3

FAMILIA QUE PREVIENE LA VIOLENCIA GARANTIZA LOS DERECHOS



Preguntas para reflexionar en la familia

- 1) ¿Qué veo en las imágenes?
 - 2) ¿Qué es el abuso infantil?
 - 3) ¿Es posible que niños en el mundo mueran a causa de abuso en el seno de sus familias?
 - 4) ¿Es posible criar sin dar golpes o castigos crueles y crear diálogo abierto no interrogatorio en la familia día a día?
- ¿Dar afecto en la corrección es señal de debilidad y de un estilo de crianza permisiva negligente?

¿Qué es el abuso infantil?

Cualquier acción, omisión o negligencia que prive al niño de sus derechos y bienestar, que amenace o interfiera en su desarrollo físico, mental o social, y cuyos autores pueden ser personas, instituciones o la propia sociedad; es decir, abuso infantil es cualquier vulneración de derechos.

¿Cuáles consecuencias sufre un niño, niña o adolescente abusado?

Se modifican las estructuras cerebrales y el funcionamiento de diferentes sistemas, afectando la capacidad cognitiva, el desarrollo y el bienestar de la persona en su vida adulta.

Crea un efecto intergeneracional de dependencia a sufrir violencia o de perpetuar la conducta violenta en la adultez.

Todo niño, niña y adolescente tiene derecho a una vida plena, a la salud, a ser educado en base al respeto y la tolerancia, y a recibir un buen trato que favorezca el desarrollo pleno de sus capacidades, respetándose su integridad física, psíquica y emocional.

Tipos de abuso

Abuso Físico: el abuso físico de un niño es cuando un padre o cuidador hace que cualquier lesión física no accidental a un niño.

Abuso Sexual: el abuso sexual ocurre cuando un adulto utiliza a un niño para gratificación sexual o la excitación. sexuales o involucra a un niño en actos sexuales. También incluye cuando un niño que es mayor o más poderoso usa otro.

Desde muy pequeños los niños, niñas y adolescente deben estar consciente de la importancia de su cuerpo, del cuidado y respeto que se le debe tener y nadie tiene autoridad sobre sus cuerpos.

Negligencia Infantil: el abandono infantil es cuando un padre o cuidador no da a la atención, supervisión, el afecto y el apoyo necesario para la salud del niño, la seguridad y el bienestar.

Las personas que cuidan deben descubrir el propósito del niño, niña o adolescente en la vida del o la cuidadora, elaborar proyecto a corto, mediano y largo plazo que responda a la pregunta: ¿cuál es el objetivo de este niño, niña o adolescente en mi vida?, ¿porque cuidar de él o ella?

Abuso Emocional: cuando un padre o cuidador perjudica el desarrollo mental y social del niño, o causa daño emocional severo, se considera abuso emocional. Mientras que un solo incidente puede ser el abuso, con mayor frecuencia el abuso emocional es un patrón de conducta que causa daño en el tiempo.

La seguridad emocional de un niño, niña o adolescente es solo posible cuando existe una voluntad socioafectiva planificada por parte de los cuidadores. Corregir con amor, pues no es solo lo que se dice, sino el cómo se dice.

Referencias bibliográficas

- Becerra, M. Psicología Evolutiva: Niños, Adolescentes y Adultos. Escuela Radial de Catequesis Argentina.
- Clemente, A. (1996). Psicología del Desarrollo Adulto. Narcea S.A. Ediciones.
- Dantagnan, M., & Barudy, J. (2005). Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Los buenos tratos a la infancia, 1-246.
- Delgado, L. R. (2017, 9 21). Efecto en la familia. Recuperado el 9 de agosto de 2021, de:

<https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/el-afecto-en-la-familia>

- Miguel, Y. (2015, noviembre 19). Las 10 reglas de una familia feliz. Recuperado el 6 de septiembre de 2021, de:

<https://www.objetivobienestar.com/relaciones-de-pareja/las-10-reglas-de-una-familia-feliz-5274102.html>

- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2018). Cuidado y protección de la familia. Flacso. Quito. Tomado de:

<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/58125.pdf>

- Neuhen, T. (2018, 10 16). Importancia de compartir en familia.

<https://importancias.com/>

Recuperado el 29 de agosto de 2021, de:

<https://importancias.com/compartir-en-familia/>

- Pinedo, C. (2018, julio 24). 13 valiosas lecciones que los padres pueden aprender. Tomado de:

https://elpais.com/elpais/2018/07/23/mamas_papas/1532335590_157516.html

- Rodríguez de los Ríos (1997). Psicología del Desarrollo. Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle". Editorial Universitaria.

GUÍA DE EDUCACIÓN PSICOEMOCIONAL PARA FAMILIAS

República Dominicana 2022

