



**UNODC**

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA  
MINISTERIO DE GOBIERNO

**CONALTID**  
Consejo Nacional de Lucha contra  
el Tráfico Ilícito de Drogas  
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN



# MANUAL PARA FACILITADORES CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA

## Prevención del consumo de drogas

BOLIVIA - 2015



UNIÓN EUROPEA

Las siguientes instituciones contribuyeron a la producción del presente material didáctico:

**Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia:**

Ministerio de Gobierno

Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID)

**Delegación de la Unión Europea en Bolivia**

**Organización de las Naciones Unidas:**

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)

**Manual para Facilitadores - Capacitación de Padres de Familia  
Prevención del Consumo de Drogas**

Este material educativo ha sido elaborado en el marco del Contrato de subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302, el “Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017)” del Estado Plurinacional de Bolivia y el Programa País para Bolivia (2010-2015), suscrito por el Ministerio de Gobierno y la UNODC; los resultados exitosos, lecciones aprendidas y materiales educativos del Proyecto “Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39” (2007-2014); las Convenciones sobre el problema mundial de las drogas de la Organización de las Naciones Unidas; y las buenas prácticas y estándares internacionales de prevención de la UNODC.

**Elaboración y Coordinación:**

Arturo Javier Moscoso Paredes

Olga Marcelina Titto Beltrán

**Diseño portada:**

Grober Copa Callisaya

**Diseño y diagramación:**

Yuri Adriázola Guzmán

**Revisión de texto:**

Sergio Ibañez Salinas

Adriana Peñaloza Villavicencio

**Impreso en:**

Editorial Quatro Hnos. (editorialquatrohnos@gmail.com)

Bolivia 2015

*“La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) en Bolivia y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.*

# **MANUAL PARA FACILITADORES CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA**

**Prevención del consumo de drogas**

**BOLIVIA - 2015**



# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO I: CARACTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA</b>	<b>7</b>
1.1 JUSTIFICACIÓN	8
1.2 ANTECEDENTES	11
1.3 OBJETIVOS	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
1.4 DESCRIPCIÓN DE LA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA	14
1.4.1 Característica	14
1.4.2 Modelo teórico	14
1.4.3 Duración y número de sesiones	14
1.4.4 Vías de captación	14
1.4.5 Materiales	14
1.4.6 Perfil profesional de los/as facilitadores/as	15
1.4.7 Número de participantes	15
1.4.8 Otros aspectos metodológicos	15
1.5 ACTORES Y FUNCIONES	16
1.5.1 Padres y madres de familia	16
1.5.2 Directores/as de establecimientos educativos	16
1.5.3 Profesores/as de los establecimientos educativos	16
1.5.4 Juntas escolares	17
1.5.5 Directores Distritales de Educación	17
1.5.6 Funciones del Proyecto de Prevención del uso indebido de drogas	17
1.6 ORGANIZACIÓN Y SOSTENIBILIDAD	18
1.6.1 ETAPA 1: Acuerdos y Organización Interna	18
1.6.2 ETAPA 2: Capacitación de facilitadores/as de padres y madres de familia	19

1.6.3 ETAPA 3: Organización de la capacitación de padres y madres de familia	19
1.6.4 ETAPA 4: Capacitación de padres y madres de familia propiamente dicha	20
1.6.5 ETAPA 5: Derivar casos especiales de consumo de drogas y daños conexos	20
1.7 ESTRUCTURA DE CONTENIDOS	21
1.8 METODOLOGÍA	22
1.8.1 Estructura de las sesiones de capacitación	22
1.8.2 Orientaciones para el uso de técnicas metodológicas	23
1.8.3 Significado de los iconos que identifican los apartados de las sesiones	25
1.8.4 Equipo básico necesario	25
1.8.5 Recomendaciones metodológicas para los/as facilitadores/as	26
<b>CAPÍTULO II: DESARROLLO DE SESIONES DE CAPACITACIÓN</b>	<b>29</b>
2.1 DESARROLLO DE SESIONES DEL NIVEL BÁSICO	31
1ª Sesión: Definición de objetivos de cambio de conducta	32
2ª Sesión: Habilidades de comunicación	38
3ª Sesión: Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares	44
4ª Sesión: Establecimiento de normas y límites	51
5ª Sesión: Supervisión, sanciones y vinculación familiar	58
6ª Sesión: Información sobre drogas	65
7ª Sesión: Posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas	77
8ª Sesión: Resolución de problemas	85
2.2 DESARROLLO DE SESIONES DE LOS NIVELES 2 Y 3	91
9ª Sesión: Desarrollo durante la infancia y la niñez I	92
10ª Sesión: Desarrollo durante la infancia y la niñez II	102
11ª Sesión: La adolescencia	110
12ª Sesión: Prevención de la violencia en las escuelas(Bullying)	122
13ª Sesión: Violencia contra las mujeres y niñas	130
14ª Sesión: Sexualidad y VIH/SIDA	142
15ª Sesión: Prevención de la trata y tráfico ilícito de personas	154
16ª Sesión: Prevención de la violencia en el noviazgo	168
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>179</b>
<b>ANEXO: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA</b>	<b>180</b>

# PRESENTACIÓN

*El consumo de drogas, tanto legales como ilegales, está muy presente en nuestra sociedad, y se ha convertido en un serio problema de salud pública, que está generando consecuencias negativas no sólo en el ámbito individual de quien consume, sino también a nivel familiar y de la sociedad en su conjunto.*

*Ante esta situación la Secretaría de Coordinación del Consejo Nacional contra el Tráfico Ilícito de Drogas (SC-CONALTID) a través de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), con el apoyo de la Unión Europea, implementa un proyecto de prevención del consumo de drogas en cuatro municipios del país (La Paz, Oruro, Cochabamba y Santa Cruz), dirigido a estudiantes; incluye la capacitación de maestros y el involucramiento a padres y madres de familia, y la producción de materiales de apoyo.*

*El presente material educativo es parte de estos esfuerzos, y ha sido elaborado e impreso en el marco del Contrato de Subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302 del proyecto “Prevención del uso indebido de drogas en las comunidades educativas de Bolivia”.*

*El mencionado proyecto se inscribe en la Estrategia Nacional de Lucha contra el Narcotráfico y Reducción de Cultivos Excedentarios de Coca (2011-2015) y el Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017) del Estado Plurinacional de Bolivia; las Convenciones de Políticas Antidrogas de la Organización de las Naciones Unidas y los Estándares Internacionales de Prevención de la UNODC (2013).*

*Las actividades principales de este proyecto son: el establecimiento de alianzas estratégicas interinstitucionales; la implementación de talleres de capacitación para docentes y padres de familia, en un enfoque de construcción colectiva del conocimiento; el desarrollo de procesos de supervisión y seguimiento a los docentes en su práctica pedagógica de aula; la producción de materiales impresos y audiovisuales didácticos; y, la incorporación de contenidos de prevención del uso indebido de drogas y las habilidades sociales para la vida, en el currículum escolar y de aula.*

*Se espera que durante el desarrollo de este proyecto se cumpla el objetivo de “contribuir a frenar los índices de prevalencia del uso indebido de drogas con enfoque de habilidades sociales para la vida, en los ámbitos escolar, familiar y comunitario, a través de la implementación de procesos educativos de información, concienciación, capacitación y movilización de la población contra el consumo de drogas”.*

Secretaría de Coordinación  
CONALTID



# **CAPÍTULO 1:** CARACTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA

## 1.1 JUSTIFICACIÓN

El entorno del hogar constituye una influencia profunda en el desarrollo infantil temprano en múltiples esferas funcionales (cognitiva, conductual, emocional). Los efectos y consecuencias de una deficiente crianza<sup>1</sup> y educación de los hijos e hijas se manifiestan a mediano y largo plazo, por ello, los padres de familia deben informar a sus hijos e hijas desde los primeros años de vida (edad preescolar y escolar) sobre los factores de riesgo/consecuencias del uso indebido de drogas y promover las habilidades individuales y sociales para la vida, de manera que en la adolescencia estén capacitados para hacer frente y abstenerse de consumir alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas. Es más, deben fortalecer la formación en sus hijos e hijas en la etapa de educación secundaria, dado que los padres de familia y el hogar siguen siendo importantes para los adolescentes. De esta manera, estaremos previniendo que los jóvenes que exigen autonomía sean menos vulnerables a los factores de riesgo del uso indebido de drogas.

### **Estilos de Crianza tradicionales frecuentes**

Los siguientes estilos de crianza tradicionales y frecuentes que ejercen los padres de familia, interfieren en la formación y desarrollo saludable de sus hijos e hijas, niños, niñas y adolescentes:

- Padres severos, exigentes y restrictivos
- Padres hostiles y conflictivos
- Padres que refuerzan conductas negativas
- Carencia de amor y afecto a los hijos
- Escasa o falta de supervisión y control
- Pobres en tácticas de disciplina
- Padres que generan violencia intrafamiliar
- Padres que abusan y rechazan a sus hijos

---

<sup>1</sup> La crianza de los hijos es la acción de promover y brindar soporte al desarrollo físico, emocional, social niño o niña desde su infancia hasta su edad adulta. Se entiende que hay una crianza deficiente, cuando las actitudes y conducta de los responsables de la crianza no logran un crecimiento y desarrollo equilibrado y saludable de los/as niños/as, generándoles desde baja autoestima, reducida capacidad para socializar, ansiedad, agresividad, etc.

## Buen trato a los hijos e hijas

Las investigaciones sobre la organización y el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, realizadas en los últimos 20 años, han demostrado que los cuidados y el buen trato que los padres de familia dedican a sus hijos e hijas desde que son bebés, juegan un rol fundamental en la madurez y desarrollo del cerebro.

Lo anterior implica que el buen o mal funcionamiento del cerebro y, por ende, de la mente depende en gran parte de la calidad de las relaciones interpersonales de diálogo horizontal, afecto y comprensión entre padres e hijos y sea desde la infancia temprana.

El buen trato, especialmente los cuidados, la estimulación y la protección que reciben los niños y las niñas en el transcurso de sus tres primeros años de vida, son determinantes para la configuración de un cerebro sano con capacidad para responder a todos los retos de una existencia durante la infancia, la niñez y la adolescencia y, más tarde estén capacitados para los desafíos en una vida adulta.

Ofrecer en el ámbito familiar buen trato, diálogo, afecto y comprensión, características de una paternidad responsable y adecuada, es lo que garantiza el bienestar, la salud y el desarrollo saludable de los niños/as y adolescentes.

Estas reflexiones muestran la importante responsabilidad que tenemos los padres de familia en la crianza, formación y desarrollo saludable de nuestros hijos/as, incluso desde la concepción, la niñez y adolescencia, tanto a nivel mental, físico como emocional.

### **Sin embargo, en la vida cotidiana, ¿qué estamos haciendo?, ¿cómo estamos criando y cuidando el desarrollo de nuestros hijos/as?**

La mayoría de los padres de familia debemos reconocer que no estamos cumpliendo nuestro rol adecuadamente; que estamos criando y cuidando a nuestros hijos/as según como hemos sido criados por nuestros

padres, reproducimos o repetimos el tipo de relación y crianza que tuvimos con ellos, y que en la mayoría de los casos con todos sus virtudes y defectos, tampoco han sido los más adecuados.

En general, los padres y madres de familia, indistintamente a su nivel educativo o situación socioeconómica, han tenido escasas oportunidades de capacitarse sobre la importante función y rol que deben cumplir en el hogar, para ejercer una paternidad responsable y adecuada.

## Responsabilidades de los padres de familia

Frente a esta situación, es importante dotar a los padres y madres de familia una información y herramientas básicas y adecuadas, que contribuyan a la toma de decisiones y cambio de actitudes y comportamiento positivos para ejercer una **paternidad responsable y adecuada**; y al desarrollo de relaciones interpersonales de diálogo, afecto y comprensión en el seno del hogar, de manera que sus hijos, niños/as y adolescentes, de quienes son responsables, tengan un crecimiento y desarrollo pleno y saludable.

De esta manera, será posible recuperar y fortalecer el rol de la familia, uno de los factores de protección más importante que disminuye las probabilidades de consumo de drogas por los niños/as y adolescentes, y otros miembros del hogar.

## Necesidades de información para los padres de familia

Los padres y madres de familia, miembros de la comunidad educativa, requieren recibir información adecuada y pertinente, sobre la problemática de las drogas, los factores de riesgo y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas que causan daños psicológicos y físicos al individuo, la familia y la sociedad.

Los padres de familia también, requieren orientaciones sobre las habilidades sociales y parentales básicas como: el establecimiento

de límites y sanciones; el manejo de conflictos; el acompañamiento y supervisión; características de las etapas de crecimiento y desarrollo de los niños/as y cómo actuar en cada etapa; la violencia en todas sus formas y ámbitos; sexualidad, embarazos no deseados y VIH; prevención de la trata y tráfico de personas; etc.

### **Procesos educativos de capacitación para padres de familia**

A este efecto, es importante desarrollar procesos educativos sostenibles de información, concienciación y capacitación de los padres y madres de familia en las comunidades educativas intervenidas por el proyecto.

Para ello, se propone que, en coordinación con las autoridades educativas, directores/as de los establecimientos escolares y padres de familia organizados en Juntas escolares, se generen estos espacios, donde el diálogo y el debate ayuden a construir colectivamente nuevos conocimientos a partir de las experiencias y saberes previos de los padres y madres de familia, con relación a las problemáticas de relevancia social como: i) el consumo de drogas; ii) la violencia física, psicológica y sexual; iii) la comisión de delitos; la trata y tráfico de personas; iv) el VIH-Sida; y v) los embarazos no deseados. Otros problemas de reflexión serán: i) el bajo rendimiento escolar y conducta; ii) la autoestima; iii) los valores morales, espirituales y socioculturales; iv) el respeto a las normas y leyes; v) el proyecto de vida; vi) la comunicación armónica y constructiva entre padres e hijo/as; vii) el buen uso del tiempo libre; y viii) los hábitos de vida saludable.

El propósito de esta iniciativa es diseñar e implementar procesos educativos de concienciación, capacitación y movilización de los padres y madres de familia contra las drogas, la violencia y la comisión de delitos; de manera que, en sus hogares, fortalezcan o inicien procesos de ejercicio de una paternidad adecuada y responsable, a través de una mejor crianza, educación y desarrollo mental, físico y emocional de sus hijos e hijas.

De esta manera, se complementará y fortalecerá la cadena de prevención contra el consumo de drogas (escuela – familia – comunidad – escuela), mediante la cual los niños, niñas y adolescentes recibirán en el seno de su familia, información complementaria sobre la problemática y la prevención específica e inespecífica del uso indebido de drogas, que ya reciben en sus establecimientos educativos.

Por último, existe evidencia alentadora sobre los programas universales basados en la familia, porque previenen el consumo de alcohol en los jóvenes, además puede ser potencialmente más eficaz para los jóvenes vulnerables y para los que presentan múltiples factores de riesgo a largo plazo en la reducción de la demanda de drogas.

Las intervenciones dirigidas a los padres y madres de familia también dan como resultado mejoras significativas y a largo plazo en relación al funcionamiento familiar (incluyendo las habilidades de crianza y el comportamiento infantil) y también pueden mejorar el comportamiento, el ajuste emocional y conductual de los niños menores de 3 años. Además, hay evidencia de costo-efectividad.

## 1.2 ANTECEDENTES

En este marco, el presente programa de capacitación de padres de familia recupera las mejores concepciones y enfoques de prevención, conceptos, estrategias y planteamientos metodológicos de diversos programas de capacitación de padres de familia, entre ellos el programa Protego, diseñado e implementado en España y en otros países Latinoamericanos, entre ellos Bolivia<sup>2</sup>. Asimismo recupera las lecciones aprendidas en los procesos de capacitación de padres de familia desarrollados por la UNODC en el período 2008-2014 en el Municipio de El Alto.

*PROTEGO es un programa de "Entrenamiento Familiar en Habilidades Educativas para la Prevención de las Drogodependencias", desarrollado por la asociación de Promoción y Desarrollo Social (PDS), cuya población destinataria está constituida por padres y madres de adolescentes en situación especial de riesgo. La característica principal de este programa es la forma de combinación de componentes informativos, actitudinales y de aprendizaje de habilidades parentales y educativas.*

*PROTEGO es un programa de "prevención selectiva" que se implementa en un período relativamente largo e intenso. Se aplica a grupos pequeños de padres y madres de familia que provienen de familias caracterizadas por la presencia acumulativa de factores de riesgo. La población destinataria de este programa presenta: i) carencias importantes para participar en todas las sesiones y talleres programados; ii) falta de capacidad para mantener niveles adecuados de comunicación familiar; ii) falta de decisión para supervisar la conducta de sus hijos/as o para poner límites a su conducta.*

---

<sup>2</sup>Entre el 2011 y 2013, el Programa Protego se implementó en varios municipios de Tarija, Santa Cruz, La Paz y Cochabamba.

Esta iniciativa integra el conocimiento científico sobre los factores de riesgo y protección combinando los componentes de información, concienciación, capacitación y movilización con la práctica de habilidades parentales y sociales para el vivir bien, vinculadas a contenidos de los problemas de relevancia social que enfrentan los padres y madres de familia de las comunidades educativas del país.

En este sentido, esta iniciativa de "Prevención universal" se aplica a todos los padres y madres de familia, estén o no en situación especial de riesgo, que requieren participar en procesos educativos de información, concienciación y capacitación en prevención del uso indebido de drogas y de fortalecimiento de las capacidades parentales y habilidades sociales para la vida.

Esta iniciativa se aplica especialmente en las familias de los municipios intervenidos por el Proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas en las Comunidades Educativas de Bolivia", con el propósito de fortalecer y consolidar las capacidades de los padres y madres de familia sobre los factores de riesgo; las consecuencias del consumo y dependencia del alcohol, tabaco y otras drogas; la prevención del uso indebido de drogas con enfoque de habilidades sociales para la vida; las habilidades parentales esenciales; y los riesgos psicosociales.

Su función esencial es procurar que los padres y madres de familia reduzcan efectivamente los factores de riesgo e incrementen los factores de protección, a través de una adecuada comunicación intrafamiliar, supervisión de la conducta y el establecimiento de límites y normas de conducta y comportamiento de sus hijos/as.

Esta iniciativa de capacitación de padres de familia, tiene una duración de al menos 4 meses consecutivos, con proyección a una implementación indefinida e institucionalizada, a través de los denominados Centros de Capacitación de Padres de Familia.

Esta iniciativa de capacitación de padres de familia si bien desarrolla gran parte de los contenidos del programa Protego, sin embargo, se caracteriza por adecuar y fortalecer la metodología, contenidos y cobertura a las demandas y necesidades de los padres y madres de familia de las comunidades educativas de Bolivia. Asimismo, se caracteriza por la frecuencia y la organización de eventos de socialización, comunicación y movilización contra el consumo de las drogas, a través de ferias educativas y festivales, en los que se exponen materiales impresos y audiovisuales producidos por los padres y madres de familia en las sesiones de capacitación.

## 1.3 OBJETIVOS **1.3.1 Objetivo general**

Generar espacios educativos de diálogo, información, concienciación y capacitación de los padres y madres de familia sobre los factores de riesgo y consecuencias del uso indebido de drogas; la promoción de las habilidades individuales para la vida; y el fortalecimiento de sus habilidades parentales.

### **1.3.2 Objetivos específicos:**

- Fortalecer las capacidades parentales de los padres y madres de familia con contenidos de prevención del uso indebido de drogas y la violencia en todas sus formas, y la relación de diálogo horizontal entre padres e hijos/as, los derechos humanos, normas y cumplimiento de la ley.
- Contribuir a la formación de la actitud crítica y autocrítica sobre el rol de los padres y madres de familia en la formación intelectual y emocional de sus hijos/as, según la edad y género; así como a la construcción de relaciones armónicas de afecto y respeto mutuo en el ámbito familiar y en la comunidad.
- Crear espacios de interacción entre la familia y la escuela para generar sinergias en torno a la prevención del uso indebido de drogas, la violencia y el delito, que proteja a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en edad escolar.
- Proporcionar a los padres y madres de familia estrategias y habilidades educativas para prevenir el uso indebido de drogas de sus hijos/as, fortaleciendo a su vez sus habilidades parentales en la resolución de conflictos, en la interrelación familiar, escolar o personal; y en la identificación de indicadores que muestran que sus hijos/as se están iniciando en el consumo de drogas, la violencia o la comisión de delitos.

## **1.4 DESCRIPCIÓN DE LA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA**

### **1.4.1 Característica**

Esta iniciativa de capacitación de padres de familia en prevención y uso indebido de drogas está destinado a todos los padres y madres de familia, independientemente a su nivel de riesgo ante el consumo de drogas.

### **1.4.2 Modelo teórico**

Modelo integral de prevención del uso indebido de drogas y la violencia de delitos, orientado a la formación y fortalecimiento de las habilidades educativas y sociales de los padres y madres de familia para el vivir bien armónico, con afecto, respeto mutuo y hábitos de vida saludable.

### **1.4.3 Duración y número de sesiones**

Cada ciclo tiene una duración de al menos cuatro meses, cada sesión de capacitación se desarrolla una vez a la semana con una duración promedio de tres horas, en un día, horario y lugar fijos.

### **1.4.4 Vías de captación**

Los padres de familia provienen especialmente de los establecimientos educativos donde interviene el Proyecto Prevención del Uso Indebido de Drogas en las comunidades Educativas de Bolivia, en coordinación con las autoridades educativas, directores/as, profesores/as y representantes de las Juntas escolares.

También pueden participar los padres y madres de familia de otros ámbitos de la comunidad, trabajo o empleo, organizaciones vecinales, asociaciones de padres de familia, entidades culturales y otras instancias.

### **1.4.5 Materiales**

El presente manual, para los facilitadores/as de capacitación de padres y madres de familia contiene información y orientaciones

para el desarrollo de los contenidos y la aplicación de las actividades en las sesiones de capacitación. Este manual incluye, al final de cada sesión una ficha resumen de la temática tratada en cada sesión, la cual debe imprimirse para entregarla a los padres y madres de familia<sup>3</sup>.

También es importante utilizar un Data Show para la presentación de la iniciativa e imágenes de escenas para ilustrar las estrategias educativas, fijar la atención de los padres y madres de familia sobre los contenidos clave de las sesiones; y facilitar la realización de la práctica de habilidades educativas y sociales para el vivir bien.

#### 1.4.6 Perfil profesional de los/as facilitadores/as

Los/as facilitadores/as son docentes de primaria y secundaria y/o dirigentes de las juntas escolares o técnicos de otras instituciones con conocimientos y experiencia práctica en la implementación de programas de capacitación de jóvenes y adultos en los ámbitos escolar, familiar o comunitario.

También pueden desarrollar esta función los profesionales y especialistas de las instituciones municipales, educativas, universitarias, policiales y comunicacionales, como psicólogos, trabajadores sociales, abogados, médicos, etc., con conocimientos sobre consumo de drogas y estén familiarizados con las técnicas de trabajo de grupo como talleres, seminarios, etc.

#### 1.4.7 Número de participantes

Cada Centro de Capacitación de Padres de Familia que se organice en una comunidad educativa está conformado al menos por 30 padres y madres de familia, cuyos hijos/as ya reciben orientación sobre los factores de riesgo y consecuencias del uso indebido del alcohol, tabaco y otras drogas.

#### 1.4.8 Otros aspectos metodológicos:

- Motivar y promover que el padre y la madre de una familia, juntos participen en las sesiones de concienciación y capacitación, aunque por las características socioeconómicas del país, no siempre será posible; sin embargo, será importante que asistan ambos al menos en los primeros 4 meses de capacitación.
- Establecer un sistema formal de inscripción de los padres y madres de familia, independientemente de los mecanismos de captación de ellos, a través de formularios institucionales, fotocopia de la cédula de identidad, y otros documentos personales.
- Crear un clima de confianza y de trabajo adecuado y armónico, de manera que los participantes expresen libremente sus experiencias, pensamientos, sugerencias, dudas, dificultades e inquietudes sobre la prevención del consumo de drogas o la educación de sus hijos/as, así como para la participación activa en los ejercicios de representación o práctica simulada.
- Establecer sistemas de incentivos en los procesos educativos de prevención del consumo de drogas a objeto de alcanzar tasas más altas de inscripción y de retención en los Centros de Capacitación de Padres de Familia a organizarse en las comunidades educativas. Si es necesario el Centro debe facilitar que los padres y madres puedan contar con una persona que se haga cargo de sus hijos/as pequeños/as durante las sesiones de capacitación.

<sup>3</sup> Los establecimientos intervenidos por el proyecto, recibirán Fichas resumen impresas, en forma de bálticos, de las primeras ocho sesiones.

## 1.5 ACTORES Y SUS FUNCIONES

### 1.5.1 Padres y madres de familia

Los padres de familia o tutores son los actores más importantes del Centro de Capacitación. Sus funciones son: participar de manera activa y propositiva en las sesiones de información, concienciación y capacitación; asimismo socializar y aplicar en el hogar los contenidos desarrollados en los talleres.

### 1.5.2 Directores/as de establecimientos educativos

Los directores/as de primaria y secundaria, se constituyen en actores determinantes de los centros de capacitación organizados. Sus funciones son suscribir el convenio de institucionalización de los Centros, junto al Director Distrital de Educación, los representantes de las juntas escolares o juntas de vecinos u otras instancias que coadyuvan a la implementación de las actividades de prevención del uso indebido de drogas en los Centros.

Por otra parte los directores, deben coordinar con la comunidad educativa la programación, gestión y evaluación de los procesos de información, concienciación y capacitación de los padres y madres de familia; organizar y supervisar su funcionamiento; y fortalecer las actividades de orientación y capacitación, a través de la participación de otras instituciones públicas/privadas, y de la sociedad civil.

### 1.5.3 Profesores/as de los establecimientos educativos

Cumplen el rol de facilitadores/as de los procesos educativos de información, concienciación y capacitación de los padres y madres de familia del Centro de su responsabilidad.

Sus funciones son: fortalecer las capacidades de prevención y parentales de los padres y madres de familia; transmitir contenidos

de prevención del consumo de drogas y consecuencias; fortalecer el funcionamiento permanente de los Centros; coordinar con entidades públicas/privadas y de la sociedad civil del municipio; identificar y derivar los casos de conflictos, violencia, o de mayor riesgo de consumo de drogas, que se presenten en el ámbito familiar o comunitario, de manera que reciban apoyo profesional especializado<sup>4</sup>.

#### 1.5.4 Juntas escolares

Constituyen la base social de los Centros de Capacitación de Padres de Familia. Su función es garantizar la asistencia y participación de los padres y madres de familia en los talleres organizados, a través de mecanismo de control interno de las juntas escolares.

#### 1.5.5 Directores Distritales de Educación.

Promueven y garantizan la organización, apertura y funcionamiento permanente de los Centros de Capacitación de Padres de Familia en los establecimientos educativos intervenidos por el Proyecto “Prevención del uso indebido de drogas en las comunidades educativas de Bolivia”.

Sus funciones son: suscribir el convenio interinstitucional junto a los directores de los establecimientos, los representantes de las juntas escolares o juntas de vecinos o del Gobierno Municipal, para la institucionalización de los Centros; emitir convocatorias e instructivos a los directores/as y profesores/as de los establecimientos educativos para la organización, funcionamiento y evaluación

de la capacitación de los padres de familia; participar en los procesos educativos de concienciación y capacitación, supervisión y seguimiento a los facilitadores/as capacitadores/as de padres y madres de familia; certificar en coordinación con el proyecto mencionado el trabajo de los actores de la comunidad educativa con validez para el escalafón del magisterio.

#### 1.5.6 Proyecto Prevención del Uso Indebido de Drogas en las Comunidades educativas de Bolivia

En coordinación con las autoridades educativas y las juntas escolares es responsable de la organización, funcionamiento e institucionalización de los Centros de Capacitación de Padres de Familia.

Sus funciones son: suscribir el convenio interinstitucional para el funcionamiento de los Centros.

Asimismo, coordinar con autoridades de instituciones públicas, privadas y organizaciones sociales del municipio; seleccionar los establecimientos educativos que implementarán la prevención del consumo de drogas; capacitar a los facilitadores/as capacitadores/as de los padres de familia; diseñar y socializar los materiales didácticos e instrumentos de capacitación, supervisión y seguimiento; evaluar y sistematizar a base de datos y las actividades y resultados cualitativos y cuantitativos de la capacitación de padres y madres de familia.

<sup>4</sup> Atención especializada individual y/o familiar por los Centros de tratamiento y rehabilitación, comunidades terapéuticas y otras, como las Defensorías de derechos de los niños/as y adolescentes, los SLIMS, la FELCN, la FELCC y la FELCV que cuentan con recursos y personal profesional especializado como psicólogos, trabajadores/as sociales, abogados y otros.

## 1.6 ORGANIZACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

La institucionalización y sostenibilidad de la capacitación de padres de familia, pasa por garantizar su organización y funcionamiento indefinido en los establecimientos educativos o en la comunidad de su entorno, a través de las siguientes etapas <sup>5</sup>:

### 1.6.1 Etapa 1: Acuerdos y Organización Interna

Para establecer un Centro de Capacitación de Padres de Familia en un establecimiento educativo es importante que los directores/as realicen las siguientes actividades:

- a) **Identificar a los profesores/as interesados/as** en participar en la capacitación de padres de familia y seleccionarlos preferentemente a aquellos que ya fueron capacitados sobre los contenidos de prevención del uso indebido de drogas en el ámbito escolar; y abrir espacios de participación co-responsable de la junta escolar, junta vecinal y de otras instituciones de la comunidad.
- b) **Establecer mecanismos de coordinación y programación** con los miembros de la comunidad educativa, el Proyecto y con las instituciones locales, para la implementación de las actividades de capacitación y seguimiento de los/as facilitadores/as la dotación de materiales didácticos; y la certificación de los actores de los Centros de Capacitación de Padres de Familia.

Asimismo, garantizar los procesos de concienciación, capacitación y fortalecimiento de las capacidades educativas de los padres y madres de familia sobre temas de relevancia social, imprescindibles para la integración y el buen vivir de la familia.

<sup>5</sup> Estas etapas permiten superar las limitaciones y problemas de la mayoría de otros programas orientados a la capacitación de padres, que luego de un ciclo, nivel o campaña, generalmente suspenden el trabajo debido a la falta de una estrategia de continuidad, seguimiento y sostenibilidad.

**c) Garantizar el funcionamiento y el apoyo logístico del Centro de Capacitación** como los ambientes, mobiliario, materiales didácticos y equipo audiovisual; asimismo, asegurar a través de la junta escolar, la asistencia y participación propositiva de los padres y madres de familia al menos en los primeros cuatro meses de capacitación; y, desarrollar el proceso de supervisión y seguimiento y evaluación de la práctica educativa de los/las facilitadores/as en las sesiones de concienciación y capacitación de los padres y madres de familia.

### 1.6.2 Etapa 2: Capacitación de facilitadores/as de padres y madres de familia

Los directores/as, profesores/as y dirigentes de las juntas escolares son capacitados en el manejo metodológico y didáctico de los manuales del Programa de capacitación de padres y madres de familia.

### 1.6.3 Etapa 3: Organización de la capacitación de padres y madres de familia

Las siguientes actividades de esta etapa deben ser consensuadas entre los distintos actores del Centro de Capacitación de Padres de Familia (directores/as, profesores/as, representantes de las juntas escolares, instituciones locales y equipo técnico del proyecto):

- **Registro de datos** de los/as profesores/as asesores/as de curso y/o personal técnico de las instituciones aliadas al proyecto, quiénes participarán como facilitadores/as de capacitación de los padres y madres de familia, actividad a cargo de los Directores de los establecimientos educativos. Asimismo, los facilitadores/as en coordinación con las juntas escolares deben registrar a los padres y madres de familia que participarán en las actividades de capacitación.
  - **Elaboración del calendario** de implementación del programa de capacitación de los primeros cuatro meses y de los eventos de movilización y socialización de los materiales impresos y audiovisuales y la preparación de ferias y festivales educativos.
- Es importante que la participación de los padres y madres de familia en las sesiones de capacitación sean de carácter obligatorio, y sea supervisada por los representantes de las Juntas Escolares y las comunidades educativas.
- **Frecuencia de las sesiones de capacitación.** Las sesiones de capacitación de los padres y madres de familia deben desarrollarse al menos una vez a la semana, con un promedio de tres horas de duración por sesión, en días, horarios y lugar, preestablecidos y permanentes.
- Es importante que en los Centros de Capacitación de Padres de Familia, siempre se estén desarrollando actividades de concienciación y capacitación a través de talleres, seminarios, debates, proyección de películas, movilizaciones, etc. La idea es crear una cultura de la capacitación permanente de los padres y madres de familia.
- **La metodología del desarrollo de las sesiones es cíclica.** En el desarrollo de cada nuevo contenido o sesión se debe realizar un repaso del contenido de la sesión anterior, y al final de la presente sesión, adelantar el contenido de la siguiente sesión.
- Por otra parte, en base a los contenidos de reflexión en las sesiones, los padres y madres de familia deben elaborar materiales impresos o audiovisuales, que serán expuestos y socializados con la comunidad educativa y la población circundante, a través de ferias educativas y festivales organizados por la comunidad educativa.
- **Los contenidos de capacitación** deben ser desarrollados por los facilitadores/as con el apoyo constante de al menos un representante de las juntas escolares en cada una de las sesiones de capacitación (control de asistencia).

En este sentido, los facilitadores/as pueden incluir otros contenidos de relevancia social que consideren pertinentes o contenidos que demanden los padres y madres de familia. Incluso, deben invitar a otros profesionales y especialistas de instituciones de salud, tratamiento psicológico, la Policía Boliviana, Defensorías, Derechos Humanos, etc. para que participen en los procesos educativos de capacitación.

#### **1.6.4 Etapa 4: Capacitación de padres y madres de familia propiamente dicha**

Esta etapa implica desarrollar al menos los cuatro primeros meses de capacitación, cuyos contenidos son básicos para el fortalecimiento de las capacidades de los padres de la familia en habilidades parentales y sociales, en los que, los facilitadores/as aplican las recomendaciones sobre las estrategias y metodologías educativas; los cuestionarios de evaluación pre y post para medir el impacto de la capacitación de los padres y madres de familia.

En esta etapa, también se desarrollan los procesos de seguimiento, acompañamiento y asesoramiento de la práctica educativa de los facilitadores/as; la recopilación y sistematización de los resultados de las evaluaciones ex-ante y ex-post aplicados a los facilitadores/as y padres de familia; y la sistematización de las experiencias, resultados e innovaciones curriculares y metodológicas generadas en el proceso de capacitación de los padres y madres de familia.

La responsabilidad del desarrollo de las sesiones de las etapas posteriores, debe ser distribuida entre todos los profesores del establecimiento. El desarrollo de las sesiones de capacitación puede también ser desarrolladas por profesionales de otras entidades como las Defensorías de la Niñez y la Adolescencia; Fuerza Especial de Lucha Contra el Narcotráfico (FELCN), Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC) , Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV), Seguridad Ciudadana, ONG's y otras instituciones aliadas estratégicamente al proyecto.

#### **1.6.5 Etapa 5: Derivar casos especiales de uso indebido de drogas y daños conexos**

Esta etapa es desarrollada en todo el proceso de capacitación a través del desarrollo de las siguientes funciones: Identificar y Atender a las familias que tengan serios problemas de incomunicación, violencia intrafamiliar, consumo de drogas o delito.

Estos casos, que sobrepasan las acciones de prevención, son atendidos inicialmente por profesionales en psicología, trabajo social y derecho de las Defensorías de la Niñez y la Adolescencia o los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIMs). Posteriormente según las necesidades dichos casos son derivados a otras entidades especializadas públicas/privadas, a los Centros de tratamiento y rehabilitación y a las Comunidades terapéuticas.

## 1.7 ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

NIVEL	FRECUENCIA	ASISTENCIA	RESPONSABLES	TEMÁTICA
NIVEL 1: BÁSICO	8 semanas continuas - Intensivas	La asistencia es obligatoria de parte de los padres y madres de familia.	Directores, representantes juntas escolares, facilitadores/as de aula y de área o disciplina específicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de objetivos de cambio de actitud y conducta.</li> <li>Habilidades de comunicación.</li> <li>Reducción de los conflictos y mejora de relaciones familiares.</li> <li>Establecimiento de normas y límites, y respeto.</li> <li>Supervisión, sanciones y vinculación familiar.</li> <li>Información sobre drogas.</li> <li>Posición familiar ante el tabaco, el alcohol y las otras drogas.</li> <li>Resolución de problemas.</li> </ul>
NIVELES 2 Y 3: COMPLEMENTARIO	<b>Ambos niveles con una duración</b> de al menos 8 semanas continuas de capacitación permanente en cada nivel.	Asistencia según disponibilidad de tiempo de los padres y madres de familia.	Facilitadores/as de aula o área o disciplina y ramas técnicas. Directores de los establecimientos educativos y dirigentes de juntas escolares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infancia y niñez</li> <li>La adolescencia</li> <li>Prevención del Bullying.</li> <li>Violencia contra las mujeres y niñas</li> <li>Sexualidad y VIH/SIDA</li> <li>Trata y tráfico de personas</li> <li>Violencia en el noviazgo</li> <li>Otros temas que hayan sido identificados.</li> <li>Réplica de las sesiones básicas en una segunda vuelta.</li> </ul>
TRATAMIENTO TERAPÉUTICO LLEVAR A ESPECIALISTAS	<b>Atención Permanente.</b> Casos conflictivos de consumo y dependencia de drogas, la violencia y el delito.	Necesaria en función de las necesidades de la población beneficiaria	Profesionales y especialistas de instituciones públicas y privadas de tratamiento, rehabilitación y reinserción de personas en estado de situación de consumo problemático de drogas, violencia o delito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesiones terapéuticas individuales y familiares.</li> <li>Sesiones terapéuticas grupales.</li> <li>Tratamiento ambulatorio o con internación.</li> </ul>

## 1.8 METODOLOGÍA

### 1.8.1 Estructura de las sesiones de capacitación

Las sesiones desarrolladas en los Centros de Capacitación de Padres de Familia, asumen la metodología del Taller concebida como un espacio de construcción colectiva del conocimiento a partir de los saberes y experiencias de los participantes. En este sentido, es clave la participación activa y propositiva de los padres y madres de familia, porque fortalecen sus habilidades parentales y sociales que derivan en una mayor integración de la familia para vivir bien.

En las sesiones del nivel básico, cada una de las sesiones tiene las siguientes actividades:

- Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes.
- Objetivos específicos de la sesión.
- Información para explicar a los padres.
- Ejercicio de discusión en grupo.
- Ejercicio de ensayo de conducta (*role-playing*).
- Listado de elementos informativos que hay que enseñar a los padres.
- Aplicación de un cuestionario de evaluación.
- Instrucciones para el cierre de la sesión.

En el caso de las sesiones de los niveles complementarios, que tienen la característica de ser independientes unas de otras, están presentes la mayoría de las actividades anteriores; la Revisión de la sesión anterior; y la realización de las *tareas* para la familia.

## 1.8.2 Orientaciones para el uso de técnicas metodológicas

La aplicación del Programa, sobre todo en su primer nivel, requiere la aplicación de técnicas tales como la discusión, el modelado y el ensayo de conducta o *role playing*; las cuales son importantes para que los padres mejoren sus prácticas de gestión familiar y la interacción con sus hijos/as. A continuación, se aporta información sobre algunos aspectos que contribuyen a mejorar la efectividad de dichas técnicas.

**a. Discusión dirigida**, se trata de una técnica grupal para facilitar el intercambio de ideas, creencias e información. Su principal característica que la diferencia de una conversación o debate corriente - es que dicho intercambio se produce bajo la supervisión y control de un profesional que conduce y facilita la discusión. Su finalidad suele ser que los miembros de un grupo encuentren la solución a un problema o dilema o, simplemente, que intercambien experiencias u opiniones sobre un tema de interés común. Además, favorecen la dinámica del grupo: propicia la interacción entre sus miembros, estimula la participación a través de la implicación en una tarea común, favorece la expresión de ideas y sentimientos y facilita la comunicación interpersonal de forma ordenada.

Una vez iniciada la discusión, el monitor se limitará a guiar, centrar el tema y señalar los aspectos más relevantes de las situaciones. Antes de finalizar el debate, se debe resumir los puntos más importantes surgidos a lo largo de la discusión y elaborar algunas conclusiones en base a los objetivos planteados.

Durante la discusión dirigida la actitud del monitor debe ser directiva, sin renunciar a la empatía y la amabilidad, destacando entre sus funciones las siguientes:

- ✓ Estimular la participación de los miembros del grupo, para lo cual deberá detectar a tiempo, tanto a aquellos participantes

que monopolicen la discusión - para limitar su turno de palabra-; como a aquellos que sean renuentes a expresar sus opiniones, para animarles a tomar la palabra.

- ✓ Procurar que los participantes se mantengan dentro de los objetivos de la discusión. A veces, será necesario hacer un paréntesis para recapitular lo que se ha dicho hasta ese momento, destacar algún aspecto importante que se ha pasado por alto o hacer alguna otra indicación.
  - ✓ Mantener un clima de cordialidad y aceptación entre los participantes, evitando enfrentamientos o cualquier forma de agresividad (críticas sistemáticas, burlas, desprecios, etc.).
  - ✓ Sugerir, informar, guiar y estimular. No obstante, no conviene que el monitor forme parte de la discusión aportando sus puntos de vista. En todo caso, su función será señalar las ideas correctas o útiles aportadas por los participantes.
  - ✓ Para incrementar la eficacia de esta técnica conviene evitar formular preguntas cerradas, que permiten respuestas dicotómicas del tipo "sí" y "no". Asimismo, conviene disponer las sillas en círculo de modo que todos los miembros del grupo, incluido el monitor, puedan verse y comunicarse cara a cara con comodidad.
- b. Modelado**, consiste en la exposición de un sujeto a un modelo que muestra una ejecución correcta de la conducta que se pretende entrenar. El procedimiento de aplicación supone que el sujeto debe observar la conducta del modelo e imitarla después con el objetivo de aprender nuevas conductas, fortalecer o debilitar otras (observando las consecuencias positivas o negativas que se derivan de la realización de la conducta por parte del modelo) y facilitar las respuestas aprendidas a través de los modelos.

El modelo puede ser representado por uno de los monitores o por un miembro del grupo que domine la conducta que se intenta adquirir o modificar. Esta técnica resulta más efectiva si se dan una serie de condiciones:

- ✓ Similitud entre modelo y observador. Se obtienen mejores resultados cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador. Además, es mejor el modelo muestre inicialmente habilidades similares a las del observador y progresivamente vaya mostrando las habilidades necesarias para resolver la situación de modo satisfactorio (modelado *coping* o de afrontamiento), que mostrar un modelo muy competente que desde el principio (modelado master).
- ✓ El modelo se muestra cercano, amistoso y agradable con respecto al observador, y a su actuación le suceden consecuencias positivas: felicitación, alabanza, premio, etc.
- ✓ Se muestran diversos modelos, de manera que el observador disponga de una amplia gama de conductas alternativas que le permitan hacer frente a una misma situación. En este sentido es conveniente mostrar al observador que la conducta modelada no es la *única* forma correcta de comportarse, sino uno de los posibles modos de afrontar una situación concreta.
- ✓ En la aplicación de esta técnica el monitor debe dirigir la atención a los aspectos separados, específicos de la situación, de manera que disminuya la complejidad de la conducta a imitar y aseguren el aprendizaje. También es importante el orden de presentación de las conductas, puesto que se obtienen mejores resultados cuando éstas se presentan de menor a mayor dificultad.

**c. Ensayo de conducta o role playing**, busca que el participante practique y ensaye las conductas o habilidades presentadas en las sesiones, generalmente a través de técnicas de modelado y/o de discusión,

hasta lograr un nivel de ejecución adecuado.

El objetivo final de la técnica es conseguir la generalización de las conductas, de manera que el sujeto las lleve a cabo en situaciones de la vida real y en condiciones distintas a las que guiaron su aprendizaje inicial.

El primer paso en el ensayo de conducta será escoger las habilidades que serán objeto de entrenamiento. Conviene que los participantes aporten todos los datos posibles para describir y enriquecer la escena de manera que la situación se parezca lo más posible a la realidad. Antes de la representación, puede ser conveniente dar a los actores unos momentos para que puedan entrar en situación. Una vez preparada la actividad, se debe intentar que los actores comiencen a desarrollar la escena con la mayor naturalidad posible. Debe comenzarse con situaciones simples y escoger bien a aquellos que harán de actores de entre los más habilidosos y seguros.

No conviene detener la representación hasta que el monitor considere que hay información suficiente para discutir la situación. Después se procede a discutir la situación representada: primero se ofrece a los intérpretes la oportunidad de comentar su ejecución; posteriormente, el resto del grupo expone sus impresiones, hace sugerencias o discute algún aspecto del desempeño de los intérpretes. Mientras tanto, el monitor dirige la discusión y aporta comentarios de carácter técnico con la finalidad explicar, justificar y corregir las conductas representadas.

Algunos aspectos generales mejoran la eficacia de esta técnica:

- ✓ Centrar el ensayo en un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar.
- ✓ Trabajar sobre situaciones relevantes para el sujeto o que sean focos de problemas actuales o susceptibles de serlo en un futuro cercano.

- ✓ Procurar que el sujeto colabore describiendo la situación, los personajes o los guiones, y no se limite a representar un papel.
- ✓ Ordenar de menor a mayor dificultad las situaciones y las conductas que debe exhibir el sujeto.
- ✓ Repetir los ensayos hasta que el sujeto domine la conducta, sin llegar, no obstante, al aburrimiento o al cansancio, que interfieren el aprendizaje.
- ✓ Hacer uso de diferentes contextos, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

La retroalimentación y el refuerzo son elementos básicos para perfeccionar las conductas entrenadas. La información que el sujeto recibe en relación a su conducta en el ensayo conductual recibe el nombre de retroalimentación. Su finalidad es ayudar al sujeto a acercarse progresivamente al nivel de ejecución *óptimo* de la conducta ensayada. La forma más común de proporcionar retroalimentación es a través de los comentarios del monitor, del resto de compañeros o del propio sujeto. En tales comentarios conviene utilizar un lenguaje claro y comprensible (sin tecnicismos) y evitar que parezcan impresiones subjetivas ("me ha parecido que...", "creo que...") en vez de juicios objetivos.

El uso de refuerzos contribuye a aumentar la motivación de los sujetos para mejorar su desempeño a lo largo de los ensayos conductuales y ayuda a mantener en el tiempo las mejoras alcanzadas. Los refuerzos más habituales en un entrenamiento en habilidades sociales suelen ser verbales (reconocimiento público, alabanza, etc.) y los pueden aplicar tanto el monitor como los otros miembros del grupo. También es *útil* ayudar a desarrollar la capacidad de auto refuerzo. Por ejemplo: felicitándose a sí mismo o realizando alguna actividad agradable después de poner en práctica alguna de las habilidades entrenadas.

### 1.8.3 Significado de los iconos que identifican los apartados de las sesiones



Fundamentos de la sesión.



Objetivos específicos de la sesión.



Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes.



Revisión de la sesión anterior y de la realización de las *tareas para casa*.



Información para explicar a los padres.



Ejercicio de discusión en grupo.



Ejercicio de ensayo de conducta (*role-playing*) Ejercicio de ensayo de conducta (*role-playing*).



Listado de elementos informativos que hay que enseñar a los padres.



Aplicación de un cuestionario de evaluación.



Tareas para casa (para practicar las habilidades aprendidas en sesión).



Instrucciones para el cierre de la sesión.

### 1.8.4 Equipo básico necesario

- Pizarra, tiza y almohadilla. Si es posible, mejor papelógrafo y marcadores de colores.
- Tarjetas con el nombre para cada participante y para los facilitadores/as.
- Libreta y bolígrafo para los facilitadores/as.
- Copias del programa de prevención educativa de la sesión (uno para cada facilitador/a).
- Material con la información resumida de la sesión para los padres y madres de familia (Bípticos, trípticos, etc.).
- Presentación en Power Point de los contenidos de las distintas sesiones o en su defecto papelógrafos con el mismo contenido.

- Equipo de proyección, computadora, sonido, cámaras fotográfica y de filmación, en lo posible.
- Formularios de evaluación del Nivel que corresponda (ex ante y ex post) para los padres y madres de familia.

### **1.8.5 Recomendaciones metodológicas para los/as facilitadores/as**

#### **a. ¿Qué actitud han de tener los/as facilitadores/as durante las sesiones?**

Éste es un programa esencialmente orientado al aprendizaje de habilidades, y no, a la introspección, el intercambio de vivencias o la discusión como fuente de conocimiento.

No se trata de un grupo de autoayuda ni de un grupo psicoterapéutico, aunque puede ser una instancia de cambio a través del aprendizaje de un nuevo repertorio de conductas. En consecuencia, la actitud de los facilitadores/as durante las sesiones tiene que ser directiva, sin renunciar por ello a la empatía y la amabilidad.

A tal fin conviene: mostrarse natural, hablar de manera segura, clara y concisa, usar el "nosotros" en lugar del "yo", mantener contacto visual con los participantes, tener cuidado con la expresión corporal, combinar una actitud general serena y tranquila con cierto grado de entusiasmo durante la realización de los ejercicios, etc.

#### **b. ¿Cómo se debe transmitir la información a los padres? ¿Es preciso que los/as facilitadores/as memoricen los contenidos antes de cada sesión?**

No es necesario, y hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, los/as facilitadores/as deben conocer bien el programa antes de iniciar su aplicación, y deben revisar y preparar a fondo cada sesión antes de aplicarla. Por lo demás, los/as facilitadores/as tienen que transmitir al grupo la información con sus propias palabras, adaptando las expresiones al nivel de comprensión de los padres y a los modismos o expresiones populares locales,

especialmente al relatar ejemplos de la cotidianidad, para no caer en la rigidez o la artificialidad. Asimismo, debe explicar los contenidos informativos (preferiblemente con la ayuda de transparencias) y no, limitarse a enumerarlos.

#### **c. Con relación a la gestión del tiempo asignado a las actividades de cada sesión,**

##### **¿Ser muy estrictos o ser flexibles?**

El tiempo propuesto para aplicar las diferentes actividades de las sesiones orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación de la versión original de las sesiones. Esta información hay que utilizarla, no para ajustarse de manera rígida al tiempo previsto, sino para ayudar a gestionar el tiempo disponible, en el sentido de evitar desviaciones importantes que no permitan reajustar el tiempo de las restantes actividades de cada sesión. En cambio, sí conviene ser muy estrictos con la puntualidad, tanto para iniciar como para finalizar las sesiones.

#### **d. ¿Qué hay que hacer si un participante interfiere en el desarrollo del programa?**

Cuando alguien interviene de modo que dificulta la participación de los otros miembros del grupo se deben utilizar las técnicas habituales en estas situaciones, como: reforzar las aproximaciones hacia la conducta adecuada por parte de aquella persona, ignorar sistemáticamente sus conductas disruptivas, tratar de no reforzar con una mayor atención la conducta que se quiere evitar, aumentar la atención prestada a los otros participantes, etc.

Además, si la situación lo requiere, puede recordarse a la persona las normas de participación en el programa, expuestas en la primera sesión, que contemplan la obligación de escuchar con respeto a los demás cuando hacen uso de la palabra, y adoptar una actitud y un comportamiento participativos y colaboradores, tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.

### e. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Los padres que participan de manera activa en las actividades de las sesiones tienen más oportunidades de mejorar sus habilidades parentales y de alcanzar los objetivos del programa de capacitación de padres de familia. Para estimular dicha participación, el/la facilitador/a del grupo puede usar las siguientes estrategias:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen en las sesiones.
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades, y los inconvenientes de no hacerlo.
- Estimular y reforzar la participación y los intentos de mejora de los padres. La mirada, los elogios, las expresiones de asentimiento, son formas adecuadas de reforzar conductas.
- Recordar el compromiso asumido en la primera sesión a través de la aceptación de las normas del programa, una de las cuales implica la adopción de una actitud y de un comportamiento participativo y colaborador en las discusiones en grupo y en el resto de los ejercicios.
- Solicitar directamente, de vez en cuando, la opinión o la intervención de las personas que no acostumbran a participar de manera espontánea.

### f. ¿Cómo obtener más provecho de los ejercicios de ensayo de conducta (role-playing)?

El ensayo de conductas a través de la representación de situaciones es un elemento clave para aprender y mejorar muchas de las habilidades educativas que se trabajan en este programa. Se pueden obtener más beneficios con la realización de estos ejercicios si se tienen en cuenta las consideraciones siguientes:

- Trabajar sobre situaciones verosímiles.
- Explicar el fundamento de estos ejercicios: mejorar la ejecución de determinadas habilidades en la vida real mediante su práctica en situaciones imaginarias (representadas) y protegidas (donde hacerlo "mal" no tiene consecuencias negativas y ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).
- Centrarse en la mejora de uno o dos aspectos de la conducta cada vez.
- Avanzar en la mejora de la conducta ensayada por el método de aproximaciones graduales, reforzando en cada intento los progresos alcanzados.
- Evitar que los participantes en un ejercicio de *role-playing* mantengan entre ellos una relación estrecha previa (por ejemplo: que dos cónyuges participen juntos en el mismo ejercicio).
- Si la ejecución de un participante es muy deficiente y no mejora con la retroalimentación que se le facilita, incorporar procedimientos de imitación de modelos antes de pedirle que ensaye de nuevo la conducta. Un participante más eficiente (o uno de los facilitadores/as) puede hacer la función de modelo a imitar.

### g. ¿Qué hacer si los participantes no hacen las tareas?

La asignación de tareas para realizarlas fuera del lugar de aplicación constituye un elemento importante de este programa, para facilitar la generalización a situaciones reales de las habilidades aprendidas en las sesiones. Si bien en el Programa de capacitación de padres de familia PROTEGO, la realización de tareas es obligatoria, en la adaptación actual no lo es, ya que se ha tomado la modalidad de prevención universal, menos intensiva, por lo que la designación de tareas se establece más como una sugerencia que una obligación, sin embargo, cuando la mayoría o todos los/as participantes no hacen las tareas, conviene:

- Indagar qué lo ha impedido o qué lo dificulta, y ayudar a encontrar soluciones alternativas.
  - Volver a explicar el sentido y la utilidad de las tareas para hacer fuera de las sesiones.
  - Recordar que las normas de participación en el programa establecen la obligación de adoptar una actitud participativa y colaboradora.
  - Explicar que no hacer las tareas para la casa supone un perjuicio para el conjunto del grupo, y no tan sólo para la persona que las incumple.
- h. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?**
- **Antes de iniciar la capacitación**
    - ✓ Comprobar que el espacio donde se vayan a aplicar las sesiones reúna las características mínimas de confort (amplitud, temperatura, luz, ruidos, etc.) y de disponibilidad de los elementos necesarios: sillas, retroproyector, pizarra o papelógrafo, tiza o marcadores, etc.
  - ✓ Determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa, en función de la disponibilidad y necesidades de los participantes.
  - ✓ Familiarizarse bien con los materiales del programa.
  - **Antes de aplicar cada sesión**
    - ✓ Revisar con detalle los contenidos de la sesión.
    - ✓ Llegar con bastante antelación para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el funcionamiento del equipo (retroproyector, marcadores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.

# **CAPÍTULO 2:** DESARROLLO DE SESIONES DE CAPACITACIÓN



## **2.1 DESARROLLO DE SESIONES DEL NIVEL BÁSICO**

**1ª Sesión:****DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA****Fundamentos de la sesión**

Con el fin de mantener la motivación de los padres para participar en el programa y garantizar un funcionamiento adecuado de las sesiones de trabajo, éstos tienen que conocer las características y los objetivos de las sesiones que se desarrollarán. También hay que establecer un consenso sobre las normas para participar. Por otra parte, el primer requisito para avanzar en la modificación de conductas (propias, de los hijos o de la pareja) consiste en definir correctamente los objetivos de cambio deseados.

**Objetivos específicos**

- Dar a conocer las características básicas del programa y las reglas de funcionamiento del grupo.
- Tomar conciencia de la función socializadora de la familia y de sus dimensiones principales: apoyo y control.
- Aprender a definir objetivos realistas de cambio de la conducta de los hijos.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(10')  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia) y darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**El programa (5') [15']**

Bienvenida y presentación. El facilitador/a principal da la bienvenida al grupo y se presenta, explicando brevemente su

experiencia profesional y su función en el programa: presentar la información y las actividades de las sesiones de trabajo, moderar las discusiones grupales y aclarar dudas relacionadas con los temas tratados. Después se presenta al facilitador/a auxiliar, que explica que realiza funciones de observador y de ayudante (y, por lo tanto, no siempre participará activamente en las sesiones).

Educar a los hijos es difícil. Los maestros, por ejemplo, estudian tres años para aprender su profesión, pero nadie nos enseña "cómo ser padres", aunque el papel educativo de la familia es tanto o más importante que el de la escuela. El presente programa enseña a los padres a hacer frente a algunas de las dificultades de la educación de los hijos.

**(15) [30']  
Aplicación del cuestionario de  
evaluación a los padres (Pretest)**

Explicar las características y funciones de esta evaluación:

- Ayudar a adaptar los contenidos a las necesidades concretas de los participantes.
- Ayudar a conocer, una vez finalizado el programa, hasta qué punto ha servido para responder a estas necesidades.
- Aclarar que la información recogida es absolutamente confidencial.

Mostrar la hoja de evaluación pre test para los padres (Data show, papelógrafo o pizarra), leer las preguntas y hacer las indicaciones necesarias para facilitar la respuesta de aquellos participantes que puedan tener problemas de comprensión del texto escrito.

**(10') [40']****Características de las sesiones**

Explicar brevemente las características del programa:

- **Fechas y horario** de las sesiones. Insistir en la puntualidad y en el hecho de que, si alguien llega tarde, perjudica a todo el grupo y no tan sólo a él mismo. Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) las fechas y horario de las sesiones.
- **Contenido de las sesiones:**
  1. Hoy nos conoceremos un poco y hablaremos de lo que nos preocupa de la educación de los hijos.
  2. Hablaremos de algunas de las dificultades para comunicarnos con los hijos y con otros miembros de la familia y aprenderemos a hacer frente a esas dificultades.
  3. En la tercera sesión practicaremos diversas maneras de mejorar las relaciones en la familia y de evitar discusiones y conflictos.
  4. En la cuarta sesión trataremos sobre cómo hacer más efectivas algunas normas familiares de convivencia y cómo establecer límites en el comportamiento de los hijos.
  5. En la quinta sesión aprenderemos cómo podemos conocer mejor qué hacen los hijos y, también, cómo puede sancionarse de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas por parte de los hijos y, cómo vincularles más estrechamente a la familia.
  6. En la sexta sesión hablaremos específicamente del consumo indebido de drogas.

7. En la séptima sesión aprenderemos a negociar y a llevar a la práctica las normas familiares en relación con puntos conflictivos, como los relacionados con las conductas sexuales, el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas por parte de los hijos.

8. En la octava sesión, aprenderemos algunas estrategias para resolver los problemas que se presentan en la educación de los hijos.

9. En las sesiones sucesivas se tocarán temas esenciales para el desarrollo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en general.

Explicar al grupo que en cada sesión aprenderán alguna habilidad práctica, útil en la educación de los hijos, y que al final de cada una se les propondrá que practiquen en casa alguna de las cosas aprendidas aquel día. Estas **tareas para hacer en casa** son muy importantes para aprender a hacer frente a las dificultades educativas de la vida diaria, que serán discutidas también aquí, en las sesiones posteriores.

Por otro lado, se debe explicar al grupo que las ocho sesiones de este nivel, es decir el nivel básico, se deben desarrollar de manera secuencial, ya que los contenidos de una se irán tocando en la sesión posterior, por lo que es importante la asistencia a todas las sesiones, para no perder la noción del tema que se trata.

**(3') [43']****Pedir la opinión de los miembros del grupo sobre la propuesta.**

- *¿Piensan que estos contenidos serán apropiados?*
- *¿Se esperaban esto?*
- *¿Querrían tocar algún otro tema?*



### (10') [53'] Normas de funcionamiento del programa

Explicar a los participantes que en este programa es muy importante que no se limiten a escuchar. Por el contrario, se espera de ellos que **participen activamente** y que comenten sus puntos de vista. También hay que explicar que en todas las sesiones se harán **debates** o discusiones en grupo y también **ejercicios** para poner en práctica lo que se va aprendiendo. Todo eso hace imprescindible respetar algunas reglas. Son las normas de participación en el programa. Mostrar y comentar la lista siguiente: (Data show, papelógrafo o pizarra).



### Normas de participación en el programa

1. **No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.** Así, todo el mundo se sentirá cómodo y podrá explicar con franqueza sus puntos de vista.
2. **Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.** *Lógicamente, sin embargo, puede expresarse el desacuerdo.*
3. **Respetar el turno de palabra.** No intervenir hasta que el otro haya acabado de hablar.
4. **Adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador.** Tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.
5. **Hacer las tareas para casa.** Practicar en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartir con el grupo las experiencias que se deriven.
6. **Ser puntuales. Llegar cinco minutos antes del inicio de cada sesión.** Empezar y acabar las sesiones a la hora prevista.
7. **Asistir a todas las sesiones del programa (8 sesiones básicas mínimo).** Si hay parejas que conviven, no vale hacer turnos. El compromiso de participación es individual.



(2') [55']

**Preguntar a los padres si tienen dudas.** Aclararlas si procede, y pedir que se comprometan con el resto del grupo a cumplir estas normas.



(20') [75']

### Presentación de los participantes

- Pedir a los padres y madres que se presenten, pero de una manera un poco diferente de lo habitual: Cada uno presentará a otro miembro del grupo.
- Pedir que se agrupen por parejas, procurando que no estén formadas por los cónyuges o equivalentes. Pedir que cada uno recoja información sobre la otra persona: cómo se llama, cuántos hijos tiene, qué cosas le gustan, etc. Dar 5 minutos para completar la recogida de información.
- Después, que intervengan uno por uno para presentar a la pareja.



(6') [81']

### Funciones de la familia

Explicar que ahora hablaremos un poco sobre el papel de la familia en la educación de los hijos. A veces pensamos que la educación es responsabilidad de la escuela. Eso es bastante cierto en lo que respecta a la adquisición de algunas habilidades (leer, escribir, hacer operaciones matemáticas, etc.) y conocimientos (Historia, Ciencias Naturales, etc.), sin embargo hay otros aprendizajes que no pueden hacerse sólo en la escuela, como:

- Aprender a convivir y a respetar los demás.
- Aceptar ciertas obligaciones (respetar y aceptar normas y exigencias sociales, colaborar en los trabajos del hogar, ayudar a otros miembros de la familia cuando tienen problemas, etc.),
- Y, en general, todo aquello que tiene que ver con el hecho de aprender a vivir en sociedad.

La familia tiene un papel clave en la educación de los hijos a fin de que, cuando sean adultos, puedan ser personas capaces de vivir en sociedad, autónomas, sanas y éticas. En este sentido, las dos funciones primordiales de la familia son el apoyo y el control:

- **Apoyo.** No sólo ayudando al bienestar físico de los hijos (alimento, vestido, protección), sino también manifestándoles afecto, comprensión y aprobación. Todos necesitamos este apoyo de la familia, que se manifiesta especialmente en situaciones críticas, como cuando hay un miembro de la familia enfermo, con problemas en el trabajo, etc.
- **Control.** Desde que los hijos son muy pequeños, los padres intentan ejercer cierta disciplina sobre ellos. Es así como aprendemos ciertas *reglas de funcionamiento* de la vida diaria y la vida en sociedad.

Muchas de las dificultades a las que tienen que hacer frente los padres en la educación de sus hijos pasan por encontrar un punto de equilibrio en estas dos funciones, el control y el apoyo:

- Una familia que sólo diera apoyo, pero no ejerciera ningún control sobre los hijos, estaría sobreprotegiéndoles (*malcriando* a los hijos).
- Una familia que sólo ejerciera control, pero no ofreciera el apoyo suficiente, estaría actuando de forma represiva y autoritaria.
- Ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia sea *fortalecedora*, ayudando así a que los hijos se hagan autónomos y, al mismo tiempo, responsable

### Objetivos de la educación de los hijos

Aunque no tengamos siempre conciencia, los padres van fijándose objetivos en la educación de sus hijos. Muchas veces, estos objetivos parecen difíciles de alcanzar, y aparecen problemas que no sabemos cómo resolver.



(12') [94']

- **Pedir a los participantes que comenten algunos de los problemas que tienen en la educación de sus hijos. Pedir que hablen de problemas concretos que les preocupen en relación al comportamiento de sus hijos en casa o en la escuela, en sus relaciones con ellos, etc. Si hace falta, orientar la discusión sugiriendo algunos problemas concretos relacionados con la participación en actividades domésticas, el rendimiento escolar, etc.**
- **ESCRIBIR EN LA PIZARRA una “lista de problemas de conducta de los hijos”, y no borrarla. Se utilizará en el ejercicio siguiente.**



(8') [102']

### Definiendo los objetivos del cambio de conducta

Comentar que ahora que ya conocemos algunos de los problemas que les preocupan en relación al comportamiento de sus hijos, trataremos de definir mejor estos problemas, de manera que nos ayude a encontrar posibles soluciones. Mostrar los siguientes puntos en data show o papelógrafo (opcional).

- **Definir operacionalmente el problema y los objetivos de cambio.**

El primer paso para encontrar soluciones a los problemas consiste en ser muy precisos al definir las conductas que los constituyen y los cambios que quisiéramos que se dieran. Por ejemplo: En vez de decir “*mi hijo no hace nada en la casa*”, puede proponerse el objetivo “*quiero que ayude a poner la mesa*” o “*quiero que eche la basura día por medio*”. En vez de decir “*mi hijo tiene que dejar de ser tan desordenado*”, podemos decir “*quiero que cada sábado ordene y barra su cuarto*”. En vez de decir “*Quisiera que fuera más tranquilo*”, decir “*Quiero que deje de pegar a sus hermanos*”.

- **Plantear objetivos alcanzables.**

Otro aspecto importante para solucionar los problemas relacionados con la conducta de los hijos es que los objetivos de cambio que nos planteemos sean alcanzables, y, por lo tanto:

**a) Realistas y adecuados.**

Así, por ejemplo, no tendría que impedirse que los hijos vieran a sus amigos (no es adecuado privarles de una necesidad social), pero sí que puede exigirse que un hijo adolescente vuelva a casa a una hora determinada.

**b) Observables.**

Los cambios buscados en la conducta de los hijos tienen que ser visibles para los padres, directa o indirectamente. Así, no podemos ver si el hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, si saca buenas notas, o podemos preguntar al profesor de la escuela sobre la conducta del hijo en clase, etc.

**c) Medibles.**

Es decir que pueda saberse si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que el hijo llegue más temprano a casa, tenemos que determinar cuál tiene que ser la hora máxima de regreso.



**(16') [118']**

- Repasar, con la participación del grupo, la "lista de problemas de conducta de los hijos" anotada en la pizarra y proponer la redacción de objetivos de cambio de conducta que cumplan las condiciones descritas.

- Discutir, entre todos, 2 ó 3 problemas de la lista.
- Después, pedir a cada uno de los participantes que definan de nuevo los objetivos de cambio de conducta para sus hijos: "¿Quién ha propuesto este problema?, ¿Qué objetivos de cambio podría proponer?".



**(1') [119']**

**Tareas para casa**

Pedirles a los participantes que piensen **cuáles son los cambios más importantes que cada uno quisiera que se produjeran en sus hijos**. Pedir que tengan en cuenta, a la hora de hacerlo, todo aquello que han aprendido hoy. Recordar que en la próxima sesión lo comentaremos.



**(1') [120']**

**Cierre de la sesión**

Repartir a los participantes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo agradeciéndoles la asistencia y la participación, anunciando el tema y los objetivos de la próxima sesión, y pidiendo que colaboren siendo puntuales. Pedir también que, antes de salir, dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 1ª Sesión: Definición de objetivos de cambio de conducta

#### ¿Cómo definir los problemas de conducta de los hijos?

Definir correctamente los problemas es el primer paso para encontrar posibles soluciones a los mismos. Para ello, debemos:

#### 1. Definir el problema y los objetivos de cambio, en forma de conductas concretas cuya frecuencia quisiéramos ver aumentada o disminuida en los hijos.

Es de suma importancia ser muy precisos al definir estas conductas. Así, por ejemplo: en vez de decir "mi hijo no hace nada en casa", podría proponerse el siguiente objetivo "quiero que ayude a poner la mesa" o "quiero que saque la basura cada noche".

#### 2. Plantear objetivos de conducta que sean alcanzables, y por lo tanto:

- **Que sean realistas y adecuados.**

Así, por ejemplo, no debería impedirse que los hijos vieran a sus amigos (no es bueno impedirles satisfacer su necesidad de

relación social), pero sí puede exigirse a un hijo adolescente que vuelva a casa a una hora determinada.

- **Que puedan ser observados.**

Los padres han de poder observar, de manera directa o indirecta, los cambios que intentan producir en la conducta de los hijos. Así, por ejemplo, no podemos ver si nuestro hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica un tiempo a estudiar y si obtiene buenas calificaciones, o podemos preguntar al maestro o profesor del centro educativo sobre la conducta del hijo en clase.

- **Que los podamos medir.**

Es decir, que se pueda saber si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que nuestro hijo llegue más temprano a casa, debemos determinar antes cuál es la hora máxima de regreso permitida (por ejemplo, "las diez de la noche", y no, simplemente, "más pronto").

**2ª Sesión:****HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**** Fundamentos de la sesión**

Las dificultades de comunicación familiar (interacción inadecuada o escasa) no bastan para explicar el abuso de drogas. Sin embargo, su relación con la falta de autoestima y el empeoramiento del clima familiar —un factor de riesgo reconocido para el consumo de drogas— le otorgan una gran importancia preventiva y justifican el hecho de que sean incluidas y abordadas en este programa. Al mismo tiempo, un buen clima familiar (relaciones familiares satisfactorias) constituye un factor de protección.

** Objetivos específicos**

- Identificar de qué hablamos con los hijos y qué dificultades encontramos para hacerlo.
- Aumentar la comunicación con los hijos y su calidad.
- Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- Aprender a hacer críticas constructivas.
- Aprender a aceptar, valorar y sacar provecho de las críticas recibidas.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**** (5') [5']  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

** (15') [20']  
Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas

para casa asignadas en la sesión anterior: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecerles la colaboración y reconocerles el esfuerzo) y animar a quienes no las han hecho para que las hagan, recordándoles su sentido (transferir lo que aprenden en las sesiones a la vida real). Aclarar dudas puntuales, si las hay.

** (1') [21']  
Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

** (1') [22']**

**¿Hablamos lo suficiente con los hijos?  
¿De qué hablamos? ¿Qué dificultades encontramos?**

Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto entre los padres como entre padres e hijos) es muy importante. Favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.

** (20') [42']**

- Formular al grupo las preguntas siguientes: (ANOTAR LAS RESPUESTAS EN LA PIZARRA).

La última vez que tuvieron una conversación con los hijos,

- a) ¿De qué hablaron?
- b) ¿Con qué frecuencia suelen hablar — **conversar**— con los hijos?

Casi cada día / Una vez a la semana / Una vez al mes / Menos a menudo

- c) Durante los últimos tres meses, han hablado alguna vez con los hijos sobre los siguientes aspectos:

1. ¿La relación con sus amigos (o con uno concreto)?
2. ¿El sida? (por ejemplo, sobre cómo puede contagiarse y cómo no)
3. ¿Alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol o las otras drogas?
4. ¿Qué hacen con sus amigos?
5. ¿Música? (ej.: un tipo de música o un grupo musical que les gusta)
6. ¿La opinión de alguno de sus amigos sobre algún tema concreto?
7. ¿Su pareja o algún tema relacionado? (ej.: de alguien que les gusta)
8. ¿Alguna cuestión relacionada con los estudios?
9. ¿Las relaciones sexuales o algún tema relacionado? (ej.: preservativos)
  - ¿Les parece importante hablar de estos temas con los hijos? ¿Por qué?
  - ¿Hay otros temas que consideren que es importante tratar con los hijos?

Algunos temas son más incómodos o más difíciles de tratar con los hijos que otros. Al mismo tiempo, es sobre estos temas —a menudo importantes— sobre los que cuesta más recibir información real o significativa de los hijos: qué piensan de veras, qué sienten, qué les atrae, qué les da miedo, de qué dudan, etc. Entonces, es más difícil orientarles en la toma de decisiones.



(6') [48']

### ¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos?

Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte, de la conducta de los padres. Principalmente, de los siguientes aspectos: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

1. **Establecer rutinas comunicativas mínimas.** Saludar cuando se llega a casa. Dar los buenos días y las buenas noches. Avisar cuando se sale de casa, decir dónde se va, cuándo se prevé volver, etc.
2. **Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar.** Conviene preguntarse al respecto: ¿Tenemos un tiempo y un espacio habitual para hablar con el hijo? ¿Hay algún momento en que soy especialmente accesible a mi hijo? ¿Cuándo?
3. **Hacer que los hijos se sientan escuchados.** Mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan. Dejar hablar sin interrumpir y sin dar consejos inmediatamente. Parfrasear para comprobar que hemos entendido bien el mensaje. Mostrar atención (mirada, postura, distancia, etc.).
4. **Demstrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser devaluados o ridiculizados.** Tanto sobre cosas banales (música, ropa...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios, drogas...). Evitar hacer comentarios como por ejemplo: “¡Eso te pasa por tonto! ¿A ti te parece que eso es normal?” o “Cambias de noviecita cada mes y te deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida” o “¡Esta música es horrorosa! ¡Cómo puede gustarte!”.
5. **Tomar la iniciativa.** O bien haciendo preguntas a los hijos, o bien hablando con ellos de nosotros y de nuestras cosas —sin alargarnos mucho—. Por ejemplo: Al volver del trabajo el padre le comenta al hijo “Hoy he tenido un día muy duro, porque... (tal y tal). Y a ti, ¿cómo te ha ido? ¿Qué has hecho hoy?”.



(14') [64']

### Habilidades comunicativas

Actuar como padres es más fácil si ambos padres saben comunicarse de manera adecuada y se dan apoyo mutuo en sus esfuerzos dirigidos a la educación de los hijos. El primer paso para trabajar juntos y favorecer una buena comunicación familiar —entre

padre y madre y entre padres e hijos— consiste en disponer de habilidades comunicativas, tanto para hablar como para escuchar.

Eso implica:

- Que cada uno identifique sus puntos fuertes y sus puntos débiles,
- Establecer objetivos personales de cambio en relación a estos puntos e
- Iniciar un cambio efectivo de conductas orientado a la mejora (aumentar los puntos fuertes y reducir los débiles).



**(14') [64']**

- Leer la lista de hábitos comunicativos POSITIVOS (Mostrar en data show, papelógrafo o en la pizarra), pidiendo al grupo que piense si los aplican con los hijos y la pareja.
- Al acabar, pedir que cada uno piense qué hábitos tendría que esforzarse más en aplicar, y que seleccione los dos que considere más importantes para él.
- Invitar a los participantes a hacer públicos los hábitos que han seleccionado. Animarles a ponerlos en práctica desde hoy, sin olvidar, sin embargo, el resto.



### Hábitos comunicativos positivos

#### ▪ "Cuando hablemos a una persona"

1. Definir de manera clara el motivo de conversación o preocupación: *"No has ido al colegio", "Te has aplazado en cinco materias" y/o qué esperamos que haga la otra persona. Por ejemplo: "No pongas el volumen de la tele tan alto del, y después de cenar, lava los platos" en vez de "Pórtate bien mientras estamos fuera"*.
2. Tratar un solo tema cada vez. No mezclar temas.
3. Centrarnos en el presente, sin remover el pasado.

4. Utilizar la primera persona para referirnos al problema, explicando cómo nos sentimos: *"Estoy muy preocupado por el hecho de que te hayas aplazado en las mismas materias que el trimestre anterior"*.

5. Comprobar si la otra persona nos entiende. Si no nos ha entendido bien, volver a explicar lo mismo con otras palabras.

6. Animar a la otra persona a dar su punto de vista u opinión.

#### ▪ "Cuando escuchemos a otra persona"

1. Escuchar a la otra persona con mucha atención.

2. Expresar que prestamos atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.

3. Procurar comprender a la otra persona, qué dice y cómo se siente.

4. Resumir de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien: *"Si lo he entendido bien, te preocupa la reacción de tus amigos cuando les digas que tienes que marcharte porque tus padres..."*.



**(12') [76']**

- Leer las listas de hábitos comunicativos NEGATIVOS (Mostrar en data show, papelógrafo o en la pizarra), pidiendo a los miembros del grupo que piensen si los utilizan.

- Al acabar, pedir que cada uno piense cuáles de estos hábitos negativos acostumbra a utilizar, y que seleccione los dos que considere más importante evitar.

- Invitar a los participantes a hacer a públicos los hábitos seleccionados. Animarles a poner especial atención para dejar de utilizarlos desde hoy.



## Hábitos comunicativos negativos

### ▪ Cuando hablemos

1. Generalizar ("tú siempre", "tú nunca...", "ni estudias, ni ayudas en casa, ni nada").
2. Criticar a la persona, en vez de a su conducta. Por ejemplo: "No has hecho los deberes y tampoco has hecho tu cama", en vez de: "Eres un vago".
3. Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar: "me matarás de rabia", "tonterías, no sabes qué dices...".
5. Adivinar, presuponer: "ya sé que tú..." o "tú lo que querrías es que...".
6. Usar el sarcasmo o la ironía: "incluso tú habrías podido hacerlo".

### ▪ Cuando escuchamos

1. Pensar en otras cosas mientras nos hablan (ej.: la lista de la compra, el trabajo, en dinero, etc.) o intentar atender a dos cosas al mismo tiempo: a lo que nos están diciendo y a otra actividad que requiere nuestra atención: cocinar, hojear el periódico, el noticiero, etc.
2. Mostrar impaciencia. Interrumpir. No dejar acabar de hablar.



(2') [78']

### Críticas corrientes versus críticas constructivas

Una CRÍTICA es **una opinión, sobre alguna persona o algo**. Esta opinión puede ser positiva: "Lo has hecho muy bien", o negativa: "Tienes un carácter insoportable".

En la práctica, sin embargo, las críticas acostumbra a ser **generalizaciones**, a menudo **negativas**, sobre otra persona y/o su conducta, **sin aportar sugerencias sobre la manera de mejorar**. Criticar así no resulta nada útil, e incluso puede ser negativo. Por

suerte, hay un tipo de críticas mucho más útiles. Son las **CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS**, que consisten en dar **información** a una persona sobre su **conducta concreta** en una **situación determinada**, comentando los **aspectos positivos** y ofreciendo **sugerencias para cambiar los aspectos negativos**, de manera que pueda ayudarlo a mejorar su conducta futura frente a situaciones similares.



(8') [86']

### ¿Cómo criticar de manera constructiva?

Comentar los siguientes puntos básicos (Data show, papelógrafo o pizarra):

1. **Recordar que expresamos una opinión** — la nuestra— sobre la actuación de la otra persona en una situación concreta. Por lo tanto, la mejor manera de empezar es con expresiones como: "Me parece", "Yo creo", "Yo diría", etc.
2. **Primero, los aspectos positivos**. A todo el mundo le gusta que le digan que lo hace bien. Empezar destacando los aspectos positivos sitúa a la otra persona en mejor disposición para aceptar los negativos, y demuestra que no hemos ido "a pillarla". Ejemplo: "Realmente has mejorado bastante tus calificaciones, te felicito, pero aún tenemos problemas con tu hora de llegada y eso hay que mejorarlo".
3. **Describir con precisión la conducta del otro, sin ponerle etiquetas**. Se trata de ayudar a la otra persona a ser más consciente de su conducta. Por lo tanto, los comentarios genéricos no sirven. Hay que precisar. Así, en vez de decir "lo has hecho mejor" o "te ha salido bien", sería mejor: "Ha estado bien que intentaras no levantar la voz. Sólo lo has hecho una vez. Además, has tratado un único tema —el hecho de llegar tarde— sin mezclar otras cuestiones".
4. **Proponer alternativas**. Conviene acompañar la crítica con sugerencias. Hace, falta, sin embargo, describir de manera clara y precisa la conducta alternativa que proponemos. Por ejemplo: "Hiciste bien en centrarte en un solo tema

y escuchar su versión. Sin embargo, en vez de decirle "confío en que no vuelva a suceder" creo que tendrías que haber sido más preciso sobre cómo esperamos que se comporte. Quizás podrías haberle dicho: "espero que si en otra ocasión no puedes llegar a la hora pactada, nos llames antes por teléfono". ¿Qué te parece a ti?"



(4') [90']

### ¿Cómo sacar provecho de las críticas constructivas?

Cuando recibimos una crítica— por ejemplo, la pareja crítica cómo hemos resuelto un problema educativo— conviene recordar que eso puede ayudarnos a mejorar nuestra conducta en el futuro. Por eso, cuando se recibe una crítica constructiva es preciso (Data show, papelógrafo o pizarra):

- 1. Escuchar verdaderamente.** Hay personas a las que les molesta mucho recibir críticas. Sin embargo, una crítica (sobre todo si es constructiva) es una oportunidad de aprendizaje para el futuro. Por lo tanto, conviene escucharla con atención y evaluarla, evitando adoptar actitudes defensivas, como por ejemplo, dar una respuesta inmediata.
- 2. Comprobar si hemos entendido bien el mensaje.** Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho, pidiendo que la otra persona nos confirme si es eso lo que quería decir.
- 3. Decidir qué haremos.** Las críticas pueden ayudarnos a mejorar nuestra conducta futura en situaciones similares. Cuando recibimos una crítica, hay que valorar si es adecuada o no. Si encontramos que lo es, hay que decidir qué haremos diferente la próxima vez.

Decir a los participantes que ahora vamos a **poner en práctica todo lo que hemos aprendido hoy sobre comunicación** (hábitos que hay que usar y los que tienen que evitarse y cómo hacer críticas constructivas).



(25') [115']

- Pedir a los participantes que piensen en una de estas situaciones:
  - a) La última vez que criticó la conducta de la pareja hacia un hijo, o
  - b) La última vez que criticó la conducta de un hijo.
- Pedir a **dos voluntarios que representen una crítica constructiva** a partir de la situación que exponga uno de ellos. **Pedir a los participantes que aporten críticas constructivas.** El conductor modulará las críticas, si procede, y centrará la atención en un único aspecto (máximo dos) que tenga que mejorarse.
- Repetir (una o dos veces) la representación de la situación incorporando la/s sugerencia/s.
- **Repetir el proceso con otros voluntarios,** hasta agotar el tiempo previsto.



(4') [119']

### Tareas para casa

Mostrar los textos en negrita (Mostrar en data show, papelógrafo o en la pizarra) y completar la explicación de las tareas a los participantes, animándoles para empezar ya (hoy mismo) a hacer las actividades que implican:

- 1. Hablar cada día con los hijos.** Pedir a los padres que, de ahora en adelante, hablen cada día unos minutos con los hijos (sobre cualquier tema). Si no puede hacerse en persona (por ejemplo: separación y los hijos viven con el otro padre), hacerlo al menos por teléfono.
- 2. Escoger un tema (difícil o importante) y fijar una fecha límite para tratarlo con el hijo durante los 30 días siguientes.** Pedir que, desde ahora hasta la próxima sesión, cada uno escoja un tema de los difíciles e importantes sobre el que no haya hablado nunca con los hijos (o muy poco) y que considere que sería bueno hablar ahora. Después, fijar una fecha límite para hacerlo (no más allá de un mes). Por ejemplo: la próxima vez que vayamos los dos juntos al fútbol. Obviamente, cumplir el compromiso adquirido.

### 3. Revisar cada día los progresos en la comunicación con los hijos y la pareja.

Pedir a los padres que, desde hoy mismo, procuren mejorar la manera de dar y recibir críticas y sus hábitos comunicativos con los hijos y con la pareja, poniendo especial atención a los dos que cada uno tiene que potenciar más y a los dos que más le interesa evitar. Revisar los progresos diariamente —solos o con la pareja. La segunda opción permite practicar lo que han aprendido sobre críticas constructivas.



(1') [120']

### Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo anunciando el tema de la próxima sesión y agradecerles la asistencia y participación. Pedir puntualidad (si procede) y que antes de salir dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES 2ª Sesión: Habilidades de comunicación

### Hábitos comunicativos positivos (que conviene aumentar y utilizar)

1. Ser muy claros y precisos al expresar nuestros motivos de preocupación o las causas de nuestro enojo.
2. Expresar de manera clara qué esperamos que haga la otra persona. Por ejemplo, es mejor decir:  
*“No pongas alto el volumen de la televisión”,* que decir: *“Pórtate bien mientras estamos fuera”*.
3. Tratar un solo problema cada vez y centrarnos en los hechos presentes, sin remover el pasado.
4. Después de hablar nosotros, animar a la otra persona a expresar también su opinión.
5. Comprobar si la otra persona nos entiende. Si es preciso, explicar lo mismo con otras palabras.
6. Escuchar a los demás con atención cuando nos hablan.
7. Indicar a la otra persona que le estamos prestando atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.) y procurar comprender lo que la otra persona dice y siente.

### Hábitos comunicativos negativos (que conviene reducir y evitar)

1. Criticar a la persona en lugar de su conducta. Por lo tanto, sería mejor decir *“No has hecho la cama”* que decir *“¡Eres un vago!”*.
2. Generalizar. Por ejemplo, cuando decimos: *“Tú siempre...”* o *“Tú nunca...”*.
3. Acusar, culpar, insultar, avergonzar. Por ejemplo, diciendo cosas como: *“¡Vas a terminar conmigo!”* o *“¡No dices más que tonterías!”*
4. Adivinar, presuponer. Por ejemplo: *“Ya sé que tú...”* o *“Lo que querías es...”*
5. Pensar en otras cosas mientras nos hablan.
6. Mostrar impaciencia mientras habla la otra persona. Interrumpir. No dejar que termine de hablar.

## 3ª Sesión: REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES

### Fundamentos de la sesión

La calidad de las relaciones padres-hijos es un aspecto importante que hace falta abordar en la prevención familiar de las drogodependencias. Las relaciones familiares satisfactorias y la presencia de vínculos positivos entre padres e hijos actúan como factores de protección para el consumo de drogas. Al contrario, las relaciones familiares conflictivas y la incompreensión paterna hacia los hijos —en definitiva, la pobreza en las relaciones, por escasas o por malas— constituye un factor de riesgo.

### Objetivos específicos

- Comprender la importancia de favorecer unas relaciones familiares satisfactorias.
- Aprender formas de reducir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
- Aprender a expresar y manifestar el enfado de manera positiva.
- Aprender a identificar la ira y mantenerla bajo control.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### (12') [17']

#### Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido?, etc. Reforzar a quienes las hayan hecho y animar a quienes no las han hecho para que las hagan. Aclarar dudas y, si procede, recordarles algunos puntos importantes de la sesión anterior.

#### (1') [18'] Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

### (3') [21'] Conflicto familiar. Origen e importancia

La relación padres-hijos es una fuente de conflictos potenciales muy variados. Los más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos y los intentos de éstos para eludir este control. Eso, ya es aplicable en la infancia, pero alcanza su máxima expresión durante la adolescencia. Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre padres e hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son persistentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares. Eso, supone:

- El **deterioro de la comunicación**.
- La **pérdida de valor de los padres como referentes de conducta para los hijos** (¿quién quiere parecerse a alguien con quien no tiene buena relación?).
- Una **menor capacidad de influencia y acompañamiento de los padres** cuando los hijos tienen dificultades —lo que presenta una alta probabilidad de ocurrencia durante la adolescencia—.

La forma de relacionarse los padres, entre ellos y con los hijos, es también un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, es más probable que los hijos también las tengan. Y, los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos, tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como: peleas, faltar a clase, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.

**(1') [22']****Las interpretaciones condicionan la conducta**

Cuando nos sentimos molestos por la conducta de otra persona, no respondemos siempre a hechos objetivos. Por el contrario, a menudo reaccionamos a la interpretación que hacemos de la conducta del otro (adivinamos sus motivos), sin considerar otros posibles motivos alternativos. De esta manera, podemos pensar cosas como: "No ha recogido mi abrigo de la limpieza para hacerme renegar" —y reaccionar de acuerdo con esta suposición—, cuando también podíamos haber pensado: "No ha recogido el abrigo, porque ha tenido que recoger al niño de la escuela, ya que yo tenía mucho trabajo".

**(2') [24']****Nuestra conducta condiciona la de los demás**

A veces los demás reaccionan o nos responden con provocaciones o de mala manera, porque ellos mismos se han sentido molestos con nuestra conducta. Prever la reacción que nuestra conducta y nuestras respuestas pueden provocar en los demás, evitan muchos conflictos y ayuda a discutir de manera positiva. En cambio, no tener en cuenta eso puede hacer una montaña de un grano de arena, e ir minando la relación con los hijos o con la pareja.

Para evitar que eso suceda, conviene poner en práctica dos estrategias:

1. Aplicar lo que han aprendido en la sesión anterior sobre **hábitos comunicativos positivos**.
2. Controlar y **evitar las explosiones de rabia**.

El ejercicio que viene a continuación sirve para aprender a aplicar estas estrategias:

**(12') [36']**

- Pedir que se imaginen, **de la manera más vívida posible**, esta situación:

Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la

madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa.

*El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada. El tercer día pasa el mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música. Ahora sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: "Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo lo haces para hacerme la vida imposible! Ya estoy harto".*

- **Pedir que dos voluntarios representen la situación** y continuarla (respuesta/reacción del padre/madre – respuesta/reacción del hijo, etc.) **igual que lo harían hoy en su casa**, si se produjera esta situación.
- **Pedir al grupo que haga aportaciones** (críticas constructivas) basadas en la estrategia que conocen hasta ahora (hábitos comunicativos). Modular y centrar la atención en **un solo aspecto a mejorar** cada vez (no más).
- **Repetir** (una o dos veces) incorporando la/s sugerencia/s.

**(3') [39']****Hábitos comunicativos y calidad de las relaciones familiares**

Si cuando discutimos con los hijos o con la pareja, nos dejamos llevar por los impulsos, sucede que:

- **En vez de centrar la atención del otro** (ej.: del hijo) **sobre la conducta** que nos molesta o preocupa, **contribuiremos a hacer que se inhiba** (se limite a aguantar la "tormenta"), **o que fije la atención en los insultos, los reproches, las amenazas, etc.**
- **El hijo (o la pareja) estará también disgustado, y quizás reaccione con provocaciones**, verbales ("Así que piensas eso, pues me marcharé de casa", "A ver si te atreves") o no verbales (ej.: irse dando un portazo).

- **Eso nos generará más irritación**, y quizás castigemos al hijo, o dejemos explotar la rabia (gritando que no hace falta que vuelva, tirando algo contra la puerta, etc.). También puede ser que no hagamos nada, y nos limitemos a **acumular rabia**.
- Entonces, tanto nosotros como los hijos acumularemos resentimiento y **nos distanciaremos los unos de los otros**. Si eso pasa a menudo y/o las discusiones son muy intensas, **los vínculos familiares se debilitan y se pierde capacidad de influencia sobre los hijos**.



**(3') [42']**

### **El control de la ira y las explosiones de rabia**

A pesar de conocer las pautas comunicativas que hace falta aplicar y saber la manera de expresar los sentimientos de manera constructiva (sesión 2), a veces se está demasiado nervioso, cansado o irritado, para poder aplicar estas estrategias con suficientes garantías. Entonces hay que aplicar una técnica de control de los impulsos.

Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si no se sabe controlar los impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y el clima familiar empeorará.

Ahora bien, es importante no limitarse sólo a inhibir los impulsos. Si se hace eso, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, sale; a menudo por una cosa sin importancia (será la gota que colmará el vaso). El disgusto, la rabia o la irritación que pueda generarnos la conducta de los hijos o de la pareja tiene que poder expresarse a la otra persona. Los hábitos comunicativos explicados hasta ahora son muy adecuados para eso. A veces, sin embargo, hay que aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión.

Así pues, siempre que sentimos mucha rabia o mucha tensión hace falta aplicar alguna técnica de autocontrol antes de continuar la discusión. El método que aprenderemos aquí consta de siete pasos (DATA SHOW O IR ANOTANDO EN LA PIZARRA).



### **Etapas del método de autocontrol de la ira**

1. Identificar las señales personales de alarma.
2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
3. Pensar en las consecuencias que puede tener perder el control.
4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
5. Intentar reducir el grado de irritación.
6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que hace falta dar.
7. Recompensarse por haber mantenido el control.



**(3') [45']**

### **1. Identificar las señales personales de alarma**

Antes "de explotar" y dejarnos llevar por la rabia o la irritación, las personas experimentamos una serie de cambios que podemos utilizar como señales de alarma, si antes las hemos identificado.

Estas señales son parecidas para todo el mundo, pero no iguales. Cada uno tiene las suyas. Pueden ser **pensamientos** (ej.: "le daré un puñete", "se está riendo de mí", etc.), **sensaciones** (ej.: furia, ganas de golpear a alguien, ganas de huir, etc.), **conductas manifiestas** (ej.: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro) y/o **reacciones fisiológicas** (ej.: taquicardia, tensión muscular en el cuello, calor o transpiración en la cara y/o las manos, etc.).



**(10') [55']**

- Pedir a los participantes que recuerden, con el máximo detalle posible, una situación o una discusión con un hijo o con la pareja —cuanto más reciente mejor— en la que se dejaron llevar por la rabia o la irritación que sentían en aquel momento.

- Pedir que intenten recordar los **pensamientos** que pasaron por su cabeza durante los dos minutos anteriores a la explosión de rabia y que los comenten. Repetir con las **sensaciones**, las **conductas manifiestas** y las **reacciones fisiológicas**.



(1') [56']

## 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla

El objetivo es identificar las señales de alarma en el mismo momento en que aparecen, y decirse a uno mismo: **"¡Cuidado! Me estoy irritando"**. Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil "explotar" de rabia. De la misma manera, sin embargo, si detenemos las señales en el momento en que se presentan, detendremos también el proceso y evitaremos perder el control.



(6') [62']

- Explicar el siguiente ejemplo, **sin marcar las señales**: "Alguien piensa: se he están riendo de mí (**señal 1**); a continuación empieza a notar un sofoco (**señal 2**) y tensión muscular (**señal 3**); acto seguido siente muchas ganas de golpear (**señal 4**) y empieza a apretar los puños (**señal 5**). Todo eso ha pasado en un minuto. Ahora, sus probabilidades de perder el control son altas".
- Pedir a los participantes que piensen qué podía haber hecho esta persona para evitar llegar a esta situación de riesgo. Comentarlos (**marcando ahora las señales**).



(4') [66']

## 3. Pensar en las consecuencias de perder el control: "Si pierdo el control..."

- Pedir a los padres que comenten las consecuencias de perder el control, sobre el problema y sobre las relaciones con los hijos y la pareja.

### Posibles comentarios:

- Tal vez nos den la razón (sin pensar que la tenemos). ¿Es eso lo que queremos?
- Quizás el otro pierda también el control y la situación llegue a ser todavía más grave.
- También: modelado negativo para los hijos, distanciamiento mutuo, debilitamiento de los vínculos familiares, pérdida de capacidad de influencia, etc.



(1') [67']

## 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado

Preguntarse: *"¿Por qué me siento tan irritado? ¿Hay alguna razón añadida? y, si se encuentra un motivo añadido, decirse a uno mismo: "En realidad, estoy tan irritado, porque..."*. Además de la conducta de la otra persona y/o de la discusión misma, puede haber también otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean la causa principal. Estos motivos pueden ser muy distintos de una persona a otra. Por ejemplo: recibir una llamada de atención en el trabajo, tener dolor de muelas, haber tenido que esperar muchas tiempo la movilidad, nuestro equipo de futbol ha perdido por goleada, etc.



(5') [72']

- Pedir a los padres que piensen qué circunstancias les hacen estar especialmente susceptibles e irritables. Comentarlas brevemente.



(3') [75']

## 5. Intentar reducir el grado de irritación

Pueden probarse cosas como: respirar hondo (sintiendo cómo entra y sale el aire), relajar la musculatura (percibiéndolo), dar un paso atrás, o sentarse (si se está de pie), picar algo si se está en la mesa, no fijar la mirada en la otra persona, etc. Comentar brevemente estas estrategias con el grupo.

**(4') [79']**

## 6. Evaluar la situación y decidir cuál debe ser el siguiente paso

Es hora de valorar si se está en condiciones de hacer frente a la situación sin perder el control o, si, al contrario, tenemos bastantes probabilidades de perderlo. Si la irritación proviene sólo de la discusión actual y, además, sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante haciendo uso de los hábitos positivos de comunicación.

En cambio, si la irritación proviene, también o principalmente de otros motivos (ej.: nos han denegado una prestación económica y acaba de llegar una factura que no podremos pagar a tiempo) y/o vemos que podemos perder el control, entonces hay que aplazar la discusión hasta que estemos más calmados. Mientras tanto, hay que hacer algo para reducir la tensión. Y, cuando se reanude la discusión, aplicar igualmente hábitos positivos de comunicación.

**(4') [83']**

- Pedir a los padres que digan qué harían (o hacen) para reducir la tensión. Comentar si procede. Por ejemplo, si alguien dice: “*ir a tomar una cerveza*”, habría que decir que cambiar de ambiente —salir de casa— es una buena opción, sin embargo, consumir bebidas alcohólicas en un estado de rabia no sería adecuado, porque aunque pueden relajar, reducen la capacidad de controlar los impulsos (desinhibición).

**(2') [85']**

## 7. Recompensarse por haber mantenido el control

Empezar diciéndose: “*¡Bien hecho! Me merezco un premio. Voy a...*” y después cumplirlo de veras. También es importante darse premios entre la pareja cuando uno de los dos se ha manejado bien en una discusión con un hijo. Por ejemplo: “*¡Enhorabuena! Te lo has puesto difícil, pero has mantenido el control*”. Si queremos, podemos añadir cosas como: “*Mereces un premio: hoy lavo yo los platos aunque sea tu turno*”.

**(3') [88']**

- Pedir a los padres que comenten los premios que se darán a sí mismos a partir de ahora cuando lo hagan bien, además de decirse “*Lo he hecho bien*” —que es importante—. Asegurarse de que son, al mismo tiempo, gratificantes y viables para quien los propone.

Explicar a los participantes que ahora repetiremos el ejercicio de representación que hicieron antes, incorporando lo que acaban de aprender sobre autocontrol de la ira.

**(18') [106']**

- **Mostrar la lista de pasos para controlar la ira** (Data show, papelógrafo o pizarra) y exponer de nuevo la situación siguiente:

*Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa. El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada. El tercer día pasa lo mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música. Ahora sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: “Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo lo haces para hacerme la vida imposible! ¡Ya estoy harto!”.*

- **Pedir que una pareja (no real)** que represente y continúe la situación aplicando el método de autocontrol, **diciendo en voz alta los pensamientos y las auto instrucciones.**

NOTA: Si los participantes tienen mucha dificultad para realizar esta actividad, puede ser necesario un **modelado inicial por parte de los facilitadores** antes de continuar con los participantes. Si se hace eso, modelar las dos opciones de conducta del sexto paso.

- **Pedir aportaciones al grupo** (críticas constructivas). Modular los comentarios y centrar la atención en un único aspecto para mejorarlo. Repetir hasta que la ejecución sea adecuada. Repetir de manera encubierta (pensamientos y auto instrucciones).
- **Practicar todo el grupo al mismo tiempo, en parejas** (no reales). Primero en voz alta. Comentar entre ellos y repetirlo hasta que salga bien completamente. Repetir una vez de manera encubierta. Invertir los papeles. **Mientras tanto, los facilitadores/as observan a las parejas**, centrando la atención sobre los aspectos que hace falta mejorar (uno cada vez).



(10') [116']

**Recordatorio de la sesión anterior**

- Pedir a los padres que nombren las **pautas comunicativas positivas** que recuerdan. El facilitador/a las completará (Mostrar data show o papelógrafo de la anterior sesión).
- Repetir el mismo proceso con las pautas comunicativas **negativas**.



(3') [119']

**Tareas para casa**

1. **Ensayo encubierto.** Estando solos, visualizar (con el máximo detalle) la última vez que perdieron el control en una discusión con un hijo, y aplicar —de manera imaginaria,

pero tan realista como puedan— el método de autocontrol que han aprendido hoy, primero en voz alta y después de manera encubierta.

2. **Aplicar el autocontrol de los impulsos**, a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se les presente con los hijos o con la pareja.
3. **Seguir aplicando las consignas de la sesión anterior:**

- ✓ Hablar a diario con los hijos.
- ✓ Revisar todos los días los progresos en la comunicación con la familia: dar y recibir críticas y hábitos comunicativos, **añadiendo ahora el control de los impulsos.**
- ✓ Hablar con los hijos de un tema importante dentro de los 30 días siguientes.



(1') [120']

**Cierre de la sesión**

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión, pidiendo (si hace falta) puntualidad. Pedir que dejen la etiqueta con el nombre, y despedir el grupo agradeciéndoles la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 3ª Sesión: Reducción de conflictos familiares

Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si no se saben controlar los impulsos, los conflictos serán más frecuentes e intensos y las relaciones familiares empeorarán. Por eso, siempre que sintamos mucha rabia o tensión debemos aplicar una técnica de autocontrol, como la siguiente:

#### Método de autocontrol de la ira y de las "explosiones" de rabia

##### 1. Detectar las señales de alarma que aparecen justo antes de "explotar".

Pueden ser:

- **Pensamientos.** Por ejemplo "en cualquier descuido le pego...", "se ríe de mí", etc.
- **Sensaciones.** Por ejemplo: furia, ganas de dar golpes, ganas de huir, etc.
- **Cosas que hacemos.** Por ejemplo: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro).
- **Reacciones de nuestro cuerpo.** Por ejemplo: latir rápido el corazón, tensión muscular en el cuello, opresión en el pecho, enrojecimiento en la cara y/o las manos, etc.

##### 2. Reconocer la irritación e intentar reducirla.

Inmediatamente después de notar una señal de alarma, hay que decirse a uno mismo: "¡Cuidado! Me estoy irritando". Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil "explotar". Debemos detener el proceso inmediatamente.

##### 3. Pensar en las consecuencias negativas de perder el control: "Si pierdo el control...".

##### 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.

Además de la conducta de la otra persona y/o de la propia discusión, puede haber otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean su causa principal. Por ejemplo: recibir un enojo en el trabajo, tener dolor de muelas, haber tenido que volver del trabajo caminando porque no había transporte colectivo, nuestro equipo de fútbol perdió el campeonato, etc.

##### 5. Intentar reducir el grado de irritación.

Se pueden probar cosas como: respirar profundamente, aflojar la musculatura, reclinarsse en el asiento, salir a caminar, no fijar la mirada en el otro, etc.

##### 6. Valorar si podemos afrontar la situación sin perder el control.

Si la irritación proviene sólo de la discusión actual y, además, sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante cuidando, eso sí, nuestra manera de hablar (tono, expresiones, etc.). En cambio, si la irritación procede también o principalmente de otros motivos, y/o vemos que podemos perder el control, debemos aplazar la discusión hasta que estemos más calmados.

##### 8. Recompensarnos por haber mantenido el control.

Cada vez que hayamos sabido mantener el control en una situación difícil debemos decirnos a nosotros mismos: "¡Bien hecho!

**4ª Sesión:****ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES**** Fundamentos de la sesión**

El establecimiento de normas y pautas de conducta claras y coherentes a los hijos es un factor de protección que se enmarca dentro de la utilización de métodos de disciplina positiva (estilo educativo democrático y fortalecedor). Al mismo tiempo, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes se constituye en un factor de riesgo para el consumo de drogas y otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre padres e hijos y dificultan la supervisión de la conducta.

** Objetivos específicos**

- Comprender la necesidad de establecer normas y límites a la conducta de los hijos.
- Aprender a establecer normas y límites de conducta y a comunicarlos a los hijos.
- Aprender a reforzar el cumplimiento de las normas por parte de los hijos.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**** (4') [4']  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

** (12') [16']  
Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.

** Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

** (7') [24']**

- Preguntar al grupo si les gusta el fútbol y si conocen su reglamento básico<sup>6</sup>.
- Preguntar qué reglas del fútbol recuerdan (anotarlas en la pizarra). Procurar —si hace falta, hacer aportaciones— que salgan tanto las convenciones propias del juego (ej.: no tocar la pelota con las manos), como normas destinadas a proteger la integridad física de los jugadores (ej.: no dar patadas a los adversarios).
- Preguntar qué motivos justifican estas normas (un par de cada clase).

** (3') [27']  
Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta**

De la misma manera que el fútbol tiene un reglamento que regula la conducta de los jugadores y les indica qué pueden hacer y qué no pueden hacer, en la familia también es fundamental establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos los padres, qué es aceptable y qué no lo es. Además de establecer normas, hay que precisar límites: hasta dónde puede llegarse, a partir de qué momento ya no es aceptable una conducta. Los límites complementan las normas en su función estructuradora de la conducta de las personas en general, y concretamente, en nuestro caso, la de los hijos.

Una norma general del fútbol es no causar daños evitables a los adversarios; un límite de esta norma es no jugar levantando las piernas por encima de una altura determinada. Una norma de circulación es no conducir bajo los efectos del

<sup>6</sup> Prever la posibilidad de que buena parte del grupo no conozca suficientemente el reglamento de fútbol. En este caso, sustituir este ejercicio y los ejemplos sobre este deporte por otro tema, como por ejemplo, las normas de circulación, o cualquier otro que sea adecuado y conocido por la mayoría de los participantes.

alcohol; un límite de esta norma es no superar un índice de alcoholemia de 0,5 gr/l. Una norma familiar puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa; un límite de esta norma puede ser volver a casa antes de medianoche.


**(6') [33']**

- Pedir a los participantes que expliquen algunas de las normas que tienen establecidas en su familia en relación a los hijos.
- Preguntar si han precisado unos límites y, en caso afirmativo, cuáles son.


**Estilos educativos e interiorización de normas por parte de los hijos**

**(4') [37']**

- Plantear al grupo lo siguiente: «*Tu hijo de 12 años ha sido sorprendido robando juguetes en una tienda. El propietario ha llamado a la policía. Volviste a casa después de recoger al chico de la defensoría y de firmar los papeles de compromiso*».
- Preguntar: ¿Qué **harían ellos?** No comentar las respuestas.
- Pasar a leer las cuatro respuestas típicas siguientes, haciendo el ejercicio correspondiente a cada una.

1. Ante la situación anterior, unos padres **autoritarios** castigarían al hijo de manera inmediata y muy severa —amenazando con castigos más severos todavía, en caso de repetición—. Sin embargo, no harían ninguna referencia a los motivos que hacen inaceptable el hecho de robar, más allá de expresiones como por ejemplo: «*¡Qué vergüenza!, ¿Cómo has podido robar?, ¿Te parece bien lo que has hecho?*», no esperan respuesta. Tampoco intentarían escuchar y comprender los motivos que han llevado al hijo a llevar a cabo esta conducta.


**(5') [42']**
**Ejercicio sobre padres autoritarios**

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Mostrar que esta respuesta contribuirá poco a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Quizás no lo vuelva a hacer —por miedo a las represalias—. O quizás haya aprendido que hace falta tomar mayores precauciones para no ser descubierto y, a fuerza de refinar su técnica, quizás se convierta en un delincuente juvenil bastante hábil.

2. Unos padres **sobreprotectores** estarían, en primer lugar, muy preocupados por saber si habrían tratado bien al chico mientras estaba retenido. Después indagarían las razones que lo habrían llevado a robar. Él les diría que se sentía muy mal porque todos sus amigos tenían aquel juguete menos él, porque es muy caro, y en casa no sobra el dinero porque el padre gana poco. Afligidos por el relato —y sintiéndose en parte culpables— le dirían que tendría que haberles dicho que deseaba tanto aquel juego y que se sentía tan mal por eso. La situación es muy emotiva y acuerdan comprarle el juego y perdonarlo. «*¡Sólo, porque ha sido la primera vez!*».


**(5') [47']**
**Ejercicio sobre padres sobreprotectores**

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría sobre el hijo.
- Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Se sentirá, eso sí, muy apoyado por sus padres. Pero éstos estarán favoreciendo que sea una persona inmadura y poco tolerante a las frustraciones.

3. Unos padres **despreocupados** irían diciendo al hijo, de camino hacia casa, cosas como: «*¡Sinvergüenza!, ¡espera que lleguemos a la casa!*». Una vez

allí, y sin tratar las razones que hacen inaceptable robar ni indagar qué le ha impulsado a hacerlo, lo castigarían tres meses sin televisión. Dos días más tarde, el hijo haría alguna travesura. Finalmente, uno de los padres diría al otro: «*Habla tú con él. ¡Yo ya no puedo más!*». Éste, harto también de la situación, respondería: «*Va, déjalo. Ya habrá aprendido la lección con el susto. Además, todos los chicos hacen travesuras*». Entonces, le levantarían el castigo, advirtiéndole, sin embargo, que si vuelve a pasar lo mismo no tocará el televisor ¡en un año!

**(5') [52']**

### **Ejercicio sobre padres despreocupados**

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar, ni le ayudará a tomar conciencia de las consecuencias de sus actos. Estarán favoreciendo una persona inmadura e impulsiva.

4. Unos padres **«fortalecedores»** harían más o menos eso: una vez en casa — más tranquilos, y mejor que en la calle o en el coche, donde es muy difícil hablar cara a cara— averiguarían qué ha llevado al hijo a robar. Lo dejarían hablar, intentando comprender sus motivos (envidia, deseo muy intenso, frustración, etc.). Después le dirían que eso no le autoriza a robar y comentarían las razones que hacen inaceptable esta conducta. Hecho eso, le impondrían un castigo razonable, relacionado con los hechos. Por ejemplo, suspenderle su recreo hasta alcanzar el valor del juguete robado, comprando con este dinero alimentos para la casa.

**(5') [57']**

### **Ejercicio sobre padres «fortalecedores»**

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Hacer notar que eso ayudaría al hijo a que interiorice la norma de no robar. Los padres transmiten, al mismo tiempo, control y apoyo. Favorecen una persona reflexiva y madura.

**(3') [60']**

### **Disciplina inductiva. Pautas para establecer normas y límites a los hijos**

La disciplina inductiva es una manera de educar orientada a favorecer que los hijos desarrollen un sistema de valores propio y adopten conductas coherentes con el mismo. Consiste en aplicar las pautas siguientes (Mostrar en data show, papelógrafo o pizarra):

**1. Los padres tienen claros los motivos que justifican las normas y los comunican a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas.**

Las normas se fundamentan en unas razones que los padres conocen y que pueden explicarse. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarlas, entonces, o tienen poco sentido o son poco importantes. Es su garantía de calidad. Por lo tanto, no son arbitrarias («*porque sí*»), no se basan en la autoridad («*porque te lo digo yo que soy tu padre*»), ni tampoco en la tradición («*siempre se ha hecho así*»). Al imponerlas, los padres comunican las razones que las justifican y sus límites, y también las sanciones por incumplirlas.

**2. Las normas se fundamentan principalmente en las consecuencias que se derivan del hecho de cumplirlas o incumplirlas, para los hijos o para los demás; no para los padres.**

**(8') [68']**

- Plantear a los padres la cuestión siguiente: Si el chico que intentó robar el juguete hubiera sido su hijo ¿cómo le justificarían la norma de no robar? Reforzar («*muy bien*», «*perfecto*», etc.) las intervenciones referidas a la dignidad del hijo, a evitar ser rechazado y castigado por la sociedad, a la necesidad de respetar a los demás y sus cosas, de la misma manera que él espera ser respetado, etc. Extinguir (no comentar) o cuestionar las referidas a su sufrimiento y preocupación como padres.
- Preguntar si impondrían a sus hijos la norma de ir a clase (cada día y a todas las clases), si no lo hicieran. Preguntar, entonces, cómo la justificarían. Reforzar los argumentos basados en las consecuencias sobre los hijos (no aprender, suspender, limitar sus oportunidades, etc.). Extinguir o cuestionar los referidos al malestar causado a los padres: «*¡me matarás a disgustos!*», «*¡qué vergüenza he pasado!*», etc.

### 3. Los padres procuran pactar las normas con los hijos y contemplan la posibilidad de modificarlas, si les aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumen su responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que consideran adecuados.

Los padres están dispuestos a escuchar y a valorar los argumentos de los hijos sobre las normas y sus límites (cuando se imponen, y después ocasionalmente, no cada día), y no descartan modificarlas si los hijos aportan razones suficientes. Aun así, si no se ponen de acuerdo, asumen la obligación de imponer las normas que ellos consideran apropiadas. **Al mismo tiempo, cuando pactan con los hijos, relacionan «responsabilidad» y «libertad».**

**(7') [75']**

- Leer el ejemplo siguiente, enfatizando los conceptos escritos entre paréntesis:

*«Si cumples tu compromiso de estudiar cada día durante todo este trimestre **(más responsabilidad)**, el próximo trimestre podrás distribuir el tiempo total de estudio como quieras **(más autonomía)**. Mientras tanto, tienes que estudiar una hora diaria antes de cenar y dos los sábados antes de comer **(norma)**. En caso contrario, no podrás salir de casa el sábado por la tarde **(sanción por el incumplimiento)**».*

- Leer ahora el siguiente ejemplo, sin dar indicaciones, y pedir a los participantes que digan dónde aparece el intercambio de «*libertad*» por «*responsabilidad*», cuál es la «*norma*» y sus «*límites*», y cuál la «*sanción*» por incumplirla.

*«Si quieres volver más tarde a casa los sábados **(más libertad)**, demuestra durante la semana que eres más responsable que ahora: tiende tu cama cada mañana, estudia una hora al día y haz la tarea que te toque cada noche: poner la mesa, lavar los platos o sacar la basura **(más responsabilidad)**. Si lo haces, podrás volver media hora más tarde que ahora **(nuevo límite a ganar)**. De lo contrario, tendrás que volver a la misma hora **(límite actual)**, y si te retrasas más de 10 minutos, no podrás salir el domingo **(sanción)**».*

### 4. Una vez fijadas, las normas son estables y son exigidas siempre por ambos padres. Al mismo tiempo, incumplirlas comporta aplicar, siempre, la sanción prevista.

Las normas sólo se cambian cuando han dejado de ser adecuadas. Así, la hora de volver a casa o el tiempo dedicado al estudio tienen que variar —entre otras cosas— de acuerdo con la edad de los hijos. ¡Pero no cada semana! Mientras tanto, los padres exigen siempre su cumplimiento a los hijos (no hoy sí, mañana no y pasado mañana no lo sé). Al mismo tiempo, ambos padres exigen las mismas normas y los mismos límites a los hijos. También, si los hijos incumplen una

norma, ambos aplican siempre y por igual la sanción correspondiente, que forma parte de la norma, y, por lo tanto, los hijos la conocen con anterioridad.

### (5') [80']

- Recordar a los participantes el ejemplo de la sesión anterior, pidiendo que comenten quién o qué falló y por qué (incoherencia temporal al aplicar y exigir la norma de escuchar la música a un volumen que no moleste a los demás):

*«El hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre le dice que baje el volumen para no molestar a los vecinos. El hijo protesta, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente pasa lo mismo, pero esta vez el padre no dice nada. El tercer día se repite la situación y el padre vuelve a decirle que baje el volumen. Ahora, el hijo responde malhumorado: «Ayer la tenía igual y no dijiste nada. ¡Será que no está tan alta! ¡Lo haces para hacerme la vida imposible!».*

Explicar a los padres que ahora haremos un ejercicio para reforzar el aprendizaje de las pautas que acabamos de comentar.

### (10') [90']

- Ocultar (o borrar) las pautas mostradas y pedir al grupo que nos ayude a recordar las pautas para establecer límites y normas en los hijos. Anotar las aportaciones y acabar recordando las pautas siguientes:

### **Disciplina inductiva**

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos cuando se les comunican las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
2. Fundamentar las normas, principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás por el cumplimiento o incumplimiento, y no en las consecuencias para los padres.

3. Procurar pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si éstos aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumir la responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que se consideran adecuados.

4. Una vez fijada una norma, exigir su cumplimiento siempre y por igual (ambos padres). Al mismo tiempo, en caso de incumplimiento, aplicar siempre la sanción prevista.

- Decir a los padres que piensen una norma que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos y **pedirles que procuren recordarla hasta el ejercicio siguiente**. Pedir a 2 o 3 que comenten al grupo la norma que han pensado.
- Hacer comentarios orientados a ayudar a definir estas normas y sus límites de manera clara, así como a prever la manera de comprobar su cumplimiento.

### (7') [97'] **Pautas para comunicar las normas y los límites a los hijos**

Comentar a los padres el hecho de que ya han aprendido cómo establecer normas y límites a los hijos, y además, han pensado en algunas normas que creen que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos. Es el momento, pues, de aprender la manera de comunicar las normas y los límites a los hijos. Una buena forma de hacerlo es siguiendo el modelo siguiente (Data show, papelógrafo o pizarra):

### **Modelo para comunicar normas y límites a los hijos**

1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL QUIERE ESTABLECERSE LA NORMA), y que sepas cómo esperamos que te comportes en relación a este tema.
2. Nosotros consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES) pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).

3. Si lo incumples, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).

4. ¿Tienes alguna duda? ¿Estás de acuerdo? (ESPACIO PARA LA NEGOCIACIÓN).

5. ¿NEGOCIACIÓN?



**Ejemplo:** «Queremos hablar contigo sobre la hora de volver las noches de Fiesta del colegio. Creemos que eres suficientemente responsable para regresar más tarde de la hora habitual en noches como éstas. Pero también creemos que no tienes que pasar la noche fuera de casa ni volver mucho más tarde de la hora en que acaba la fiesta. Pensamos eso porque una vez acabada la fiesta, la gente que queda por las calles puede ser más conflictiva, porque algunos han bebido demasiado. Además, necesitas dormir aunque salgas de fiesta. Así pues, puedes volver a casa como máximo a las doce. ¿De acuerdo? Si vuelves más tarde, pensaremos que no eres tan responsable como creemos y la próxima noche especial tendrás que volver a la misma hora que un sábado cualquiera. ¿Entendido?»



(15') [112']

- DEJAR A LA VISTA EL MODELO PARA COMUNICAR NORMAS A LOS HIJOS y pedir que dos voluntarios representen (padre/madre e hijo/a) cómo **comunicar la norma pensada en el ejercicio anterior**. Pedir a quien interpreta el papel de hijo que actúe tal como cree que lo haría su hijo.
- Pedir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Prestar atención al tono de voz (neutra), la justificación de la norma, la posibilidad de negociación y el hecho de informar de la sanción por incumplirla, etc.
- Repetir, si hace falta, una o dos veces más, hasta que salga bien.

- El resto del grupo forma parejas y practica lo mismo, invirtiendo después los papeles.



(2') [114']

### Reforzar el cumplimiento de las normas

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres tienen que castigar su conducta. De la misma manera, sin embargo, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres tienen que reforzar (premiar) la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es mediante el reconocimiento verbal. Eso, además, crea un clima favorable para poder hacer preguntas.

Por ejemplo:

- «Estoy satisfecho al ver que cumples lo que acordamos y que cada tarde estudias una hora y media al volver de la escuela. ¿Cómo te va? ¿Tienes menos dificultades ahora? ¿Puedo ayudarte en algo?» o,
- «Estamos contentos de ver que no nos equivocamos pensando que eras lo suficientemente responsable para salir de noche y volver a casa dentro de la hora pactada. Ayer, incluso volviste antes. ¿Te divertiste? ¿Qué hiciste?»



(4') [118']

- Preguntar a los participantes cómo reforzarían a los hijos por el hecho de cumplir la norma pensada en los ejercicios anteriores. Comentarlos.



(1') [119']

### Tareas para casa

1. Establecer y comunicar una norma de conducta a los hijos.

Pensar, de acuerdo con las pautas de la disciplina inductiva, una norma que tendrían que establecer en los hijos (puede ser la misma trabajada en los ejercicios) y comunicarla a los hijos.



(1') [120']

### Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación en la de hoy.

## **FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES**

### **4ª Sesión: Establecimiento de normas y límites**

#### **Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta**

En la familia es esencial establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperamos de ellos, qué es aceptable y qué no lo es. Además de establecer normas, hay que precisar sus límites: indicar a los hijos hasta dónde se puede llegar, y a partir de cuándo ya no es aceptable una conducta.

#### **Pautas para establecer normas y límites a los hijos:**

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos cuando se les comuniquen las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
2. Basar las normas principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás, del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias de su conducta para los padres.
3. Pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si éstos aportan motivos suficientes, escuchando y valorando los argumentos de los hijos. Sin embargo, si no es posible llegar a un acuerdo con los hijos, asumir la responsabilidad educativa, imponiendo las normas y los límites que se consideren adecuados.

4. Una vez fijada una norma, ambos padres (el padre y la madre) deben exigir su cumplimiento. De igual manera, en caso de que el hijo la incumpla, deben aplicar siempre la sanción prevista.

Además, las normas sólo deben cambiarse cuando dejen de ser apropiadas.

#### **Reforzar el cumplimiento de las normas**

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres deben sancionar su conducta.

De la misma manera, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres tienen que premiar la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es diciéndoles lo satisfechos que estamos por ello.

## 5ª Sesión: SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR

### Fundamentos de la sesión

Diversos datos empíricos permiten afirmar que la monitorización (seguimiento y supervisión) de la conducta de los hijos es un factor de protección en relación a la conducta antisocial en entornos de alto riesgo. Se han observado correlaciones negativas entre el nivel de monitorización de los padres y el consumo de sustancias por parte de los hijos. Paralelamente, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes, constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y para otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre padres e hijos, y dificultan la supervisión de la conducta. Por el contrario, la vinculación familiar y el apego positivo entre padres e hijos se consideran factores de protección.

### Objetivos específicos

- Aprender a seguir y supervisar la conducta de los hijos.
- Aprender a sancionar de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas por parte de los hijos.
- Descubrir formas de estrechar y cimentar los vínculos entre los padres y los hijos.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### (4') [4'] Bienvenida a los participantes

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

#### (12') [16'] Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.

#### (1') [17'] Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

#### (8') [25'] Supervisando la conducta de los hijos

Establecer normas para los hijos es muy importante (hacer referencia a la sesión anterior). No basta con imponer, de una manera adecuada, normas y límites sensatos sino que debe comprobarse su cumplimiento. Pero sólo una parte de la conducta de los hijos está sometida a normas establecidas formalmente, por lo que intentar formalizarla toda resultaría imposible e inadecuado. Teniendo en cuenta esto, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, con los vecinos, en el barrio, etc., y no limitarse solamente a comprobar el cumplimiento de las normas familiares explícitas. Supervisar a los hijos implica dos tipos de acciones complementarias (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

1. **Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos** —dicho de otra manera: participar, hasta cierto punto, en «la organización de su vida»—. Esto puede hacerse:

- **Mediante acciones directas** (como inscribir al hijo en una actividad extraescolar para evitar que de vueltas por la calle después del colegio, o apagar la radio o el televisor mientras estudia).
- **Dándoles instrucciones** (por ejemplo: «tienes que volver a casa inmediatamente después de salir del colegio, o de acabar las clases» o «tienes que estudiar solo y sin música»).

## 2. Realizar el seguimiento de su conducta.

Esto quiere decir:

- **Procurar saber dónde están y qué hacen** en un momento determinado (qué hacen después de la escuela, dónde piensan ir cuando salen, si estudian o hacen las tareas cuando dicen, etc.) y,
- **Comprobarlo de vez en cuando.** Comprobar si están donde se supone que están o si hacen lo que tendrían que hacer (por ejemplo, llamar a la casa para comprobar si están, telefonar a casa del amigo donde se supone que ha ido, hablar con el profesor o asesor de la escuela para saber si estudia suficiente, etc.).

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, les hace saber que sus padres se interesan y se preocupan por dónde están y qué hacen a lo largo del día. Los aspectos de la conducta que es preciso supervisar con más atención varían con la edad de los hijos, pero, en general, hay que incluir el comportamiento en casa y en el colegio (en el aula y fuera de ella), el rendimiento académico, la realización de los deberes, su conducta en las actividades extraescolares, las actividades de ocio (dónde van y con quién), la conducta de sus amigos, etc.



**(12') [37']**

- Solicitar a los participantes que comenten qué aspectos de la conducta de sus hijos supervisan regularmente y cómo lo hacen.

- Preguntar después por algún aspecto no supervisado y que creen que deberían supervisar. Preguntarles qué dificultades encuentran para hacerlo. ANOTAR EN LA PIZARRA LOS ASPECTOS NO SUPERVISADOS Y LAS DIFICULTADES ENCONTRADAS.
- Abrir un breve debate grupal sobre maneras de superar estas dificultades.



**(4') [41']**

### Haciendo mejor y más fácil la supervisión

Supervisar a los hijos es más fácil y eficaz cuando los padres (Data show, papelógrafo o pizarra):

- **No esconden que los supervisan.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene esconderlo.
- **Les preguntan de vez en cuando sobre su conducta y la de sus amigos.** Por ejemplo: qué hacen los sábados por la tarde con los amigos, dónde piensan ir tal día, quién más irá, etc. Es importante no caer en interrogatorios.
- **Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen en realidad lo que dicen hacer.** Por ejemplo, si fueron realmente dónde y con quién dijeron.
- **Acostumbran a hablar con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos,** como los profesores, los padres de sus amigos, etc. Esto puede ser de gran ayuda para conocer mejor su conducta fuera de casa.



**(4') [41']**

### Pautas para castigar con sensatez

A pesar que imponamos normas bien justificadas y límites razonables; aunque revisemos de vez en cuando su adecuación y aunque las hayamos pactado antes con ellos, a veces los hijos —unos, más a menudo que otros— incumplen las normas o sus límites. Esto, hasta cierto punto, es normal. Sin embargo, siempre que lo hacen hay que imponer una sanción. No hacerlo, o hacerlo unas veces sí y

otras no —aunque se amenace con castigar severamente la próxima falta—, hará que incumplan las normas más a menudo.

A ningún padre ni madre le gusta castigar a sus hijos —y todavía menos su reacción al hacerlo—. Por eso, a menudo no se plantean como sancionarlos si incumplen las normas y, cuando se encuentran en dicha situación, deben improvisar. Así, es fácil ser inconsistentes (castigando la misma conducta unas veces sí y otras no) o imponer sanciones inadecuadas.

Es más conveniente que, al fijar las normas, se prevea también la sanción que tiene que aplicarse en caso de incumplimiento, y hacerla saber a los hijos. Así, además, se evitan reacciones del tipo: «no me lo esperaba». Por suerte, hay formas razonables, sensatas y efectivas de sancionar el incumplimiento de las normas por parte de los hijos. Implican observar algunas pautas como (Ir mostrando en data show, papelógrafo o anotando en la pizarra los textos en negrita):



**(3') [47']**

### **1. Aplicar castigos pequeños, pero de manera coherente.**

- Preguntar al grupo qué sanción será más fácil que se cumpla, y cuál provocará probablemente un cambio positivo de conducta:
  - a) Castigar al hijo un día sin música (CD, walkman, radio) cada vez que no haga la cama antes de salir de casa.
  - b) Castigarlo toda una semana cuando lleve unos cuantos días seguidos sin hacer la cama por las mañanas.

Es mejor —más efectivo y más fácil de llevar a cabo— aplicar sanciones pequeñas de forma coherente (siempre que se produce la conducta), que aplicar sanciones severas de manera incoherente (unas veces sí, y otras no).



**(4') [51']**

### **2. Aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta.**

- Preguntar al grupo: *¿Qué pasa en el fútbol si un jugador empuja a un adversario para quitarle la pelota? y ¿Si le da una patada?*
- *¿Por qué se castigan de manera diferente estas dos faltas?*

Sin llegar a ser abusivas, la intensidad de las sanciones tiene que guardar relación con la gravedad de la conducta castigada. Las sanciones abusivas o muy severas suelen resultar de improvisaciones en caso de enfado. Una manera de evitar esto es prever las sanciones en el momento de imponer las normas. En el caso de conductas sin una norma explícita, se debe esperar a estar tranquilo antes de decidir si hace falta imponer alguna sanción, y cuál (recordar el tema del control de impulsos tratado en la tercera sesión).



**(4') [55']**

### **3. Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.**

A menudo esto es posible, y hace más patente a los hijos la relación entre la conducta problema y sus consecuencias. También le otorga un mayor valor educativo a la sanción y la hace más comprensible y más aceptable para los hijos.



- Plantearle al grupo lo siguiente: Un chico que un sábado vuelve a casa más tarde de la hora permitida, ¿qué entenderá mejor?
  - a) *Que sus padres no lo dejen salir al día siguiente o,*
  - b) *Que lo sancionen haciéndole limpiar el piso al día siguiente*

Obviamente, tiene más sentido la primera sanción que la segunda. En cambio, si en vez de volver tarde a casa, hubiera organizado una reunión en casa con un grupo de amigos,

sin haber pedido antes permiso a los padres, y el piso hubiera quedado hecho un desastre, tendría más sentido (más relación con la conducta problema) que al día siguiente le hicieran limpiar a fondo el piso; que no que lo limpiaran los padres y que a él le castigaran sin salir.



(1') [56']

#### 4. No castigarse también a uno mismo o a otros miembros de la familia.

Algunas sanciones que pueden imponerse a los hijos constituyen también un castigo para los padres y para los otros miembros de la familia. Un castigo de dos semanas puede resultar un suplicio para los padres, sobre todo si se trata de un adolescente o preadolescente. Pronto surgirán súplicas insistentes, promesas de cambio, exigencias y discusiones.



(4') [60']

#### 5. Buscar la efectividad de la sanción, no la revancha.

Sancionar una conducta implica asociar consecuencias no deseadas a la realización de aquello que quiere evitarse que se repita. Si las consecuencias reducen o evitan la repetición de la conducta, la sanción habrá sido efectiva. Para conseguirlo, no es necesario que las consecuencias sean negativas ni «dolorosas» para quien realiza la conducta. Basta con que sean, sencillamente, **«no recompensadoras»**.

Retirar o limitar un privilegio (o el acceso a una cosa valorada) es una buena manera de asociar consecuencias «no-recompensadoras» al incumplimiento de normas por parte de los hijos. Obviamente, el privilegio de retirar o limitar tiene que estar bajo el control de los padres y ser lo suficientemente valorado por los hijos.

**Ejemplo:** «Una chica de 13 años vuelve a casa el sábado por la noche, una hora más tarde de la permitida, sin aportar ninguna razón convincente. Los padres le prohíben salir al día siguiente con sus amigas, como suele hacer los domingos».

Ésta será, probablemente, una sanción efectiva si, además de ser bastante gratificante para ella el hecho de pasar el domingo con sus amigas, los padres pueden controlar que cumpla el castigo. En cambio, podrá no serlo, si los padres trabajan al día siguiente fuera de casa y no pueden llamar por teléfono (no tienen teléfono o lo tienen averiado). Tampoco lo será si, aun estando los padres en casa, la dejan invitar a sus amigas para que se encierren toda la tarde en su habitación.



(8') [68']

#### ¿Bofetadas, cachetadas y...?



- Preguntarles a los participantes como suelen castigar a los hijos cuándo tienen que hacerlo.
- Preguntarles qué opinan de dar una bofetada a los hijos de vez en cuando. ¿Les parece que «una bofetada a tiempo» ayuda más que empeora?

No hace mucho tiempo era habitual pegar a los niños cuando se les tenía que castigar, tanto en casa como en el colegio. Hoy, en el colegio eso ya no pasa, sin embargo, en bastantes familias los padres y las madres siguen propinando, con mayor o menor frecuencia, alguna bofetada a los hijos. Desde el punto de vista educativo esta manera de corregir a los hijos no está nada indicada, básicamente por dos motivos:

1. **Enseña a los hijos a usar la fuerza y la violencia física** como método para conseguir sus objetivos y resolver los conflictos con los demás.
2. **Supone un riesgo real de derivar en malos tratos**—sobre todo en momentos de tensión, que dificultan controlar los impulsos— con lo que esto implica, tanto para los hijos (lesiones, resentimiento, alteraciones emocionales, etc.) como para los padres (remordimiento, rechazo social, problemas con la justicia, etc.).

**(8') [76']****Pautas para comunicar sanciones a los hijos**

Comentar a los padres que en la sesión anterior aprendimos a establecer normas y límites y practicamos la manera de comunicárselas a los hijos. En esta sesión, hemos aprendido a sancionar, de manera sensata y efectiva, el incumplimiento de las normas familiares por parte de los hijos. Ahora es el momento de aprender a comunicarles las sanciones que, casi con total seguridad, será preciso imponerles alguna vez.

Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) y comentar el siguiente modelo:

**Modelo para comunicar sanciones**

1. Hablar en un tono de voz firme pero calmada.
2. Si hay indicios que hacen prever el incumplimiento de una norma (se hace tarde y todavía no ha empezado a estudiar, se acerca la hora de cenar e insiste que no pondrá la mesa, etc.), dar dos o tres avisos antes de castigar.
3. Situar la conducta-problema en relación a la norma, y las razones que la justifican.
4. Fijar la sanción.
5. No entrar en discusiones ni negociaciones.

**Ejemplo:** *Sabes que tienes la obligación de ir a todas las clases. Si te faltas a clases, además de incumplir una de tus obligaciones, no podrás ponerte al día en los estudios. Y, eso, además de limitar tus conocimientos y crearte más dificultades para el próximo curso, reducirá tus futuras posibilidades de elección. Por este motivo, quedamos que sólo si tú te responsabilizabas de cumplir con tu obligación de ir a todas las clases, podrías seguir jugando al fútbol. También dijimos que si volvías a faltarte una clase, te quedas en casa sin fútbol durante una semana. Has vuelto a hacer «irresponsable». Por lo tanto, no puedes ir a fútbol hasta dentro de cuatro días, y tendrás que quedarte en casa durante los horarios de entrenamiento y del partido.*

**(12') [88']**

- Dejar a la vista el modelo para comunicar sanciones e invitar a dos voluntarios a que representen cómo sancionar el incumplimiento de una norma. Se les pide que piensen primero la norma que se sancionará en el *role-playing* y que se la comenten al grupo.
- Sugerir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Estar atentos al tono de voz (firme, pero neutro) y al hecho de no entrar en discusiones, a pesar de las protestas.
- Si es necesario, repetir la escena una o dos veces más hasta que salga bien y, si queda tiempo suficiente, repetir el proceso con otra pareja.

**(1') [89']****Las buenas relaciones entre padres e hijos ayudan a cumplir las normas**

Cuando las relaciones entre los padres y los hijos son buenas, los hijos tienen mayor interés por satisfacer las expectativas de los padres, y son más propensos a cumplir las normas y los límites establecidos. Al mismo tiempo, cuando los hijos acostumbran a cumplir las normas, las relaciones entre padres e hijos son más gratificantes para ambos, y los vínculos familiares se refuerzan. El resto de la sesión se orienta a aprender maneras de mejorar y fortalecer los vínculos y las relaciones entre padres e hijos.

**(12') [101']**

- Solicitar a los participantes que piensen en uno de sus hijos que tenga entre 9 y 13 años y que intenten averiguar «cómo es», **prestando atención sólo a las características positivas**, a aquello que más les gusta o que hace mejor a su hijo(a): en relación a los estudios, al deporte, a su manera de ser, a su carácter, su actitud en casa, cómo hace frente a las dificultades, etc.
- Llamar a un voluntario para comentar los aspectos positivos que ha encontrado en relación a su hijo. **ANOTARLOS EN LA PIZARRA.**

- Pedir a la misma persona que escoja dos características de la lista que le gustaría potenciar en su hijo, si pudiera.
- Pedir que tanto él/ella como el grupo sugieran maneras de potenciar o reforzar aquellas características positivas en su hijo<sup>7</sup>.



(8') [109']

- Buscar a dos voluntarios para representar la alabanza de uno de los aspectos positivos de su hijo que han pensado en el ejercicio anterior. Uno adoptará el papel de padre y el otro el de hijo.
- Los/as facilitadores/as y el grupo aportarán críticas constructivas. Poner atención a la mirada, el tono de voz, la proximidad, los gestos, etc. Repetirlo si es necesario; y si hay tiempo suficiente invertir los papeles o pedir más voluntarios.



(7') [116']

### Compartir, decidir y hacer cosas juntos, padres e hijos

A pesar de la escasez de tiempo libre y la incompatibilidad de horarios que se dan a nivel familiar, es muy importante compartir tiempo y actividades con los miembros de la familia, especialmente padres e hijos. Hacer cosas juntos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares, fortalece los vínculos y aumenta el sentimiento de pertenencia a la familia; cosa que facilita la adecuación de la conducta de los hijos a las expectativas expresadas por sus padres. El listado que sigue a continuación sugiere algunas maneras de favorecer la vinculación de los hijos a la familia (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Dejarles participar en las decisiones familiares (por ejemplo: cómo o cuándo celebrar un acontecimiento familiar; cómo repartir las tareas de casa, cuándo ir a comprar, etc.).

- Compartir las tareas de casa entre todos los miembros de la familia (padres e hijos). Obviamente, debe adecuarse el reparto a la edad, intereses, habilidades y disponibilidad de los diferentes componentes de la familia, pero es importante que todos participen de un modo equitativo.

- Participar conjuntamente (padres e hijos) en actividades sociales como: la fiesta del colegio, determinados actos en las fiestas locales, etc.

- Involucrarse en las áreas de interés de los hijos, sin invadir por ello sus espacios o sus relaciones. Por ejemplo: ir a ver jugar a fútbol a su hijo y marcharse al finalizar el partido. Ya en casa se pueden comentar cosas del encuentro mientras surge la oportunidad de preguntar otras cosas como: dónde fueron tras el partido ¡con lo cansados que estaban!, o con quién fueron, etc.



(3') [119']

### Tareas para casa

1. **Buscar nuevos espacios y nuevas maneras de participación familiar (padres e hijos).** Valorar las dificultades para llevarlos a cabo y pensar en formas de superarlas. Escoger un nuevo espacio o manera de participar y fijar una fecha para ponerlo en práctica, durante los próximos quince días.
2. **Identificar y reforzar características positivas de los hijos.** Realizar cada uno el ejercicio llevado a cabo durante la sesión de hoy con un(a) voluntario(a). Escoger dos características positivas de sus hijos/as y pensar en maneras de potenciarlas o reforzarlas. Finalmente, aplicarlas.
3. **En el intervalo de los próximos quince días, averiguar e intentar confirmar las siguientes informaciones referidas a los hijos:** ¿Cómo se llaman sus amigos y amigas? ¿Dónde van y qué hacen cuando salen? ¿Qué lugares frecuentan? ¿Por qué acuden a éstos y no a otros?

<sup>7</sup> El capacitador/a reforzará las intervenciones que implican un **refuerzo positivo** de las conductas que quieren potenciarse, así como las alabanzas («*como me gusta que...*», «*qué bien que haces esto*», etc.) y las que implican **compartir tiempo o aficiones** (por ejemplo: si es hábil en un deporte, animarlo a que lo practique, asistir a las competiciones).



(1') [120']

**Cierre de la sesión**

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles su asistencia y participación en la sesión de hoy.

**FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES****5ª Sesión: Supervisión, sanciones y vinculación familiar**

Los padres necesitan saber del comportamiento general de sus hijos; es decir, necesitan supervisar su conducta. La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, hace saber a los hijos que sus padres se interesan y se preocupan por ellos y saben dónde están y qué hacen a lo largo del día.

**Supervisar a los hijos implica:****1. Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos.** Esto se puede hacer:

- ✓ **Por medio de acciones directas.** Por ejemplo, inscribiendo al hijo en una actividad extraescolar para evitar que esté muchas horas en la calle después de clase.
- ✓ **Por medio de instrucciones concretas.** Por ejemplo: *"debes volver a casa inmediatamente después de salir de clase, o del gimnasio, etc."*.

**2. Hacer el seguimiento de su conducta.** Esto quiere decir:

- ✓ **Procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado.** Por ejemplo: qué hacen al salir de clase, dónde tienen pensado ir cuando salen con los amigos, si de verdad estudian o hacen los deberes cuando dicen que lo hacen, etc.
- ✓ **Comprobarlo de vez en cuando.** Por ejemplo: yendo al lugar de la casa donde el hijo estudia y comprobando

que lo esté haciendo, telefoneando a casa del amigo donde ha dicho que iba a estar, hablando con su maestro o profesor para saber si estudia lo suficiente, etc.

**3. Supervisar a los hijos es más fácil y más eficaz cuando los padres:**

- ✓ No les esconden que los supervisan.
- ✓ Les preguntan, de vez en cuando, sobre su conducta y la de sus amigos.
- ✓ Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen realmente lo que dicen.
- ✓ Hablan con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos.

**4. Pautas para sancionar de manera sensata el incumplimiento de las normas**

- ✓ Aplicar sanciones pequeñas, pero de manera coherente.
- ✓ Las sanciones deben ser proporcionales a la gravedad de la conducta.
- ✓ Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.
- ✓ No castigarse también a uno mismo, o a otros miembros de la familia.
- ✓ Buscar la efectividad de la sanción, no la venganza.

**6ª Sesión:****INFORMACIÓN SOBRE DROGAS**** Fundamentos de la sesión**

El hecho de que los padres dispongan de información adecuada sobre las drogas en general, y sobre las características de las sustancias más consumidas (efectos, riesgos principales, extensión de su consumo, etc.) es un requisito para poder hablar del tema con los hijos, sin perder credibilidad, y convertirse así en uno de sus referentes informativos. Al mismo tiempo, conocer qué factores aumentan o reducen la probabilidad de que los hijos consuman drogas (factores de riesgo y protección) permite que los padres tomen conciencia de la posibilidad de modificar, por medio de su acción educativa, la exposición de los hijos a estos factores.

** Objetivos específicos**

- Mejorar los conocimientos de los padres sobre las drogas en general.
- Conocer las características, los efectos y los riesgos específicos de las drogas con las que entran en contacto antes los adolescentes.
- Conocer el alcance y características del consumo de drogas en los adolescentes.
- Comprender los conceptos de factores de riesgo y factores de protección.
- Conocer los principales factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**** (4') [4']  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

** (12') [16']  
Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.

** (1') [17']  
Presentación de los objetivos de la sesión**

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

** (20') [37']  
¿A qué nos referimos cuando hablamos de drogas?**

Mostrar las transparencias de esta sección (opcional) e ir comentando los conceptos de droga, dependencia, tolerancia fisiológica y riesgo asociado al consumo de drogas. Para ello, tomar como referencia los contenidos que se indican a continuación:

**Droga.** Las drogas son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas: Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra)

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia.

Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas ellas sirven para hacer llegar la sustancia a la sangre, y a través de ella al cerebro, para producir sus efectos.

Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplimiento de obligaciones, etc.).

**Dependencia.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso en el que la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con los demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amigos, familia, estudios, aficiones, etc.

Todas las drogas pueden generar dependencia, si bien la intensidad con la que se manifiesta y la probabilidad de que eso ocurra varían de una sustancia a otra. Si atendemos sólo a las características de la sustancia, la heroína y el tabaco tienen un potencial muy alto de generar dependencia, siendo mucho más bajo, por ejemplo, el del cannabis.

Pero las características bioquímicas de las drogas no son el único factor implicado en el desarrollo de la dependencia. También intervienen la frecuencia y la intensidad del consumo, la vía de administración, la motivación para tomarla (hay más riesgo si se toma para ayudar a superar dificultades, como la timidez o la falta de habilidades sociales), además de otros aspectos (madurez de la persona, predisposición genética, etc.).

En el caso de algunas drogas, las personas *enganchadas* pueden experimentar una serie de molestias (náuseas, sudores, temblores, ansiedad, etc.), que aparecen al cabo de unas horas de no consumir la sustancia. Tales molestias crecen en intensidad con el paso del tiempo, y desaparecen inmediatamente tras consumir de nuevo la sustancia. Esto se conoce con el nombre de 'síndrome

de abstinencia'. Esta situación induce fuertemente a repetir el consumo para evitar el malestar.

**Tolerancia.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) El consumo repetido de una droga puede conducir a una situación en la que se hace necesario tomar cantidades crecientes de ésta para experimentar los mismos efectos que antes se conseguían con cantidades más pequeñas. Es como si el organismo se hubiera acostumbrado a la sustancia y ya no hiciera efecto a la presencia habitual de la droga en la sangre y en el cerebro.

A menudo, los consumidores lo interpretan como un signo de fortaleza física; creen que *'aguantan mucho'*. Sin embargo, no es sino el reflejo de una forma de consumo perjudicial, que provoca una falsa sensación de seguridad e incrementa los riesgos (de dependencia y de otro tipo) debido al aumento del consumo que comporta.

**Riesgos.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).

En general, consumir drogas de forma habitual comporta mayor riesgo que hacerlo de forma ocasional. No obstante, determinados problemas pueden ser el resultado de un consumo ocasional o, incluso, experimental. Así, el incremento del riesgo de accidente por conducir bajo los efectos del alcohol tiene relación con el mero hecho del consumo, y no con su periodicidad.

Algunos riesgos se incrementan mucho al consumir dos o más drogas al mismo tiempo. Así, por ejemplo, consumir a la vez alcohol y marihuana puede provocar una bajada de tensión y dar lugar a un desmayo o una caída.

**(55') [92']****¿Qué es necesario saber sobre las drogas más consumidas?**

Explicar que es bueno que los padres conozcan las características, los efectos y los riesgos de las drogas más consumidas. Eso les será útil para hablar con los hijos sobre el tema, contrarrestar mensajes erróneos y establecer normas familiares sobre el consumo de drogas.

**¿Qué deben saber los padres sobre el tabaco?**

**Descripción.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) y comentar que hoy todo el mundo sabe que fumar es perjudicial. Pero, muchas personas, ven el tabaco no como una droga, sino simplemente como algo que no es saludable; como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina genera una dependencia muy intensa, que incluye un síndrome de abstinencia con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

**Componentes.** Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán, monóxido de carbono y gases irritantes. Además, los fabricantes suelen añadirle otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

La nicotina es una sustancia muy adictiva y un tóxico muy potente, que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención según las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también relaja si conviene; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que fuman más cuando están tensas.

El alquitrán es el principal responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas, menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan los fumadores habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

**Riesgos.** El consumo de tabaco es la principal causa evitable de mortalidad en el mundo, más de cinco millones de personas mueren por los efectos del tabaco cada año, más que por causa del VIH/SIDA, el paludismo y la tuberculosis combinados.

Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores), pues ello suele comportar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Lamentablemente, los adolescentes suelen ver todos esos riesgos como algo muy alejado de su mundo. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos amarillean, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo. Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra).

**Aire contaminado por humo de tabaco.** La exposición involuntaria al humo de tabaco, constituye un serio problema de salud pública. Los llamados 'fumadores pasivos' tienen más riesgo de contraer cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares que las personas no expuestas al humo del tabaco, y en el caso de los niños, más riesgo de sinusitis, bronquitis, neumonías, asma, muerte súbita del lactante, etc. Además, presentan mayor incidencia de irritación ocular, otitis media, molestias faríngeas, tos y otros síntomas.

**Medidas de control y respuesta del sector.** El conocimiento de los efectos de la exposición al humo del tabaco sobre la salud humana, hace inevitable la regulación de su presencia en los recintos cerrados de trabajo y ocio, para garantizar la protección de la salud de las personas. De hecho, tanto los no fumadores como la mayoría de los fumadores apoyan la regulación del uso del tabaco en los espacios públicos.

Frente a ello, la industria del tabaco desarrolla una política de desinformación, intenta obstaculizar el desarrollo de las regulaciones y procura extender la impresión de que la regulación del uso del tabaco es socialmente controvertida.

Paralelamente, la industria tiene gran interés en atraer la atención de los adolescentes, porque la mayor parte de las personas que fuman empiezan a hacerlo durante esa edad. De ese modo, intentan conseguir nuevos clientes con muchos años por delante de fidelidad potencial a su producto. Por eso, la Unión Europea y los gobiernos de muchos países desarrollados imponen progresivas limitaciones a la venta a menores de edad, así como a la publicidad del tabaco, ya sea directa o indirecta (patrocinio de actividades culturales y deportivas).

### ¿Qué conviene saber sobre el alcohol?

**Descripción.** Es una sustancia con un gran potencial adictivo, y su abuso constituye un problema importante de salud pública. A pesar de todo, disfruta de una tolerancia social muy alta. Actualmente, los jóvenes que toman alcohol suelen hacerlo los fines de semana, manteniéndose abstemios el resto del tiempo.

**Efectos.** Es un depresor del sistema nervioso central. Por ello afecta negativamente a las aptitudes mentales y psicomotrices. Sin embargo, tomado en cantidades pequeñas o moderadas provoca euforia, desinhibición y disminución del sentido del ridículo y de la ansiedad, lo cual puede traducirse en un mayor atrevimiento para bailar, ligar, hacer bromas, etc., y ser interpretado por los consumidores como un efecto estimulante.

Tomado en cantidades mayores, provoca impulsividad, subestimación de los riesgos y una mayor afectación psicomotriz. Ello puede comportar peleas, conductas temerarias (en la carretera y en otros lugares), además de poder reducir la adopción de medidas preventivas para evitar un embarazo o una enfermedad de transmisión sexual (como el SIDA) al mantener relaciones sexuales.

Cantidades aún mayores pueden provocar sopor y, eventualmente, un estado de coma. Esto implica riesgo de muerte por aspiración del vómito estando inconsciente, por hipotermia o por conmoción cerebral fruto de una caída.

**Cantidad de alcohol de las bebidas.** La proporción de alcohol que contienen las bebidas alcohólicas viene indicada por su graduación, que debe figurar en la etiqueta. Así, saber que una bebida tiene 40° nos indica que el 40 por ciento de su volumen es alcohol puro. La graduación varía mucho en función del tipo de bebida: la cerveza tiene alrededor de 5°, el vino alrededor de 12°, y las bebidas destiladas (coñac, whisky, ginebra, etc.) aproximadamente 40°.

Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) y comentar que para saber la cantidad de alcohol puro que hay en una consumición debemos tener en cuenta, además de su graduación, el volumen de líquido que contiene. Por eso, pese a tener graduaciones diferentes, un vaso (100cc) de vino y una cerveza pequeña (250cc), tienen prácticamente la misma cantidad de alcohol puro (alrededor de 12cc equivalentes a 10 gramos). Esta cantidad se considera una unidad de bebida estándar (UBE). Una copa de vino o una caña de cerveza equivalen a una UBE, y un combinado (por ejemplo, un *cubalibre*) equivale a dos unidades estándar.

**Tasa de alcoholemia.** Indica la cantidad de alcohol que hay en la sangre. Tiene relación con la cantidad consumida, el peso y el género, además de otros factores, como el ritmo de bebida, si el estómago está lleno o vacío, etc.

**Eliminación.** El hígado es el órgano encargado de transformar el alcohol presente en el organismo con el fin de eliminarlo. Una vez que se ha tomado alcohol, lo único que se puede hacer para eliminarlo es dejar que el hígado haga su trabajo, y eso implica tiempo. El alcohol no se elimina más deprisa por el hecho de tomar café u otros estimulantes, hacer ejercicio, refrescarse o vomitar.

**Alcohol y conducción.** Actualmente está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia superior 0,5 g/l. (una persona de compleción media pueda superar esa tasa tras consumir 3 copas de vino o su equivalente en otras bebidas). Para los conductores noveles y de transportes especiales el límite legal para conducir es de 0,3 g/l. (puede bastar un cubalibre para superarlo). Conviene saber que no es necesario sentirse bebido para que aumente el riesgo de accidente. Además, la afectación que provoca el alcohol puede quedar enmascarada si la persona ha desarrollado tolerancia a sus efectos y/o por la afectación de la capacidad de juicio que induce su consumo.

### ¿Qué deben conocer los padres sobre la marihuana?

**Descripción.** Es la droga ilegal más consumida. Se obtiene de la planta denominada *cannabis sativa*, cuyo principio activo es el THC. La marihuana ('hierba', 'maría') como tal se presenta como una mezcla de flores, hojas y tallos de la planta, secados y triturados, que se fuma, a menudo sin mezclarla con tabaco. Otra presentación es la denominada "hachís" que se obtiene de la resina de la planta, que una vez prensada forma una pasta compacta de color marrón que se fuma mezclada con tabaco en cigarrillos llamados 'porros', 'canutos', etc.

**Efectos agudos.** La marihuana es una depresora del sistema nervioso que, en ocasiones, se comporta como un estimulante, intensificando o modificando la manera de percibir y sentir la realidad. Provoca sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardíaca, sudores, enrojecimiento de los ojos (con caída del párpado), además de alteraciones de la coordinación, la memoria y la capacidad de concentración.

A nivel subjetivo, los efectos dependen de la personalidad, las expectativas, el entorno, etc. En general, incluyen una sensación de bienestar, con tendencia a ver la parte cómica de las cosas, y alteraciones (ligeras) de la percepción. Después, a menudo, se tiene mucha hambre y se experimenta tranquilidad. Otras veces, la intoxicación provoca somnolencia, pasividad e indiferencia por el entorno. También puede provocar ansiedad, pánico y/o ideas paranoides (por ejemplo: "se ríen de mí").

**Riesgos.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) Su consumo repetido genera rápidamente tolerancia, y puede generar dependencia, aunque este riesgo es menor que con otras drogas. A menudo se dice que fumar marihuana puede llevar a tomar otras drogas más peligrosas. Sin embargo, no hay evidencias de que induzca, directamente, a consumir otras drogas, si bien, puede propiciar una mayor interacción con consumidores de drogas y facilitar así el acceso a su mercado y consumo.

El consumo regular puede provocar problemas respiratorios, debido tanto a la marihuana como al tabaco con el que suele mezclarse. La pauta de consumo habitual (aspiración profunda, retención del humo, apurado del cigarrillo, ausencia de filtro) agravan este riesgo. Además, el hachís suele estar muy adulterado –lo cual implica riesgos–, y, como la marihuana, puede tener hongos o bacterias y provocar infecciones.

Fumar cannabis habitualmente puede afectar la memoria y dificultar el aprendizaje, y por tanto, empeorar el rendimiento académico. Además, su consumo frecuente o muy intenso implica riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos, que en ciertos casos pueden hacerse crónicos. Iniciar el consumo a edades tempranas incrementa estos riesgos.

Con respecto al riesgo de accidente por conducir bajo sus efectos, las alteraciones de la coordinación y la capacidad cognitiva (percepción, atención, resolución de

problemas, memoria a corto plazo) que provoca, incrementan dicho riesgo. También hay que tener en cuenta que cuando se toma cannabis, a menudo se toman también otras drogas. Eso implica siempre más riesgos, no sólo con relación a la conducción. Mezclado con alcohol, por ejemplo, puede provocar un desmayo.

### ¿Qué deben conocer los padres sobre la cocaína?

**Descripción.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) Conocida también entre los consumidores como *coca*, *farlopa*, etc., es una sustancia derivada de un arbusto que crece en Sudamérica. Se presenta como un polvo blanco que se consume, sobretodo, por aspiración nasal.

**Efectos agudos.** Es un estimulante del SNC. Provoca euforia, aceleración de ideas, aumento de la sociabilidad, disminución del sueño y del cansancio, sensación de energía, aumento de la tensión arterial, etc., Pero también puede provocar irritabilidad, paranoias, agresividad y, en una segunda etapa, apatía y decaimiento.

**Riesgos de su consumo.** Provoca tolerancia y una fuerte dependencia. Su consumo prolongado provoca pérdida de apetito, insomnio, perforación nasal, sinusitis. También puede provocar accidentes cardiovasculares (infarto, hemorragia cerebral, etc.) y trastornos psíquicos (desde crisis de ansiedad hasta episodios psicóticos). Al dejar de consumirla se da un efecto rebote, con depresión, abatimiento, irritabilidad, etc.

### ¿Qué deben conocer los padres sobre el éxtasis y otras drogas de síntesis?

**Descripción.** Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) Las drogas de síntesis ('pastillas', MDMA, etc.) son derivados de la anfetamina con propiedades alucinógenas. Su consumo se asocia a la noche y a las sesiones prolongadas de baile. Se suelen presentar en forma de píldoras de formas y colores diversos para tomar vía oral o de polvo para *esnifar*.

**Efectos agudos.** Generalmente se trata de sustancias estimulantes del SNC, con componentes alucinógenos. Inicialmente producen euforia, disminución del sueño y el cansancio, sensación de sintonía con los demás, aumento de la sensualidad, etc. Después provocan cansancio y bajada de ánimo.

**Riesgos de su consumo.** Provocan tolerancia y pueden causar dependencia, si bien no dan lugar a un síndrome de abstinencia claro. A menudo, su consumo produce sequedad de boca, sudores, movimientos anormales de la mandíbula, agitación, dolor torácico, taquicardia, alucinaciones, etc.

Con menos frecuencia se presentan problemas más graves (insuficiencia renal, edema pulmonar). También pueden llegar a causar un *golpe de calor* (un problema muy grave), generalmente asociado con el consumo de dosis altas y en condiciones ambientales de calor, baile prolongado, poca ingestión de líquidos, etc. Asimismo, existe un posible riesgo de afectación neurodegenerativa a edades precoces.

Un riesgo genérico asociado al consumo de estas sustancias es la imposibilidad de poder determinar la composición y la dosis real que contienen, y por tanto sus riesgos y efectos. En este sentido, 'pastillas' aparentemente iguales pueden contener sustancias diferentes con riesgos también diferentes.



(20') [112']

### ¿Cuánta gente toma drogas? ¿Las toman todos los jóvenes?

La información de este apartado hace referencia a los estudiantes bolivianos de 13 a 17 años, y proviene de la "Informe sobre el Consumo de las Drogas en Las Américas, 2011".

Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra).

### Edad de inicio del consumo de drogas

- El primer contacto con las drogas entre los estudiantes se da en edades muy jóvenes. Se presentan casos de consumo desde los 12 años de edad. El tabaco y el alcohol son las drogas que primero se empieza a consumir.

## Experiencia de consumo

- El alcohol y el tabaco son las drogas más consumidas por parte de la población encuestada.
- El 46% ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en su vida, mientras que el 35,40% lo ha hecho durante el último años y el 27,705 el último mes de la consulta.
- Respecto al tabaco, el 18,70% lo ha consumido alguna vez en su vida, el 12,50% el último año y el 6% el último mes.
- La marihuana es la droga ilícita de mayor consumo en el ámbito escolar de diferentes ciudades capitales: el 6,3% de los/las estudiantes declararon haber consumido marihuana alguna vez en la vida; mientras que el 3,6% consumieron en el último año; y, 1,9% de estudiantes consumieron el último mes.
- Los inhalables son la segunda droga ilegal de mayor consumo entre los/las estudiantes, pues la prevalencia de vida alcanza al 4,2%, mientras que la de año al 2,5%; y la prevalencia de mes a 1,4%. Con relación a la identidad de género, el consumo de inhalables está más presente entre los varones (prevalencia de mes 2%) que entre las mujeres (prevalencia de mes 0,90%).
- El 3,1% de estudiantes de secundaria han indicado que alguna vez en su vida han consumido esta droga; el 2% indicó que lo hizo el último año; y 1,2% de los /las estudiantes consumieron el último mes. El consumo de clorhidrato de cocaína por la población estudiantil está presente más entre los varones, prácticamente el consumo en los varones alcanza (1,7%) el doble de las estudiantes mujeres (0,8%).
- Respecto a los índices de consumo de pasta base de cocaína, el 1,89% de los/las estudiantes de secundaria indicaron

que consumieron alguna vez en su vida; mientras que el 1,3% admitió haber consumido el último año; y el 0,8% señaló que consumió el último mes. El porcentaje de consumo de los estudiantes varones (1,30%) es el triple del consumo de las estudiantes mujeres (0,4%).

- La prevalencia del uso de tranquilizantes sin prescripción médica también está presente entre los/las estudiantes del nivel secundario; el 15,56% ha indicado que consumió tranquilizantes alguna vez en su vida; mientras que el 7,54% señaló que lo hizo el último año; y, 4,22% el último mes.
- También se registraron índices de consumo de estimulantes sin prescripción médica entre los/las estudiantes de secundaria, la prevalencia de vida alcanza al 7,44%, la prevalencia de año a 3,5%; mientras que la prevalencia de mes alcanzó al 2,09%.

## ¿Por qué algunos jóvenes toman drogas y otros no?

Explicar que ahora intentaremos entender por qué algunos jóvenes toman drogas y otros no, y por qué algunos acaban teniendo problemas por ello, mientras que otros se limitan a probarlas, abandonando después su consumo sin mayores consecuencias.

Conocer qué hace que las personas tengan más probabilidades o menos de consumir drogas tiene una gran importancia. Sólo si somos capaces de incidir sobre los factores que favorecen o disuaden el consumo de drogas podremos reducir la probabilidad de su consumo. Algo parecido ocurre con muchos otros aspectos de la vida diaria. Presentar el ejemplo siguiente con ayuda de las diapositivas 6.13 y 6.14 (Data show, papelógrafo o pizarra).

Tomar el sol implica el riesgo de quemar nuestra piel, y determinados factores aumentan la probabilidad de que eso ocurra. Nos referimos a ellos como factores de riesgo. Algunos tienen que ver con características individuales, como el hecho de tener la piel

muy clara, en tanto que otros tienen que ver con el contexto (por ejemplo: que nos hallemos en una zona tropical) o con cosas que hacemos, como tomar el sol a mediodía, estar mucho rato tomando el sol, etc.

Una vez identificados los factores de riesgo, podemos adoptar medidas para evitarlos. Por ejemplo: no estar demasiado rato al sol, o no tomar sol durante las horas centrales del día. Además, podemos activar factores que contrarresten el efecto de los primeros (los llamaremos factores de protección); por ejemplo, aplicarnos una crema protectora, usar una sombrilla, etc.



- Pedir a los padres que digan qué cosas creen que incrementan la probabilidad de que los hijos tomen drogas (factores de riesgo). Anotarlas en la pizarra y repetir la operación con los factores de protección: ¿Qué cosas piensan que reducen las probabilidades de que eso ocurra?

Explicar que seguro que algunas de las cosas que habremos anotado pueden aumentar o disminuir la probabilidad de que un chico o una chica consuman drogas. Sin embargo, el método utilizado no nos permite estar seguros acerca de qué factores tienen una incidencia real sobre el consumo de drogas, y cuáles, sólo lo parece. La razón de ello está en que nos hemos basado en impresiones.

Volviendo al ejemplo anterior, basándonos en nuestras impresiones (o en el sentido común) podríamos pensar que en días poco soleados no corremos riesgo de sufrir quemaduras en la playa, cuando, de hecho, si estuviéramos mucho rato también podríamos quemarnos, dado que las nubes no constituyen una protección eficaz contra los rayos ultravioleta. Lo que ocurre es que cuando está nublado solemos estar menos tiempo en la playa, y por eso nos quemamos menos que en días soleados, sin ponernos protección.

Durante años, la prevención del consumo de drogas se ha basado en el sentido común,

logrando muy pocos resultados positivos. Así, los primeros programas presuponían que las personas que toman drogas lo hacen porque desconocen los riesgos que comporta. Por ello se suponía que aportando información a la población sobre tales riesgos se evitaría su consumo. Un razonamiento lógico, pero ineficaz.

Estas y otras discrepancias entre sentido común y eficacia preventiva estimularon, hace más de veinte años, la aplicación del método científico al estudio de los factores implicados en el consumo de drogas. Gracias a ello hoy podemos desarrollar intervenciones preventivas capaces de incidir sobre dicho consumo.

Es importante señalar que hablamos de factores de riesgo, y no de causas. Por ello, la exposición de una persona a uno o más factores de riesgo no determina inevitablemente que acabe tomando drogas. Del mismo modo, la exposición a uno o más factores de protección tampoco constituye garantía alguna de inmunidad frente al consumo de drogas, sin perjuicio de que la mayor o menor exposición a unos y otros condiciona una mayor o menor probabilidad de consumo efectivo.

## **Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas**

Los principales factores de riesgo para el consumo de drogas que ha identificado hasta hoy la investigación científica sobre el tema, son los siguientes: Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra)

### **FACTORES DE RIESGO**

- **La existencia de leyes y normas sociales favorables al consumo de drogas**

Una legislación permisiva y favorable a los intereses económicos de los negocios vinculados a las drogas, así como una tolerancia social elevada hacia su consumo, favorece el consumo.

- **Facilidad de acceso a las drogas**

Relacionado con lo anterior. Es un hecho sobradamente constatado que, a mayor disponibilidad y accesibilidad, mayor consumo, tanto para las drogas legales como para las ilegales. Son ejemplos de disponibilidad o accesibilidad elevadas: la abundancia de puntos de venta, la carencia de restricciones horarias o por razón de edad sobre la venta de drogas, el precio bajo, la promoción del consumo, etc.

- **Vivir en un entorno social muy desfavorecido (desorganización comunitaria)**

La falta de servicios comunitarios y la debilidad de los vínculos sociales comportan un mayor riesgo de consumir drogas. Los cambios culturales repentinos reducen la capacidad de las familias para transmitir valores prosociales a los hijos y deterioran el papel socializador del contexto social próximo (familia, barrio, red social, etc.).

- **Vivir en situación de extrema pobreza**

La pobreza, *per se*, no constituye un factor de riesgo para el abuso de drogas, a menos que sea extrema y se acompañe de otros problemas personales y familiares. Aun así, las situaciones de franca desventaja social (pobreza, insalubridad, etc.) suponen un mayor riesgo de presentar conductas antisociales.

- **Determinadas características genéticas y psicológicas**

Ciertas características genéticas suponen una mayor predisposición al abuso de drogas. Lo mismo ocurre con ciertas variables psicológicas, como la tendencia a buscar sensaciones fuertes o la dificultad para controlar los impulsos.

- **Que los padres tengan actitudes y conductas favorables al uso de drogas**

Los hijos tienen mayor probabilidad de tomar drogas si los padres también las toman. También aumenta esta probabilidad si los hijos perciben que

los padres tienen actitudes positivas o ambiguas hacia las drogas. En estos casos, los padres no suelen establecer normas y límites sobre el tema. Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra).

- **Las prácticas educativas y de gestión familiar, pobres e inconsistentes**

Son ejemplos de ello: la sobreimplicación de un padre y el distanciamiento del otro; el hecho de tener pocas aspiraciones con relación al nivel educativo de los hijos; la falta de definición de expectativas con relación a la conducta de los hijos; tener poca o mala comunicación con los hijos; no llevar a cabo una supervisión de la conducta de los hijos; o el hecho de aplicar a los hijos unas pautas de disciplina muy severas o inconsistentes.

- **Pertenecer a una familia con vínculos afectivos débiles entre padres e hijos**

La presencia de conflictos intensos y persistentes entre los miembros de la familia o el hecho de tener unos padres que no proporcionen suficiente apoyo emocional a los hijos, favorece el establecimiento de futuras conductas de abuso de drogas.

- **Experimentar fracaso escolar**

El grado de aptitud intelectual no tiene relación directa con el abuso de sustancias. Sin embargo, la experiencia de fracaso escolar, sí supone un mayor riesgo de abusar de las drogas durante la adolescencia.

- **Sentirse poco vinculado a la escuela y otras instancias socializadoras**

Hay una relación inversa entre abuso de drogas e integración escolar. Además, cuando la vinculación con los espacios de socialización es escasa, resulta más probable tener amigos problemáticos y exhibir conductas no normativas.

- **Empezar muy pronto a tomar drogas**

Cuanto más pronto se empieza a tomar drogas (de cualquier tipo), mayor suele ser

la intensidad y la frecuencia de su consumo posterior, y mayor la probabilidad de pasar a consumir otras drogas y de desarrollar problemas de dependencia.

- **Tener amigos que toman drogas**

Ciertamente, hay relación entre consumir drogas y tener amigos que también las toman. No obstante, estudios recientes sobre este tema apuntan que más que una influencia unidireccional de los consumidores sobre los no consumidores, tiene lugar un proceso de influencia recíproca, de modo que tener amigos que toman drogas refleja (al menos en parte) un interés previo por interactuar con ellos.

## FACTORES DE PROTECCIÓN

Por otro lado, los principales factores de protección para el abuso de drogas son los siguientes: Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra).

- **La existencia de leyes y normas sociales contrarias al abuso de las drogas**

Respecto a las drogas legales se sabe que el aumento de precios, las limitaciones a la venta por razón de edad, la restricción de los puntos y horarios de venta y de los espacios públicos de consumo, tienen efectos reductores sobre su consumo.

- **Ciertos aspectos individuales y ciertas variables psicológicas**

Disponer de habilidades sociales, sentimientos de autoeficacia, capacidad de adaptación a los cambios y actitudes prosociales, contribuye a reducir la probabilidad de consumir y abusar de las drogas.

- **Los vínculos afectivos entre padres e hijos y las prácticas educativas adecuadas**

Los vínculos emocionales positivos entre padres e hijos, el establecimiento de una normativa familiar clara, así como la supervisión de la conducta y actividades de los hijos (amistades, estudios, actividades extraescolares, etc.) constituyen protecciones frente al riesgo de abusar de las drogas.

Pese a la creencia, muy extendida, de la falta de capacidad de influencia de los padres sobre los hijos adolescentes, hay estudios que indican lo contrario: que a los hijos les importa la calidad de la relación con sus padres, y que están dispuestos a adaptar su conducta a las expectativas de éstos. Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra).

- **Tener un buen rendimiento escolar y vincularse a instancias socializadoras**

Tener una relación positiva con la escuela, lograr un buen rendimiento académico y tener expectativas de continuar estudios superiores, protege del consumo de drogas, como también lo hace el hecho de establecer vínculos positivos con entidades sociales, participando en sus actividades (culturales, deportivas, etc.).



(7') [119']

### Tareas para casa

- **Buscar una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos**

Aconsejar a los padres que en los próximos días busquen la situación adecuada para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con su hijo(a). Recomendarles que elijan una ocasión con muchas probabilidades de presentarse. Por ejemplo, si los fines de semana suelen hacer alguna actividad física con los hijos, ésta podría ser una buena ocasión para hablar sobre el tabaco y sobre los beneficios de no fumar. Recordarles que, además de buscar un momento apropiado, tengan en cuenta lo que han aprendido hoy.



(1') [120']

### Cierre de la sesión

Anunciar que en las próximas sesiones veremos la manera de convertir lo que ahora sabemos sobre factores de riesgo y protección, en pautas educativas familiares que ayuden a evitar conductas de abuso de drogas por parte de los hijos.

Recordar a los padres la fecha y el horario de la próxima sesión; pedir puntualidad (si fuera necesario) y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 6ª Sesión: Información sobre drogas

#### ¿Qué son las drogas?

Son un grupo muy diverso de sustancias que tienen las siguientes características básicas:

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia.

#### ¿Qué es la Dependencia?

El consumo continuo de una droga puede desencadenar un proceso en el que la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con los demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amigos, familia, estudios, aficiones, etc.

#### ¿Qué otros riesgos existen con el consumo de drogas?

Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).

#### ¿Qué es necesario saber sobre las drogas más consumidas en nuestro medio?

El consumo de **alcohol**, además de provocar una serie de enfermedades que a la larga disminuyen la calidad de vida de las personas y su esperanza de vida, es considerado una de las principales causas de accidentes de tránsito y una de los factores que inciden directamente sobre la estabilidad de la familia, ya que ocasiona la mayor parte de los problemas de violencia intrafamiliar.

El consumo de **tabaco** es la principal causa evitable de mortalidad en el mundo, más de cinco millones de personas mueren por los efectos del tabaco cada año, más que por causa del VIH/SIDA, el paludismo y la tuberculosis combinados.

Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores), pues ello suele comportar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

El consumo repetido de **marihuana**, genera rápidamente tolerancia, lo que puede derivar en la dependencia, aunque este riesgo es menor que con otras drogas. A menudo se dice que fumar marihuana puede llevar a tomar otras drogas más peligrosas. Sin embargo, no hay evidencias de que induzca, directamente, a consumir otras drogas, si bien, puede propiciar una mayor interacción con consumidores de drogas y facilitar así el acceso a su mercado y consumo.

## ¿Cuál es la edad de inicio del consumo de drogas?

El primer contacto con las drogas entre los estudiantes se da en edades muy jóvenes. Se presentan casos de consumo desde los 12 años de edad. El tabaco y el alcohol son las drogas que primero se empieza a consumir.

**FACTORES DE RIESGO** (Situaciones que incrementan las probabilidades para que niños/as, adolescentes y jóvenes consuman drogas)

- La existencia de leyes y normas sociales favorables al consumo de drogas.
- Facilidad de acceso a las drogas.
- Vivir en un entorno social muy desfavorecido (desorganización comunitaria).
- Vivir en situación de extrema pobreza.
- Determinadas características genéticas y psicológicas.
- Que los padres tengan actitudes y conductas favorables al uso de drogas.
- Las prácticas educativas y de gestión familiar, pobres e inconsistentes.

- Pertenecer a una familia con vínculos afectivos débiles entre padres e hijos.
- Experimentar fracaso escolar.
- Sentirse poco vinculado a la escuela y otras instancias socializadoras.
- Empezar muy pronto a tomar drogas.
- Tener amigos que toman drogas.

**FACTORES DE PROTECCIÓN** (Situaciones que pueden reducir las posibilidades de que los niños/as, adolescentes y jóvenes consuman drogas)

- La existencia de leyes y normas sociales contrarias al abuso de las drogas.
- Ciertos aspectos individuales y ciertas variables psicológicas.
- Los vínculos afectivos entre padres e hijos y las prácticas educativas adecuadas.
- Tener un buen rendimiento escolar y vincularse a instancias socializadoras.
- Tener alternativas de uso adecuado del tiempo libre.

## 7ª Sesión: POSICIÓN FAMILIAR SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

### Fundamentos de la sesión

La existencia de normas familiares claras en relación con el uso de tabaco, alcohol y otras drogas es un factor de protección ante el abuso de drogas durante la adolescencia. Del mismo modo, constituyen también factores protectores tanto la percepción de desaprobación familiar con respecto al consumo, como el hecho que los padres sean modelos adecuados en sus actitudes y comportamientos en lo que concierne a las drogas.

### Objetivos específicos

- Aclarar las expectativas de los hijos en relación al consumo de drogas.
- Explorar los puntos de vista personales sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas.
- Aprender algunas directrices para establecer una posición familiar clara sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas.
- Establecer la posición de la familia sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Aprender cómo comunicar a los hijos la posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### (5') [5'] Bienvenida a los participantes

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

#### (10') [15'] Revisión de la sesión anterior y de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas para casa que se asignaron: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a los que las hayan hecho (agradecerles la colaboración y reconocer su esfuerzo) y animar a los demás a que las hagan, recordándoles su sentido (aplicar los aprendizajes de las sesiones a la vida real). Aclarar las posibles dudas puntuales.

#### (1') [16'] Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

#### (3') [19'] Transmitiendo normas sobre temas sensibles

Los padres y las madres deben tener criterios claros sobre lo que sus hijos adolescentes pueden o no pueden hacer (referencia a la cuarta sesión). Muchas de estas normas tienen que ver con las actividades de la vida diaria, como la hora de vuelta a casa o el cumplimiento de las actividades escolares (ir a clase, hacer los deberes a tiempo, estudiar, etc.). Es importante que los hijos tengan claras estas normas de convivencia en casa, de la misma forma que los adultos sabemos cómo tenemos que comportarnos en diferentes situaciones (cómo tenemos que vestirnos para ir a una a un matrimonio, el significado de las luces del semáforo o las señales de tráfico). Si las reglas no están claras, es muy difícil actuar apropiadamente. Hay temas que son muy importantes para la vida de los hijos pero resulta difícil hablar de ellos o pactar y establecer unas normas. Un ejemplo de esto son las relaciones afectivas y sexuales de los adolescentes, el uso de tabaco o el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas (referencia a las

sesiones 2 y 4). Explicar a los participantes que ahora nos gustaría saber qué pueden hacer sus hijos y qué no en relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas.



**(12') [31']**

- Preguntar a los participantes si han establecido normas familiares en relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas. ¿Cuáles? ANOTARLAS EN LA PIZARRA. Si se precisa, se puede estimular la participación haciendo las siguientes preguntas:
- ¿Pueden fumar sus hijos? ¿En qué situaciones? (siempre, sólo en celebraciones, etc.)
- ¿Pueden consumir bebidas alcohólicas? ¿En qué situaciones?
- ¿Pueden consumir otras drogas, como fumar marihuana?
- ¿Qué pasaría si su hijo(a) se emborrachara?
- Si un amigo de su hijo(a) consumiera tabaco, alcohol u otras drogas, ¿Le dirían algo a su hijo(a)? ¿Qué?



**(5') [36']**

### **Importancia de la existencia de normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y el resto de drogas**

El consumo de drogas ilegales es un tema que preocupa a muchos padres. En cambio, a veces no tenemos suficiente conciencia sobre los riesgos que representa el abuso del alcohol o el hábito de fumar entre los adolescentes; dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida. El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas suele iniciarse durante la adolescencia. De hecho, no hay prácticamente ningún adulto consumidor de alguna de estas sustancias que no empezara antes de los 18 años. Por eso es importante retrasar al máximo la edad de inicio del uso de tabaco, alcohol y otras drogas. Además, los chicos y chicas que empiezan muy jóvenes a fumar tabaco y a beber alcohol tienen más

probabilidades de probar y consumir otras drogas más adelante. Por lo tanto, si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas. Hay muchos factores que pueden contribuir al hecho que un adolescente empiece a consumir una de estas sustancias, por ejemplo:

- La curiosidad y el deseo de hacer cosas nuevas (característicos de la adolescencia).
- La influencia de los compañeros.
- La influencia de la publicidad.
- Diversos factores relacionados con la familia (como el hecho de que los padres también consuman estas sustancias).

Comentarles a los participantes que antes hemos visto como muchos de ellos tienen claras algunas normas sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en lo referente a sus hijos. Por otro lado, en la cuarta sesión se vio como uno de los requisitos para conseguir que los hijos cumplan las normas es saber comunicárselas.



**(8') [44']**

- Invitar a los asistentes a que expresen su opinión sobre las siguientes preguntas:
- ¿Piensan que sus hijos tienen suficientemente claras las normas familiares sobre el consumo de drogas?
- ¿Entienden sus motivos?
- ¿Las respetan? ¿Qué pasa si las incumplen?



**(2') [46']**

### **El miedo a hablar de drogas con los hijos**

No es fácil estar seguros de que los hijos conocen suficientemente bien las normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y otras drogas. La mejor manera de asegurarse sería hablarlo abiertamente en casa. No obstante, hablar del tema puede comportar dificultades para los padres:

- **Pueden preocuparse por la impresión que se formarían los hijos:** «¿No pensarán que soy muy conservador?, ¿o demasiado liberal?».
- **Pueden tener miedo a alimentar la curiosidad de los hijos sobre una problemática que quizás no se había planteado hasta el momento:** «¿No podría esto incitarles a experimentar con el consumo de drogas?».
- **Pueden temer que los hijos les hagan preguntas que no sabrán responder:**  
«¿Y si advierten que no estoy suficientemente informado sobre las drogas y sus efectos?»



(15') [61']

- Comentar a los padres que veremos un ejemplo práctico de cómo podrían explicar a un hijo adolescente las normas familiares en relación al consumo de alcohol.
- Exponer esta situación: «Un amigo de nuestro hijo de 12 años le ha invitado a una fiesta de cumpleaños en su casa. Como sus padres estarán fuera, harán una fiesta el sábado por la tarde. Cada invitado tiene que llevar algo a la fiesta, y nuestro hijo ha pensado llevar una botella de bebida para tomar. Nos pide permiso para ir a la fiesta y dinero para comprar la bebida...».
- Buscar a voluntarios para hacer un *role-playing* y continuar con la situación expuesta. Un padre y una madre pueden representar el papel de «padres». Otro participante hará de hijo(a).
- El facilitador/a del grupo anotará algunos aspectos del *role-playing* que servirán de ejemplo en los comentarios posteriores:
- La información que aportan los «padres», ¿es objetiva o es más bien exagerada?
- ¿Los contenidos son adecuados a la edad del «hijo»?
- Si el «hijo» hace alguna observación sobre el papel ejemplar (o no) de los «padres», ¿éstos responden de manera adecuada?
- ¿El «hijo» puede expresar libremente sus puntos de vista?
- Comentarlos con los participantes, y repetir si procede.



(2') [63']

### ¿En qué circunstancias hay que hablar de drogas con los hijos?

Para hablar de drogas con los hijos hay que escoger el momento apropiado. No tendría sentido sacar el tema continuamente y sin motivo. Puede hablarse de drogas con los hijos:

- **Cuando el tema surge de manera espontánea**, como a raíz de un programa de TV, o al comentar problemas de otras personas (amigos o familiares) relacionados con el tabaco, el alcohol u otras drogas.
- **Cuando los hijos nos hacen una pregunta o un comentario sobre el tema.** Es muy importante intentar responder siempre a las preguntas que nos hagan los hijos sobre tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica.** Por ejemplo, la primera vez que el hijo sale de noche, antes de ir a un matrimonio, etc.



(5') [68']

### Contenidos y actitudes para hablar de drogas con los hijos

Al hablar sobre drogas con los hijos, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos (Mostrarlos en data show, papelógrafo o anotarlos en la pizarra):

1. **Adaptar la información a su edad, experiencia e información previas.** Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales —alejadas de su experiencia cotidiana— con los hijos pequeños.
2. **Aportar información objetiva y sin exageraciones.** Si dramatizamos, o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos del tema, y dejar de confiar en nosotros.

3. **Escuchar la opinión de los hijos atenta y respetuosamente.** Evitar los sermones.
4. **Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.**
5. **Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.**
6. **Nos saturar a los hijos.** No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas. Es más conveniente ir hablando a medida que surja la ocasión.



(32') [100']

- Explicar al grupo que a la hora de hablar con los hijos sobre drogas, a muchos padres les asaltan dudas o dificultades parecidas a las que ahora comentaremos, y **proponer que intenten encontrar entre todos las respuestas o la actuación más adecuada a cada situación.** (Pueden ir mostrándose en data show, papelógrafo o anotarlos en la pizarra).

- Antes de pasar de una situación a la siguiente, el facilitador/a matizará los comentarios de los miembros del grupo y aportará la información necesaria.

**1. Mi hijo hace a menudo preguntas sobre las drogas, ¿creo que ya debe tenerlo bastante claro!**

Las preguntas de los adolescentes en relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar sobre el tema. A veces, sin embargo, esta curiosidad puede ser el reflejo de su interés por experimentar con las drogas: ¡hay que estar atento! Las preguntas y los comentarios de los hijos sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas pueden esconder el interés por saber qué pensarían los padres si las probaran.

**2. A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no queremos que fumen, o que abusen del alcohol o de otras drogas, es mejor que no se lo prohibamos.**

Muchos estudios científicos han comprobado que los hijos de familias que no tienen normas contrarias al uso de drogas tienen más riesgo de consumir drogas que los hijos de familias donde estas normas prevalecen y están claras para todo el mundo. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas tienen que estar razonadas y no impuestas dogmáticamente.

**3. Emborracharse, fumar o tomar drogas son cosas relativamente normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.**

Es cierto que muchas personas han tomado drogas durante una parte de su vida y después han abandonado su consumo. Sin embargo, consumir estas sustancias siempre implica un riesgo que sería preferible evitar. Por otro lado, cuanto antes se inicia una persona en el consumo de cualquier droga, más fácil es que llegue a abusar o a depender de ella; de forma que sería conveniente al menos retrasar al máximo el primer contacto con las drogas.

**4. Mucha gente consume alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿por qué no debería hacerlo mi hijo?**

Cada familia tiene que adoptar las normas que considere adecuadas en relación a aquello que pueden y no pueden hacer sus hijos. Además hay que tener en cuenta que el consumo de drogas puede afectar de manera más negativa a la salud y al desarrollo en el caso de los niños y los adolescentes que en el caso de las personas adultas. Y, además, supone un mayor riesgo de tener problemas en la vida adulta.

**5. Yo tomo alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿cómo puedo convencer a mi hijo de que no lo haga?**

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y lo que los mismos padres esperan de

sus hijos (hay padres y madres que han dejado de fumar para evitar dar un ejemplo negativo a los hijos). En el caso del tabaco, los padres siempre pueden intentar explicarle al hijo(a) el proceso y los efectos de la dependencia del tabaco como una buena razón para no empezar a fumar. Así, pueden comentarles cómo empezaron a fumar —porque sí, o por curiosidad, sin plantearse ser fumadores— y cómo, casi sin percatarse, quedaron enganchados al tabaco, lo que les ha hecho fracasar repetidamente en sus intentos de abandono. Además, si los padres fuman y/o beben alcohol, es muy conveniente que den muestras a los hijos de su autocontrol en estos comportamientos: no beber nunca en exceso, mantenerse abstemio o beber muy poco si tienen que conducir, no conducir si han bebido más de dos copas (aunque haya estado comiendo), no subir a un vehículo conducido por alguien que haya bebido demasiado, no insistir en que los demás beban, ofrecer también bebidas sin alcohol a los invitados, no fumar cuando se está enfermo, no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a los que les molesta el humo, respetar las prohibiciones de fumar, etc.

#### **6. *Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar***

Si los padres no hablan claramente con los hijos de lo que piensan en relación a las drogas y de cómo esperan que se comporten sus hijos en relación a este tema, puede pasar que los hijos no lleguen a plantearse nunca esta cuestión y, cuando se les presente una oportunidad de tomar drogas, no tengan una posición lo suficientemente definida. Bajo estas circunstancias, serán más influenciados por los demás.

#### **7. *Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sabré contestar***

Los adolescentes entienden que los padres no lo saben todo. Si los hijos

preguntan cosas que los que padres no saben contestar, éstos pueden decir —con naturalidad— que no conocen bien la respuesta a su pregunta, y ayudarles a buscar la información. (Indicarles a los participantes alguna posible fuente de información).

#### **8. *¿Y si me pregunta si he fumado o si me he emborrachado alguna vez?***

Estas preguntas suelen ser incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta es afirmativa—. Ciertamente, los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a los hijos. Sin embargo, si no tienen bastante confianza para hablar de un tema concreto con sus hijos, difícilmente pueden esperar que los hijos la tengan con ellos. Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que reconocer esas conductas en el pasado, y apelar a la poca información que se disponía entonces sobre estos temas y/o a la falta de habilidades personales (para decir *no*, para rechazar una invitación, para afrontar la influencia de los compañeros, etc.). De esta manera, los padres mostrarán a los hijos que pueden hablar abiertamente de cualquier tema con ellos, y tendrán más posibilidades de poder incidir sobre su conducta.

Sugerir a los participantes que ahora piensen ellos algunas preguntas que sus hijos podrían hacerles sobre las drogas, y tratar de encontrar entre todos las respuestas...



**(12') [112']**

- Invitar a los asistentes a formular dudas relacionadas con las drogas. En esta actividad, el facilitador/a debería tratar los puntos más relevantes de la información sobre drogas:
- Conceptos de droga (drogas legales e ilegales), riesgo, abuso y dependencia.

- Efectos del tabaquismo y del consumo excesivo de alcohol sobre la salud.
- El alcohol (y otras drogas) y la conducción.
- Tópicos en relación al alcohol (ej.: los beneficios cardiovasculares del alcohol).
- Las drogas ilegales y las «nuevas» drogas; su consumo entre la juventud.



**(7') [119']**

### **Tareas para casa**

- **Continuar la búsqueda de una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos**

Aconsejar a los padres que, si no han encontrado una oportunidad de hablar con sus hijos sobre drogas, continúen su búsqueda los próximos días.

- **Cimentar el compromiso y ayudar a escoger el momento**

Preguntar cuántos creen que encontrarán una buena ocasión para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los

hijos en los próximos días. ANOTAR LOS NOMBRES y discutir el momento elegido por cada uno (debe ser adecuado y muy probable a corto plazo).

- **Animar al resto de participantes** Animar a los que piensan que no encontrarán un momento suficientemente adecuado durante los próximos días a que no dejen el tema de lado y continúen buscando oportunidades para hablar de ello a corto y a medio plazo.



**(1') [120']**

### **Cierre de la sesión**

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo agradeciéndole su asistencia y participación y anunciando el tema y los objetivos de la próxima sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa antes de salir.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 7ª Sesión: Posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas contenidos y actitudes para hablar de drogas con los hijos

Al hablar sobre drogas con los hijos, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- 1) **Adaptar la información a su edad, experiencia e información previas.** Normalmente, con los hijos pequeños, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales — alejadas de su experiencia cotidiana.
- 2) **Aportar información objetiva y sin exageraciones.** Si dramatizamos, o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos del tema, y dejar de confiar en nosotros.
- 3) **Escuchar la opinión de los hijos atenta y respetuosamente.** Evitar los sermones.
- 4) **Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.**
- 5) **Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.**
- 6) **No saturar a los hijos.** No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas. Es más conveniente ir hablando a medida que surja la ocasión.

#### DUDAS O DIFICULTADES CUANDO SE QUIERE HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS

***“¡Mi hijo hace a menudo preguntas sobre las drogas, ¡creo que ya debe tenerlo bastante claro!”***

Las preguntas de los adolescentes en relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar sobre el tema. Sin embargo, a veces, las preguntas y los comentarios de los hijos sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas pueden esconder el

interés por saber qué pensarían los padres si las probaran: ¡hay que estar atento!

***“A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no queremos que fumen, o que consuman alcohol y otras drogas, es mejor no prohibirles”***

Se ha comprobado que los hijos que no tienen normas contrarias al uso de drogas tienen más riesgo de consumir drogas que los hijos de familias donde estas normas están claras. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas tienen que estar razonadas y no impuestas dogmáticamente.

***“Emborracharse o fumar son cosas relativamente normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas”***

Es cierto; sin embargo, consumir estas sustancias siempre implica un riesgo que sería preferible evitar. Por otro lado, cuanto antes se inicia una persona en el consumo de cualquier droga, más fácil es que llegue a abusar o a depender de ella; de forma que sería conveniente al menos retrasar al máximo el primer contacto con las drogas.

***“Mucha gente consume alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿por qué no debería hacerlo mi hijo?”***

Cada familia adopta las normas que considera adecuadas sobre lo que pueden y no pueden hacer sus hijos. Hay que tener en cuenta que el consumo de drogas afecta más negativamente a la salud y desarrollo de los niños y los adolescentes que a las personas adultas. Y, además, supone un mayor riesgo de tener problemas en la vida adulta.

**“Yo tomo alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿cómo puedo convencer a mi hijo de que no lo haga?”**

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y lo que los mismos padres esperan de sus hijos. Además, si los padres fuman y/o beben alcohol, es muy conveniente que den muestras a los hijos de su autocontrol en estos comportamientos: no beber nunca en exceso, no beber si tienen que conducir, no conducir si han bebido más de dos copas, no insistir en que los demás beban, ofrecer también bebidas sin alcohol a los invitados, no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a los que les molesta el humo, respetar las prohibiciones de fumar, etc.

**Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar**

Si los padres no hablan claramente con los hijos de lo que piensan en relación a las drogas y de cómo esperan que se comporten sus hijos en relación a este tema, puede pasar que los hijos no lleguen a plantearse nunca esta cuestión y, cuando se les presente una oportunidad de tomar drogas, no tengan una posición lo suficientemente definida. Bajo estas circunstancias, serán más influenciados por los demás.

**Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sabré contestar**

Los adolescentes entienden que los padres no lo saben todo. Si los hijos preguntan cosas que los padres no saben contestar, éstos pueden decir —con naturalidad— que no conocen bien la respuesta a su pregunta, y ayudarles a buscar la información.

**¿Y si me pregunta si he fumado o si me he emborrachado alguna vez?**

Estas preguntas suelen ser incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta es afirmativa—. Los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a los hijos. Sin embargo, si no tienen bastante confianza para hablar con sus hijos, difícilmente lograrán que los hijos la tengan con ellos. Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que reconocer esas conductas en el pasado, y apelar a la poca información que se disponía entonces y/o a la falta de habilidades personales para decir no y afrontar la influencia de los compañeros. Así, los padres mostrarán a los hijos que pueden hablar abiertamente de cualquier tema con ellos, y tendrán más posibilidades de poder influir en su conducta.

**8ª Sesión:****RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**** Fundamentos de la sesión**

La utilización de estrategias de resolución de problemas limita el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos, y contribuye a la mejora del clima familiar. Para poder resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contar con las habilidades necesarias para generar distintas alternativas de solución a una situación, valorar sus pros y sus contras, y escoger la más adecuada. Al mismo tiempo, el proceso de resolución de problemas puede requerir el uso de las técnicas de autocontrol y de modificación del comportamiento que han sido objeto de sesiones precedentes.

** Objetivos específicos**

- Mejorar las habilidades para definir problemas de conducta de los hijos (se introdujeron en la primera sesión).
- Tomar conciencia del hecho que, ante cualquier problema de conducta de los hijos, puede haber diferentes alternativas de solución.
- Aprender a evaluar las soluciones alternativas a un problema de conducta.
- Aprender a escoger la mejor alternativa para solucionar un problema de conducta.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**** (5') [5']  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los padres según vayan llegando. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre. Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla.

** (12') [17']  
Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarar las posibles dudas y revisar la realización de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecer la colaboración, reconocer el esfuerzo, comentar los beneficios que obtendrán).

**Presentación de los objetivos de la sesión (1') [18']**

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

** (6') [24']  
La resolución de problemas en la educación de los hijos**

Las sesiones precedentes han sido destinadas a la definición de los problemas de conducta de los hijos y al aprendizaje y la práctica de diferentes técnicas de modificación de conducta. Pero, desde que se define un problema de conducta hasta que se pone en marcha una estrategia específica de intervención, tienen que seguirse una serie de procesos a los que nos referimos con el término de *resolución de problemas*. La lista que viene a continuación muestra los elementos integrantes del proceso de resolución de problemas (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra). Leerla y aclarar que, a lo largo de la sesión, se comentarán y practicarán las diferentes etapas.

** Etapas del proceso de resolución de problemas**

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar posibles alternativas de solución al problema.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Sopesar los *pros* y los *contras* de las alternativas viables.
5. Escoger una alternativa de solución.
6. Aplicarla y evaluar los resultados alcanzados.

**(11') [35']**

- Recordar a los participantes que en la primera sesión aprendieron a definir los problemas de conducta de sus hijos y los objetivos de cambio. Preguntarles si recuerdan las características que tienen que cumplir estas definiciones: ser **operacionales, realistas, adecuadas, observables y medibles**. Revisarlo si hace falta (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR Y A COMENTAR LA DIAPOSITIVA CORRESPONDIENTE DE LA PRIMERA SESIÓN).
- Pedir a los asistentes que le recuerden al grupo qué problemas de conducta de los hijos definieron entonces.

**(2') [37']**

### **La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas**

Muchas veces, cuando se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos es porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En estas circunstancias, es normal sentir enojo. Entonces, también es más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: criticar a los hijos, regañarles, ignorarles, enfadarse mucho con ellos, negarse a hablarles, etc. Seguramente ninguna de estas reacciones ayudará a mejorar la conducta del hijo, e incluso es posible que complique más las cosas. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta, a menudo es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que se abordaron en la tercera sesión.

**(11') [48']**

- Preguntar a los participantes si recuerdan las etapas del método de autocontrol de la ira que aprendieron en la tercera sesión. Revisarlo (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR Y COMENTAR LA DIAPOSITIVA CORRESPONDIENTE DE LA TERCERA SESIÓN).
- Preguntar si han ido practicando estas habilidades desde entonces: *¿Cuándo lo han hecho? ¿Con qué resultados?*

*¿Qué dificultades han encontrado?*  
El facilitador/a dará *feedback* a los participantes que intervengan.

**(7') [55']**

### **Otros puntos de interés para afrontar los problemas de conducta**

Además de definir adecuadamente los problemas y los objetivos de cambio, y además de aplicar estrategias de autocontrol de la ira para evitar que los estados de enojo hagan más difícil dar las respuestas apropiadas, hay también otros aspectos que se deben considerar a la hora de buscar soluciones a los problemas de conducta de los hijos (Mostrar en data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- **Buscar la cooperación del hijo.**

Procurar implicarle en la resolución del problema. Hay problemas de conducta que, esencialmente, preocupan a los padres (ej.: que el hijo no ayude a poner la mesa), pero hay otros que también incomodan y/o preocupan a los hijos (ej.: no llevar los deberes hechos al colegio, sacar malas notas, o aburrirse con los estudios). Si los padres estimulan la motivación de los hijos para afrontar sus propios problemas y les invitan a participar en la búsqueda de soluciones, será más probable conseguir una modificación positiva de su comportamiento.

- **Centrarse en el problema actual que focaliza nuestra atención.**

Intentar resolver los problemas, uno por uno. A veces, mientras se busca la solución de un problema concreto (ej.: «*me han llamado del colegio para decirme que mi hijo ha faltado a clases*»), vienen a la cabeza otros problemas de conducta («*...¡y encima es hora de cenar y todavía no ha puesto la mesa! ... ¡y tiene la música muy alta!*»). Si se piensa en tantos problemas a la vez, es fácil caer en el desánimo o en el enfado. Esto, además de no ayudar en nada a resolver el problema, puede facilitar que se responda inadecuadamente al mismo.

- **Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.**

No ponerse ni en contra del hijo («¿tú tienes toda la culpa de lo que te sucedió!»), ni demasiado a la defensiva («no tengo culpa alguna de lo que te está sucediendo»).



**(10') [65']**

### **Resolviendo los problemas de conducta**

Una vez definido el problema y controlado el posible enojo —y siempre teniendo en cuenta los puntos anteriores—, es momento para proseguir con las restantes etapas del proceso de resolución de problemas (Ir mostrando en data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- **Generar posibles alternativas de solución del problema.**

Puede hacerse una lista de las posibles alternativas (mentalmente o apuntándolas en un papel). En esta etapa conviene no ser muy «crítico», y considerar todas las estrategias posibles que aparentemente puedan contribuir a resolver el problema.

- **Descartar las alternativas inviables.**

En esta etapa hay que revisar de una en una las alternativas generadas en la etapa anterior, y desestimar las menos viables. Por ejemplo: «Mi hijo está sacando muy malas notas en el colegio, una posible solución sería cambiarlo a un colegio más disciplinado. Pero como el curso ya ha empezado, no podremos intentarlo hasta el próximo curso».

- **Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables.**

Seguramente, cada una de las alternativas seleccionadas tiene ventajas e inconvenientes; hay que descartar las que tienen más inconvenientes que beneficios (en cantidad o en importancia). Es decir, «poner los pros y los contras en una balanza y ver qué plato pesa más».

- **Escoger una alternativa de solución.**

Si después de sopesar las diferentes alternativas, todavía queda más de una, habrá que elegir la que maximice la relación entre beneficios e inconvenientes.

- **Aplicar la alternativa elegida y evaluar los resultados obtenidos.**

Una vez aplicada la solución elegida, hay que valorar si ha servido para alcanzar los resultados que se esperaban. Si no ha sido así, se puede intentar con otra de las alternativas viables, sin embargo debe pasar un cierto tiempo antes de hacerlo: cambiar frecuentemente la estrategia a seguir no ayuda a mejorar la conducta. Con breves intervalos de tiempo no se puede probar la supuesta funcionalidad de la estrategia elegida, y la precipitación, en estos casos, puede contribuir a desorientar tanto a los hijos como a los padres.



**(25') [90']**

- Comentar a los asistentes que practicaremos en grupo el proceso de resolución de problemas que se acaba de presentar, planteándoles esta situación:

«Hoy han tenido una reunión en el colegio con el profesor de su hijo. El profesor les ha explicado que, este curso, el rendimiento académico de su hijo es peor que el del año anterior. Se muestra distraído en clase (pasa mucho tiempo hablando y jugando con los compañeros y no sigue las explicaciones). Además, casi nunca tiene las tareas hechas, ni estudia las lecciones. El profesor piensa que el rendimiento de su hijo es muy inferior al que podría mostrar según su capacidad»

- Proponerle al grupo que elabore un plan para resolver la situación, que deberá incluir las siguientes etapas:

1. Definición del problema y de los objetivos de cambio.
2. Planteamientos previos. Por ejemplo: ¿Cómo se podría implicar al hijo en la solución del problema?

3. *Lluvia de ideas* para encontrar estrategias de intervención (ANOTARLAS EN LA PIZARRA).
4. Descartar las que sean claramente inviables.
5. Valorar con más detalle la viabilidad del resto de estrategias, y determinar sus *pros y contras*.
6. Escoger una estrategia (o un conjunto de estrategias) de intervención.
7. Proponer unos criterios de evaluación.



**(25') [115']**

**Aplicación, junto con el programa, del cuestionario de evaluación a los padres (Postest) y del cuestionario de satisfacción.**

Explicar a los participantes las características y funciones que tiene esta evaluación, recordándoles que la información recogida es absolutamente confidencial:

- Evaluar la utilidad del programa para responder a sus necesidades.

Repartir a cada participante una hoja con el Postest. Mostrar la hoja de evaluación postest para padres (Data show o papelógrafo) e ir leyendo las preguntas, facilitando la respuesta de aquellos participantes con posibles problemas de comprensión escrita.



**(4') [119']**

**Tareas para casa**

Explicar que las próximas sesiones se dedicarán a analizar temáticas variadas que son de interés para los padres. Además deben

ir aplicando lo aprendido en el programa a su vida diaria. Por tanto, las tareas para hacer en casa hasta las siguientes sesiones, consisten en **aplicar, en la relación diaria con los hijos, los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa**, tanto en la sesión de hoy como en las anteriores.



**(1') [120']**

**Cierre de la sesión y del primer nivel del programa**

Agradecer a los padres y madres su colaboración y participación en este primer nivel del programa.

**Recordar a los participantes algunos de los recursos comunitarios que tienen a su alcance si necesitan algún tipo de apoyo en el futuro,**

Como el Sistema Legal Integral para la Mujer (SLIMs), las Defensorías de la Niñez y la adolescencia, las comunidades terapéuticas, etc.

**Despedir al grupo, recomendando a sus miembros que continúen manteniéndose en contacto** de vez en cuando, con el fin de ofrecerse apoyo mutuo si surgen dificultades en la aplicación cotidiana de las habilidades aprendidas durante el programa. Para ello, puede sugerirse que intercambien sus números de teléfono.

**Repartir a cada padre una copia de la hoja de información resumida de la sesión.** Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa, despedirles agradeciendo su asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 8ª Sesión: Resolución de problemas

El uso de estrategias de resolución de problemas disminuye el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos, y contribuye mejorar el clima familiar.

#### **Etapas del proceso de resolución de problemas:**

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar el máximo número de posibles alternativas de solución al problema.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Sopesar las ventajas y las desventajas de las alternativas viables.
5. Elegir una alternativa de solución.
6. Aplicar la alternativa escogida y valorar si ha servido para resolver el problema. En caso de que no sea así, hay que aplicar otra de las estrategias viables. Pero antes hay que dejar pasar un tiempo para ver si funciona la primera.

#### **La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas**

Muchas veces, se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de

los hijos, porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En esas circunstancias, es normal sentir enojo. Y, cuando esto ocurre, es también más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: rezongarlos, ignorarlos, enojarse mucho con ellos, negarse a hablar con ellos, etc.

Difícilmente estas reacciones ayudarán a mejorar la conducta del hijo; incluso, es posible que la empeore aún más. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que se aprendieron en la tercera sesión (revisar la hoja-resumen de esa sesión).

#### **Otros puntos de interés para hacer frente a los problemas de conducta de los hijos:**

- ✓ Buscar la cooperación del hijo.
- ✓ Centrarse en el problema actual que ha atraído nuestra atención.
- ✓ Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.



## **2.2 DESARROLLO DE SESIONES DE LOS NIVELES 2 Y 3**

**9ª Sesión:****DESARROLLO DURANTE LA INFANCIA Y LA NIÑEZ I****Fundamentos de la sesión**

A partir de ahora vamos a fijarnos en las características que tienen los seres humanos dependiendo de la edad.

Debemos tener en cuenta que todos no crecemos ni aprendemos a la misma velocidad.

A unos nos lleva más tiempo que a otros aprender la misma cosa, pero lo importante es que la aprendamos. Algunas personas son más altas que otras, pero todos crecemos. Existen muchas diferencias de unas personas a otras y **no siempre debemos preocuparnos, pero sí estar atentos.**

**Objetivos específicos**

- Dar a conocer las características básicas del programa y las reglas de funcionamiento del grupo.
- Promover el conocimiento de las características evolutivas y necesidades propias de las etapas de la infancia y la niñez.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(5') [5']****Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia) y preguntarles si participaron en el nivel 1 del Programa. Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**(10') [15']****Explicar detalles respecto al programa**

Bienvenida y presentación. El facilitador/a principal da la bienvenida al grupo y se presenta, explicando brevemente su experiencia profesional y su función en el programa: presentar la información y las actividades de las sesiones de trabajo, moderar las discusiones grupales y aclarar dudas relacionadas con los temas tratados. Después se presenta al facilitador/a auxiliar, que explica que realiza funciones de observador y de ayudante (y, por lo tanto, no siempre participará activamente en las sesiones).

Por otro lado se explica que con esta sesión se inicia el Nivel Complementario 2 y 3 del Programa, donde se abordarán temáticas diversas que les serán muy útiles para su labor en la educación de sus hijos.

**(10') [25']****Características de las sesiones**

Explicar brevemente las características del programa:

- **Fechas y horario** de las sesiones. Insistir en la puntualidad y en el hecho de que, si alguien llega tarde, perjudica a todo el grupo y no tan sólo a él mismo. Mostrar (Data show, papelógrafo o pizarra) las fechas y horario de las sesiones.
- **Contenido de las sesiones:**
  1. Hoy nos conoceremos un poco y hablaremos sobre el desarrollo durante la infancia y la niñez, así como las características y necesidades de nuestros hijos durante estas etapas.

2. En la siguiente sesión completaremos el tema de infancia y niñez.
  3. De modo similar, trataremos la etapa de la adolescencia.
  4. La Prevención de la violencia entre niños y adolescentes (Bullying), es otro tema que tocaremos.
  5. La prevención de la Violencia contra las mujeres y niñas, será otra importante temática, dados los índices de violencia contra mujeres que existen en nuestro medio.
  6. Un tema que siempre es difícil de tocar es el referido a la Sexualidad y el VIH/ SIDA, el cual se tratará a detalle.
  7. Las últimas noticias en los Medios de comunicación nos dicen que Trata y tráfico de personas es un problema que está muy cerca a nuestra realidad, por lo que trataremos el tema de modo detallado, en la perspectiva de prevenirlo.
  8. Se ha evidenciado que la violencia en el matrimonio se inicia en el noviazgo, como padres de familia debemos prevenirlo para que nuestros hijos e hijas no caigan en ella, lo importante es hablar de Violencia en el noviazgo.
- Explicar al grupo que en cada sesión se brindará información valiosa de temáticas importantes, útiles en la educación de los hijos.
  - Por último se aclara que cada una de las sesiones son independientes, por lo que no se requiere seguir una secuencia específica para participar en ellos, excepto para las sesiones 9 y 10 que se complementan.
  - Así mismo, al contrario de las sesiones del Nivel básico, no se incluirán tareas para hacer en casa, ni se hará una revisión de la sesión anterior excepto en la sesión 10, por el motivo señalado.



(3') [28']

- Pedir la opinión del grupo sobre la propuesta. ¿Piensan que estos contenidos serán apropiados? ¿Querrían tocar algún otro tema? (Anotar las sugerencias de otros temas).



(10') [38']

### Normas de funcionamiento del programa

Como probablemente ha pasado un tiempo desde la última sesión del Nivel básico o existen padres de familia que no participaron en las otras sesiones, es importante volver a explicar las normas de funcionamiento del programa.

Explicar a los participantes que en este programa es muy importante que no se limiten a escuchar. Por el contrario, se espera de ellos que **participen activamente** y que comenten sus puntos de vista. También hay que explicar que en todas las sesiones se harán **debates** o discusiones en grupo y también **ejercicios** para poner en práctica lo que se va aprendiendo. Todo eso hace imprescindible respetar algunas reglas. Son las normas de participación en el programa. Mostrar y comentar la lista siguiente: (Data show, papelógrafo o pizarra)



## Normas de participación en el programa

1. **No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.** Así, todo el mundo se sentirá cómodo y podrá explicar con franqueza sus puntos de vista.
2. **Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.** Lógicamente, sin embargo, puede expresarse el desacuerdo.
3. **Respetar el turno de palabra.** No intervenir hasta que el otro haya acabado de hablar.
4. **Adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador.** Tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.
5. **Hacer las tareas para casa.** Practicar en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartir con el grupo las experiencias que se deriven.
6. **Ser puntuales. Llegar cinco minutos antes del inicio de cada sesión.** Empezar y acabar las sesiones a la hora prevista.
7. **Asistir a todas las sesiones del programa.** Si hay parejas que conviven, no vale hacer turnos. El compromiso de participación es individual.



(2') [40']

- Preguntar a los padres si tienen dudas. Aclararlas si procede, y pedir que se comprometan con el resto del grupo a cumplir estas normas.



(20') [60']

## Presentación de los participantes

- Pedir a los padres y madres que se presenten, pero de una manera un poco diferente de lo habitual: Cada uno presentará a otro miembro del grupo.
- Pedir que se agrupen por parejas, procurando que no estén formadas por los cónyuges o equivalentes. Pedir que cada uno recoja información sobre la otra persona: cómo se llama, cuántos

hijos tiene, qué cosas le gustan, etc. Dar 5 minutos para completar la recogida de información.

- Después, que intervengan uno por uno para presentar a la pareja.



(1') [61']

## Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(15') [76']

Relatar al grupo el siguiente caso:

*«Elena tiene casi dos años y asiste a una guardería, porque sus padres trabajan. Las educadoras dicen que come muy bien, pero a sus padres les parece increíble porque en casa, los fines de semana, se niega a comer sola y rechaza la comida con rabieta.»*

*Su madre ya no sabe cómo engañarla para que coma y su padre no deja de ofrecerle juguetes y hacer pequeñas representaciones con sus muñecas, pero aun así, apenas consiguen que coma. Solo con pensar que el pediatra ha dicho que Elena tiene que probar nuevos alimentos, los padres se echan a temblar. Además, las comidas de Elena cada vez se alargan más y esto les molesta, porque ellos suelen comer cuando la niña se está durmiendo.»*

Preguntar a los participantes, opiniones respecto a los que sucede con la niña.

- ¿Los padres están actuando bien?
- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué haríamos nosotros/as?

En el marco de las respuestas y contribuciones del grupo enfatizar en que las experiencias por las que atraviesa el niño/a de 0 a 6 años son fundamentales para su desarrollo posterior, porque: las actitudes y reacciones emocionales de los adultos determinarán el patrón de personalidad del niño/a, jamás se debe dejar de lado la influencia de los adultos

más cercanos sobre el comportamiento de los/las niños/as, por lo que algunas veces los padres y madres son quienes originan problemas de comportamiento. Por ello es importante conocer sus las características y necesidades de cada etapa de vida, para coadyuvar adecuadamente al desarrollo de los hijos/as.

A continuación detallaremos algunas características y necesidades de los/as niños/as de 0 a 6 años (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).



(30') [106']

### ETAPA INFANTIL (0 a 6 años de edad)

#### Características y necesidades de los niños/as de 0 a 3 meses

- Inicialmente fijará la vista en los puntos de luz (ventanas), progresivamente mirará atentamente y seguirá el movimiento y sonido de los objetos.
- Hacia los dos meses reconoce a la madre, deja de llorar o sonrío al acercarse ésta.
- Se sorprende y asusta ante ruidos fuertes.
- Se mira las manos y juega con ellas.
- Boca abajo comienza levantando la cabeza unos instantes y al tercer mes se sostiene sobre los brazos.
- Se destapa en la cuna al mover las piernas.
- Comienza a comunicarse a través del llanto (cuando está incómodo o tiene hambre).
- Ante situaciones que le desagradan, muestra en principio irritabilidad, pero a las tres semanas ya hace muecas o movimientos bruscos, y antes de los meses llora con lágrimas.
- Alrededor de los dos meses muestra reacciones placenteras con balbuceos o grititos, movimientos, sonrisas y gestos.
- Cuando le hablan los adultos responde

con sonrisas y balbuceos.

+ *Si a los tres meses el niño no sonrío, no fija la mirada o no sostiene la cabeza, conviene consultar al Pediatra.*

#### Características y necesidades de los niños/as de 3 a 6 meses:

- Gira la cabeza cuando le llaman.
  - Sostiene la cabeza si le ayudan a sentarse.
  - Se orienta hacia los sonidos y escucha música, pero sobre todo atiende a la voz humana.
  - A los tres meses se lleva los dedos y los objetos que le dan a la boca. A los seis meses coge los objetos que le acercan.
  - Juega con sus pies y manos; se agarra los pies, patalea y rueda.
  - Rostro expresivo que muestra reacciones de temor, enfado o entusiasmo (risa y respiración fuertes).
  - Emite sonidos cuando le hablan y para llamar la atención.
  - Distingue las frases cariñosas de las riñas.
  - Durante estos meses aumenta la importancia de la madre y se perfila la imagen del padre; los diferencia de los demás. Establece un lazo afectivo con los que le rodean.
- + *Conviene consultar al Pediatra, si a los 6 meses no intenta coger objetos o no usa alguna de las dos manos.*

#### Características y necesidades de los niños/as de 6 a 9 meses:

- Le llaman la atención los colores, los objetos y los explora en sus manos.
- Permanece sentado; al principio apoya las manos delante para no caerse.
- Se esfuerza por alcanzar los objetos que le gustan, y arrastra hacia él, objetos atados con cuerdas. Lanza objetos.

- Colocado boca abajo, se arrastra por el suelo.
- Se mantiene de pie con ayuda.
- Le gusta repetir sonidos e imita algunos.
- Distingue las expresiones de gestos favorables y desfavorables.
- Es capaz de manifestar afecto y ternura hacia los demás.
- Reconoce a su padre y reclama más a la madre. Se siente seguro con ellos.
- Lloro o se oculta si se queda con extraños (7° u 8° mes).
- Demuestra interés por otros niños.

+ Es recomendable consultar al Pediatra, si a los 9 meses, el niño no se sostiene sentado, no parlotea o no se interesa por mirar y tocar juguetes.

### **Características y necesidades de los niños/as de 9 a 12 meses:**

- Le llaman la atención los objetos conocidos y quiere cogerlos.
- ¡Cuidado!, puede abrir los cajones e introducir los dedos en todos los orificios.
- Arrastra objetos a su alrededor y tira de cintas o cables para ver lo que hay al otro lado.
- Da palmas y dice adiós con las manos.
- Aprende a agarrar los objetos con los dedos.
- Le gusta llevarse la comida a la boca con sus dedos.
- Se desplaza gateando.
- Se incorpora apoyándose en muebles o barrotes.
- Camina con ayuda.
- Puede decir "Papá", "Mamá" y otras palabras que expresan sus necesidades,

(agua, toma, dame,...). Entiende muchas cosas.

- Puede buscar los objetos conocidos que se le nombran, los busca si los esconden y los entrega si se los piden.
- Se desenvuelve bien entre las personas y objetos familiares.

+ Si a los 12 meses no se sostiene en pie apoyándose en algo, no intenta comunicarse con el adulto o no muestra interés por nuevos objetos, debemos consultar al Pediatra.

### **Características y necesidades de los niños/as de 1 año a 1 año y medio:**

- Le gusta esparcir juguetes por el suelo.
- Es capaz de agacharse a recoger objetos, subir las escaleras gateando y comienza a correr.
- Anda solo y explora el entorno. No puede fijar la atención ni permanecer quieto mucho tiempo.
- Se identifica en el espejo.
- Juega al escondite y busca a los que se esconden.
- Muestra su disgusto con berrinches y pataletas.
- Se muestra cariñoso con otros niños e intenta cogerles sus juguetes. Demuestra celos.
- Observa fotografías y dibujos en los libros.
- Puede hacer garabatos y pasar páginas gruesas.
- Colabora cuando se le viste o desviste.
- Combina palabras para expresar sus necesidades y comunicarse, (lenguaje telegráfico: "nene-pan"). Conoce nombres de algunas partes del cuerpo.

+ Consultar al pediatra si no camina o desconoce nombres de objetos o personas familiares.

### **Características y necesidades de los niños/as de 1 año y medio a 2 años:**

- Se interesa por todo.
- Repite las conductas muchas veces.
- Puede comer solo.
- Le cuesta mucho compartir. Es egocéntrico.
- Colabora en pequeñas tareas en casa, (recoger).
- Pronuncia correctamente algunas palabras y frases breves.
- Habla solo o con sus juguetes.

+ Debemos tomar precauciones para evitar pequeños accidentes motivados por la curiosidad y afán de autonomía de los niños.

### **Características y necesidades de los niños/as de 2 a 3 años:**

- Su curiosidad por las cosas le hará empezar a preguntar.
- Salta sobre uno u otro pie alternativamente.
- Cambia su preferencia del padre a la madre y viceversa con cierta frecuencia.
- Le gusta más jugar con otros niños que solo, pero a veces se pelea con ellos.
- Se muestra exigente.
- Es capaz de lavarse las manos solo.
- Habla con frases completas.
- Le gusta oír cuentos y escuchar canciones.
- Conoce su nombre y dirección.

### **Características y necesidades de los niños/as de 3 a 4 años:**

- Puede andar y correr de forma estable y segura. Aprenderá a trepar, deslizarse,

estirarse, saltar y manejar el triciclo.

- Comienza a ver la realidad sin que esté centrada en él, reconoce la individualidad de la madre y distingue lo suyo de lo de los demás.
- Intenta comer, asearse y vestirse solo con algo de ayuda, (aún no puede abrocharse).
- Juega con otros niños, pero persiguiendo su actividad particular lo que dará lugar a conflictos; (atribuye a los demás sus propios deseos).
- Representa papeles imaginarios con compañeros ficticios.
- Cuenta historias mezclando realidad y ficción.
- Explica acciones representadas en láminas. Hace frases con pocos verbos usándolos a menudo incorrectamente.
- Entiende las preguntas y responde. Preguntará el porqué, cuando y para qué de las cosas, incluyendo cuestiones sobre las diferencias sexuales.
- Comprende y obedece órdenes sencillas.
- Puede elegir entre dos alternativas.
- Recuerda de memoria la letra de canciones y poesías.
- Empieza a identificar el valor de los números.
- Puede copiar dibujos sencillos.
- Tiene una noción clara de "hogar-casa" y puede colaborar en pequeñas tareas.

### **Características y necesidades de los niños/as de 4 a 5 años:**

- Le gustan las excursiones y recorrer distintos lugares.
- Aprenderá a manejar las tijeras y utilizará algunos objetos a modo de martillo.

- Puede mostrar cierta disposición a algún deporte: natación, patinaje, etc...
- Es capaz de bañarse y vestirse solo. Aprenderá a abrocharse la ropa y a continuación puede comenzar a hacer nudos con los cordones, antes de pasar a los lazados (posterior).
- Le encanta identificarse y colocar fotografías en su cuarto.
- Descubre la diferencia entre los sexos. Tienden a separarse por sexos en los juegos.
- Muestra iniciativa y aprende e imagina con viveza.
- Siente pasión por el amigo/a. Juega y compite con otros niños/as, pero todavía no colaboran bien.
- El padre y la madre tienen gran prestigio ante él/ella.
- Intentará demostrar su poder e independencia sacando a relucir su genio.
- Pregunta y habla incesantemente, con o sin auditorio.
- Disfruta hablando por teléfono.
- Forma frases largas aunque a veces confunde el uso de las palabras.
- Deberá aprender su nombre completo y dirección.
- Comprende instrucciones y puede realizar pequeños encargos.
- Domina las nociones de ciudad, calle y representa mentalmente algunos itinerarios.
- Adquiere el concepto de hora y duración de algunas situaciones.
- Se divierte clasificando objetos.
- Muestra independencia al resolver algunos problemas propios y emite juicios sobre su conducta.
- Su equilibrio emocional es mayor.
- Distingue lo verdadero (real) de lo falso (imaginario).
- Las interacciones en grupos son frecuentes. Aunque aún no hay objetivos comunes, se esbozan reglas de juego.
- Acepta reglas sociales de comportamiento.
- Ya no pronuncia de forma infantil.
- Utiliza muchas frases interrogativas.
- Pregunta sobre cuestiones prácticas.
- Prosigue las tareas hasta terminarlas.
- Muestra gran interés por la lectura y escribe palabras sencillas.
- Define los objetos según su uso.
- Empieza a distinguir derecha e izquierda.
- Aunque se interesa por el presente, comprende el ayer y el mañana.



### (12') [118']

- Comentamos al grupo lo siguiente, como se puede observar, en el tramo de 5 a 6 años, los niños/as muestran más autonomía en sus actividades, aunque sabemos que algunos padres y madres lejos de incentivar esta autoestima tienden a hacer de sus hijos/as más dependientes.
- Preguntamos al grupo:
  - ¿Cuál es la mejor manera de enseñar a nuestros niños/as a ser autónomos?
  - ¿Qué acciones o actitudes hacen de nuestros niños/as dependientes?
  - ¿Podemos compartir ejemplos donde los/as niños/as muestran niveles alarmantes de dependencia?

### **Características y necesidades de los niños/as de 5 a 6 años:**

- Va siendo más diestro y preciso y, en cierta medida, organiza sus actividades.
- Se desenvuelve bien por la calle.

¿Qué consecuencias negativas tiene la dependencia en nuestros niños/as?

- Considerar las contribuciones del grupo y orientarlas hacia lo que se desarrollará más adelante.



(2') [120']

### Cierre de la sesión

Anunciar que en la próxima sesión complementaremos la temática.

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión.

Recordar a los padres la fecha y el horario de la próxima sesión; pedir puntualidad (si fuera necesario) y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 9ª Sesión: Desarrollo durante la Infancia y la niñez I

#### CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE 0 A 3 MESES

- ❖ Fija la vista en los puntos de luz (ventanas), luego mirará atentamente y seguirá el movimiento y sonido de los objetos.
- ❖ Hacia los dos meses reconoce a la madre, deja de llorar o sonrío al acercarse ésta.
- ❖ Se mira las manos y juega con ellas.
- ❖ Boca abajo levanta la cabeza y al 3er mes se sostiene sobre los brazos.
- ❖ Se destapa en la cuna al mover las piernas.
- ❖ Comienza a comunicarse a través del llanto.
- ❖ Ante situaciones que le desagradan, muestra en principio irritabilidad, pero a las tres semanas ya hace muecas o movimientos bruscos, y antes de los meses llora con lágrimas.
- ❖ Alrededor de los dos meses muestra reacciones placenteras con balbuceos o grititos, movimientos, sonrisas y gestos.

- ❖ Cuando le hablan los adultos responde con sonrisas y balbuceos.

*Si a los tres meses el niño no sonrío, no fija la mirada o no sostiene la cabeza, conviene consultar al Pediatra.*

#### CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE 3 A 6 MESES

- ❖ Gira la cabeza cuando le llaman.
- ❖ Sostiene la cabeza si le ayudan a sentarse.
- ❖ Se orienta hacia los sonidos, pero sobre todo atiende a la voz humana.
- ❖ Se lleva los dedos y los objetos que le dan a la boca. A los seis meses coge los objetos que le acercan.
- ❖ Juega con sus pies y manos; se agarra los pies, patalea y rueda.
- ❖ Emite sonidos cuando le hablan y para llamar la atención.
- ❖ Distingue las frases cariñosas de las riñas.
- ❖ Aumenta la importancia de la madre y se perfila la imagen del padre.

*Conviene consultar al Pediatra, si a los 6 meses no intenta coger objetos o no usa alguna de las dos manos.*

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE 6 A 9 MESES**

- ❖ Le llaman la atención los colores y los objetos y los explora en sus manos.
- ❖ Permanece sentado; al principio apoya las manos delante para no caerse.
- ❖ Se esfuerza por alcanzar los objetos que le gustan, y arrastra hacia él. Lanza objetos.
- ❖ Puesto boca abajo, se arrastra por el suelo.
- ❖ Se mantiene de pie con ayuda.
- ❖ Le gusta repetir sonidos e imita algunos.
- ❖ Distingue las expresiones de gestos favorables y desfavorables.
- ❖ Muestra afecto y ternura hacia los demás.
- ❖ Reconoce a su padre y reclama más a la madre. Se siente seguro con ellos.
- ❖ Llora o se oculta si se queda con extraños.
- ❖ Demuestra interés por otros niños.

*Es recomendable consultar al Pediatra, si a los 9 meses, el niño/a no se sostiene sentado, no parlotea o no se interesa por mirar y tocar juguetes.*

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE 9 A 12 MESES**

- ❖ Le llaman la atención los objetos conocidos y quiere cogerlos.
- ❖ ¡Cuidado!, puede abrir los cajones e introducir los dedos en todos los orificios.
- ❖ Arrastra objetos y tira de cintas o cables para ver lo que hay al otro lado.
- ❖ Da palmas y dice adiós con las manos.
- ❖ Lleva la comida a la boca con sus dedos.
- ❖ Se desplaza gateando.
- ❖ Se incorpora apoyándose en muebles o barrotes y camina con ayuda.

- ❖ Puede decir "Papá", "Mamá" y otras palabras que expresan sus necesidades, (agua, dame,...). Entiende muchas cosas.
- ❖ Puede buscar objetos conocidos si los esconden y los entrega si se los piden.
- ❖ Se desenvuelve bien entre las personas y objetos familiares.

*Si a los 12 meses no se sostiene en pie apoyándose en algo, no intenta comunicarse con el adulto o no muestra interés por nuevos objetos, debemos consultar al Pediatra.*

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DEL AÑO AL AÑO Y MEDIO**

- ❖ Le gusta esparcir juguetes por el suelo.
- ❖ Se agacha para recoger objetos, sube las escaleras gateando y comienza a correr.
- ❖ Anda solo y explora el entorno. No puede fijar la atención ni permanecer quieto mucho tiempo.
- ❖ Se identifica en el espejo.
- ❖ Muestra su disgusto con berrinches y pataletas.
- ❖ Se muestra cariñoso con otros niños e intenta cogerles sus juguetes. Demuestra celos.
- ❖ Observa fotografías y dibujos en los libros.
- ❖ Puede hacer garabatos y pasar páginas gruesas.
- ❖ Colabora cuando se le viste o desviste.
- ❖ Combina palabras para expresar sus necesidades y comunicarse, (lenguaje telegráfico: "nene-pan").

*Consultar al pediatra si no camina o desconoce nombres de objetos o personas familiares.*

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DEL AÑO Y MEDIO A LOS TRES AÑOS**

- ❖ Se interesa por todo.
- ❖ Repite las conductas muchas veces.
- ❖ Puede comer solo.
- ❖ Le cuesta compartir. Es egocéntrico.
- ❖ Colabora en pequeñas tareas en casa.
- ❖ Pronuncia correctamente algunas palabras y frases breves.
- ❖ Habla solo o con sus juguetes.
- ❖ Su curiosidad le hace preguntar.
- ❖ Alterna saltos sobre uno u otro pie.
- ❖ Le gusta más jugar con otros niños que solo, pero a veces se pelea con ellos.
- ❖ Se muestra exigente.
- ❖ Es capaz de lavarse las manos solo.
- ❖ Le gusta oír cuentos y escuchar canciones.
- ❖ Conoce su nombre y dirección.

*Deberemos tomar precauciones para evitar pequeños accidentes motivados por la curiosidad y afán de autonomía de los niños.*

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE TRES A CUATRO AÑOS**

- ❖ Puede andar y correr de forma estable y segura. Aprenderá a trepar, deslizarse, estirarse, saltar y manejar el triciclo.
- ❖ Comienza a ver la realidad sin que esté centrada en él, reconoce la individualidad de la madre y distingue lo suyo de lo de los demás.
- ❖ Intenta comer, asearse y vestirse solo con algo de ayuda.
- ❖ Juega con otros niños, pero persiguiendo su actividad particular lo que dará lugar a conflictos; (atribuye a los demás sus propios deseos).

- ❖ Representa papeles imaginarios con compañeros ficticios.
- ❖ Cuenta historias mezclando realidad y ficción.
- ❖ Entiende las preguntas y responde. Preguntará el porqué, cuando y para qué de las cosas, incluyendo cuestiones sobre las diferencias sexuales.
- ❖ Comprende y obedece órdenes sencillas.
- ❖ Puede elegir entre dos alternativas.
- ❖ Recuerda de memoria la letra de canciones y poesías.
- ❖ Empieza a identificar el valor de los números.
- ❖ Puede copiar dibujos sencillos.
- ❖ Tiene una noción clara de "hogar-casa" y puede colaborar en pequeñas tareas.

## **CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE CINCO A SEIS AÑOS**

- ❖ Va siendo más diestro y preciso y organiza sus actividades.
- ❖ Se desenvuelve bien por la calle.
- ❖ Muestra independencia al resolver algunos problemas propios.
- ❖ Distingue lo verdadero de lo falso.
- ❖ Las interacciones en grupos son frecuentes.
- ❖ Acepta reglas de comportamiento.
- ❖ Utiliza muchas frases interrogativas.
- ❖ Pregunta sobre cuestiones prácticas.
- ❖ Prosigue las tareas hasta terminarlas.
- ❖ Muestra gran interés por la lectura y escribe palabras sencillas.
- ❖ Define los objetos según su uso.
- ❖ Empieza a distinguir derecha e izquierda.
- ❖ Aunque se interesa por el presente, comprende el ayer y el mañana.

## 10ª Sesión: DESARROLLO DURANTE LA INFANCIA Y LA NIÑEZ II

### Fundamentos de la sesión

Continuando la anterior sesión, vamos a establecer que los seres humanos tienen características diferentes, que dependen de la edad que tienen.

Debemos tener en cuenta que todos no crecemos ni aprendemos a la misma velocidad.

A unos nos lleva más tiempo que a otros aprender la misma cosa, pero lo importante es que la aprendamos. Algunas personas son más altas que otras, pero todos crecemos. Existen muchas diferencias de unas personas a otras y **no siempre debemos preocuparnos, pero sí estar atentos.**

### Objetivos específicos

- Promover el conocimiento de las características evolutivas y necesidades propias de las etapas de la infancia y la niñez.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### (5') [5'] Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

### (15') [20'] Revisión de la sesión anterior

Recordar los temas tratados en la sesión anterior. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.

### (1') [21'] Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

### (8') [29'] Autonomía en las habilidades de la vida diaria en la etapa de la infancia

Todos sabemos que en muchas ocasiones resulta más fácil y más rápido hacer una cosa que explicar o enseñar a otro como se hace. Es algo que debemos evitar a toda costa a la hora de educar a nuestros hijos. Si protegemos excesivamente al niño/a o le damos todo hecho, aunque sea con nuestra mejor voluntad, estaremos entorpeciendo el desarrollo natural de los niños, impidiendo su gradual independencia.

Para que un niño aprenda a manejar un instrumento o realizar una actividad (comer con la cuchara o abrocharse los botones) no hay nada mejor que elogiarle cada vez que los intente hacer solo y dejarle practicar, (aunque se manche o tarde mucho).

Recordemos que el estilo educativo "Fortalecedor" es el que más favorece la autonomía del niño/a, ya que:

- Junto con los elogios que funcionan como refuerzo positivo,
- Utiliza frecuentemente las demostraciones de afecto y
- Manifiesta el interés de los padres ante la realización (o el intento), de la actividad cotidiana de que se trate, por ejemplo: lavarse las manos.

También debemos tener presente que la frecuencia con que se practique una actividad (recoger los juguetes, limpiarse la nariz) llevará a la adquisición de hábitos saludables (orden, higiene); ese aprendizaje

y que se convierta en un hábito, se verán facilitados si los niños cuentan con modelos (padres o hermanos ordenados y limpios).

Si queremos **fomentar la autonomía** es muy importante que tengamos en cuenta además los siguientes aspectos (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Debemos intentar que el niño/a sea autónomo progresivamente, prestándole u ofreciéndole ayuda y dejándole que la pida cuando la necesite.
- No sólo hay que alabar al niño/a cuando consigue hacer algo por sí mismo, sino que hay felicitarle también por sus intentos y poner de manifiesto cada pequeño progreso.
- Cuidado con culpabilizar o reprender excesivamente a los niños/as si no logran realizar algo, podemos contribuir a que el niño/a se forme una mala imagen de sí mismo. No debemos decir a un niño que **es** un sucio, sino hacerle ver que **está** sucio y porqué debe y como puede limpiarse.
- Si hacemos que los niños dependan en todo de los adultos podemos hacerles tímidos, inseguros, incapaces de desenvolverse solos y/o de relacionarse con los demás.



**(10') [39']**

### **El papel de los padres en la educación del comportamiento**

Los niños adquieren sus hábitos de comportamiento en la familia, en ella encuentran los primeros **modelos** de conducta (padres, hermanos, etc.), y en este entorno tendrán lugar sus primeras **experiencias** de acción con sus correspondientes **consecuencias**.

**+ El comportamiento se aprende, y por tanto, se enseña**

Los padres con su actuación influyen en la conducta de sus hijos, y pueden también

ayudar a cambiar esas conductas si no son las más adecuadas para permitir al niño un buen desarrollo físico, psicológico y social.

Para dar a nuestros hijos/as una educación correcta necesitaremos saber cómo se aprende el comportamiento, y para ser eficaces, para conseguir enseñar algo, padre y madre deben llegar **a un acuerdo sobre las conductas que quieren que el niño o niña mantengan y las que desean que cambien**.

El desacuerdo entre padres y educadores sólo conseguirá confundir al niño/a y que se sientan inseguros a la hora de actuar.

*+ El acuerdo y la constancia de los padres son fundamentales para cambiar o mantener una conducta*

### **El comportamiento se aprende de dos formas:**

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

#### **1.- Por imitación:**

A través del ejemplo de un modelo (padres, hermanos mayores,...), que nos muestran cómo actuar y lo que se consigue con ese comportamiento.

Ejemplo: Si durante la comida elogiamos al hermano mayor por comer solo, (sin compararle con el pequeño para evitar celos), o si le demostramos cuanto nos gusta que vaya limpio y aseado, el hermano pequeño tratará de imitarle para recibir también elogios.

*+ Los niños repiten lo que se les dice, pero hacen lo que ven. Por eso la verdadera educación empieza por uno mismo.*

#### **2.- Por las consecuencias del comportamiento:**

- Cuando al hacer una cosa se consigue algo que nos gusta (ánimos, alabanzas, premios, etc.), repetimos ese comportamiento.
- Cuando al hacer una cosa no conseguimos nada, olvidamos o dejamos ese comportamiento.

*+ La conducta humana depende de sus consecuencias*

 **(10') [49']**

Compartir con el grupo el siguiente caso:

*"Alberto quiere llamar la atención de sus padres, pero como es un niño que no da problemas, no lo consigue. Un día, mientras que sus padres tenían una visita hizo una rabieta (se tiró al piso gritando y llorando) porque quería que lo acompañaran. Su madre le riñó, intentó razonar con él y finalmente le acompañó a su cuarto dejando al padre con la visita.*

*Allí estuvo reprendiéndole, quedándose con él hasta que se queda dormido."*

Una vez concluido el relato, preguntar al grupo lo siguiente:

*¿Volverá a hacer una rabieta Alberto cuando quiera reclamar la atención de la madre?*

Discutir en grupo y sugerir qué pueden hacer los padres.

 **(7') [56']**  
**Refuerzo de conductas**

Cuando un comportamiento tiene consecuencias (elogios, riñas, afecto, correcciones,...), decimos que esa conducta ha recibido un **refuerzo**.

Los refuerzos pueden ser positivos (una alabanza) o no (un grito). Así por ejemplo si lo que el niño quiere es que le prestemos atención, una regañina puede actuar como refuerzo negativo de un comportamiento haciendo que este tienda a repetirse.

Pero no hay que dejar de prestar atención a los niños, sino dársela cuando realice los comportamientos adecuados y retirársela si actúa de forma equivocada.

A la hora de reforzar conductas debemos tener presentes algunas cosas: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

- La conducta debe reforzarse durante la realización de la misma o inmediatamente después, por ejemplo, con un elogio antes de finalizar por completo un trabajo que están realizando bien.

- La satisfacción del premio o la alabanza se asocia a la conducta, pero pierde fuerza si no es inmediata.
- Hay que reforzar las conductas nuevas con mayor frecuencia al principio, cuando empiezan a darse.
- Luego habrá que seguir reforzándola, aunque no es necesario hacerlo siempre que se dé ese comportamiento.
- Además cuanto más pequeño sea el niño/a, mayor debe ser la frecuencia de los refuerzos.

 **(8') [64']**

- Preguntar al grupo, en base a experiencias que hemos vivido o hemos conocido ¿Qué es lo más difícil de sobrellevar cuando empieza la edad escolar de los niños y niñas?; ¿Qué rol nos toca cumplir como padres y madres de familia en esta etapa de vida? ¿Podemos considerar esta etapa más difícil que la anterior?
- En base a las respuestas y comentarios del grupo, orientamos la conversación hacia el hecho de que la etapa escolar es tan importante como las otras etapas de vida y el único medio para afrontar los posibles retos de esta etapa es conocer sus características y adaptarse a los cambios que sufrirán nuestros hijos/as.

 **(15') [79']**  
**ETAPA DE LA NIÑEZ O ESCOLAR**  
**(6 A 12 años)**

**Características y necesidades de la edad escolar**

Durante la edad escolar, es importante apoyar los esfuerzos del niño/a por ser mayor. Esta es la mejor manera de favorecer su desarrollo integral como persona (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

- a) **La autonomía.** Para su desarrollo es necesario fomentar su autonomía y darle responsabilidades de forma proporcionada a sus posibilidades.

- b) **La conciencia moral.** Se responsabiliza de sus actos, tareas y pertenencias. Acepta y comprende las normas morales.

En esta etapa se está formando la conciencia y futura madurez moral. Los padres y madres somos un modelo y ejemplo muy importante. Influiremos en los/as hijos/as según la manera que tengamos de dar las normas y según las exigencias y las respuestas que demos a sus faltas.

- c) **La sociabilidad.** Trabaja y juega en grupo; le gusta cooperar y acepta y comprende las normas sociales.

- d) **La inteligencia.** Comprende mejor la realidad. Tiene una inteligencia concreta porque es capaz de realizar operaciones lógicas, pero siempre sobre un ejemplo concreto. Razona, deduce, analiza y saca conclusiones, pero necesita apoyarse sobre hechos reales, imágenes o recuerdos.

- e) **La afectividad.** Quiere a los demás. Acepta su sexo.

Ante estas características y necesidades podemos seguir las **pautas del SÍ y abandonar las del NO** (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).



- Ambiente de justicia, sinceridad y de respeto.
- Razonar con él.
- Darle una pequeña cantidad de dinero.
- Vigilar sin que se sienta vigilado.
- Tener en cuenta las diferencias de personalidad y sexo.
- Darle responsabilidades.



- Normas excesivas y exigentes.
- Ordenes sin explicación.
- Incoherencia entre lo dicho y lo hecho.
- Pedirle cuentas de todo.
- Dárselo todo hecho.
- Reñirle como a un niño pequeño.
- Poner de modelo al otro.
- Manifestar en público sus defectos.
- Manifestar preferencias.



(15') [94']

Comentar al grupo, alguna vez hemos escuchado este tipo de expresiones:

- *"Es un chico listo pero vago".*
- *"No sé cómo hacer para que se interese por las cosas".*
- *"Lo he intentado todo con esta niña y no he conseguido nada"*

Indagar más al respecto con las siguientes preguntas:

- **¿Alguno de nuestros/as hijos/as** ha originado este tipo de comentario?
- **¿A qué creen que se debe?**

Concluir indicando que en la edad escolar una de las principales dificultades que padres y profesores enfrentan es lograr que los/las niños/as están motivados para estudiar.

Cuando nos encontramos con chicos o chicas que no se esfuerzan ni parecen mostrar interés por lo que la escuela les ofrece, la pregunta que nos hacemos es, ¿qué hacer para motivarles?



(20') [114']

### La motivación para aprender

La cuestión es saber por qué los contenidos, las tareas, las evaluaciones, unas veces motivan y otras no.

Toda la actividad escolar influye de un modo u otro en la idea que el alumno se hace sobre qué metas se pretende que consiga, qué tienen de atractivo o de aversivo para él/ella, qué posibilidades tiene de conseguirlas o de evitarlas, a qué costo, qué otras metas están en juego, etc... Y esta idea que el alumno se hace es la que determina su motivación. Ahora se analizarán los distintos factores que inciden en motivación, para poder identificar el modo en el que se puede ayudar a los/las niños/as a incrementar su motivación hacia el aprendizaje. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

## ¿Qué entendemos por rendimiento escolar?

<b>NO ES:</b>	<b>ES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contestar bien la evaluación.</li> <li>• Tener buenas calificaciones</li> <li>• Llegar al nivel que nos exigen.</li> <li>• Un concurso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El resultado del aprendizaje y el desarrollo que cada uno logra a partir de sus propias posibilidades, por medio de la actividad escolar.</li> <li>• Aspectos personales, relaciones con los demás y circunstancias del ambiente.</li> </ul>

## La familia y el rendimiento escolar

Los tipos de relaciones e interacciones que se producen en el seno de la familia influyen ampliamente en el rendimiento escolar. Por ejemplo:



## ¿Qué es la motivación?

<b>No es</b>	<b>Es:</b>
Algo que sucede desde fuera se pueda introducir en la persona	Algo que surge dentro de la persona resultado de sus relaciones y vivencias que le impulsan a actuar en una dirección.

Las vivencias afectan a la motivación, sea de manera negativa o positiva:

<b>Qué ha pasado</b>	<b>Ha sido porque</b>	<b>Yo creo que...</b>
He estudiado He aprobado He logrado un éxito	Soy inteligente	Esforzándome lo conseguiré
He estudiado Me han aplazado He fracasado	Soy tonto	Me pasará lo mismo
No he estudiado	Soy un suertudo	Quizá tendré suerte

Los padres y profesores no dan la motivación pero pueden despertarla y potenciarla:

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

1. Poniendo un nivel de exigencia adecuado.
2. Centrando el interés en los procesos de solución de la tarea más que en los resultados.
3. Orientando en la búsqueda de posibles medios para superar las dificultades.
4. Informando de lo correcto e incorrecto del resultado.
5. Evaluando el aumento de la propia competencia, más que el resultado alcanzado.

Por otro lado, los padres y madres de familia deben considerar que para coadyuvar a la motivación de sus hijos/as deben tomar ciertas medidas como:

**Ofrecer un espacio adecuado para el estudio,** que sea:

- Un lugar fijo.
- Silencioso.
- Con temperatura adecuada.
- Con sillas y mesas cómodas.

**Distribución adecuada de los horarios,** que sean:

- Estables.
- La distribución de horario debe contemplar espacios para la comida, el sueño, el ocio y el estudio.
- El estudio debe ser diario y no debe establecerse después del almuerzo.

Recuerde que la familia debe tener una estrecha relación con la escuela pero esta relación debe ser de **colaboración** (Cómo podemos ayudar para que mi hijo/a mejore su rendimiento...), no de **oposición** (el profesor hace las cosas diferentes, quiero que las haga como...) ni de **delegación** (Es problema de la escuela, para eso mando a mi hijo/a...).



**(2') [116']**

### **Cierre de la sesión**

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión.

Recordar a los padres la fecha y el horario de la próxima sesión; pedir puntualidad (si fuera necesario) y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 10ª Sesión: Desarrollo durante la infancia y la niñez II

#### PAUTAS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS/AS

- ✓ Debemos intentar que el niño/a sea autónomo progresivamente, prestándole u ofreciéndole ayuda y dejándole que la pida cuando la necesite.
- ✓ No sólo hay que alabar al niño/a cuando consigue hacer algo por sí mismo, sino que hay felicitarle también por sus intentos y poner de manifiesto cada pequeño progreso.
- ✓ Cuidado con culpabilizar o reprender excesivamente a los niños/as si no logran realizar algo, podemos contribuir a que el niño/a se forme una mala imagen de sí mismo. No debemos decir a un niño que **es** un sucio, sino hacerle ver que **está** sucio y porqué debe y como puede limpiarse.
- ✓ Si hacemos que los niños dependan en todo de los adultos podemos hacerles tímidos, inseguros, incapaces de desenvolverse solos y/o de relacionarse con los demás.

#### FORMAS EN LAS QUE SE APRENDE EL COMPORTAMIENTO

##### 1.- Por imitación:

A través del ejemplo de un modelo (padres, hermanos mayores,...), que nos muestran cómo actuar y lo que se consigue con ese comportamiento.

Los niños repiten lo que se les dice, pero hacen lo que ven. Por eso la verdadera educación empieza por uno mismo.

##### 2.- Por las consecuencias del comportamiento:

Cuando al hacer una cosa se consigue algo que nos gusta (ánimos, alabanzas, premios, etc.), repetimos ese comportamiento. Cuando al hacer una cosa no conseguimos nada, dejamos ese comportamiento.

La conducta humana depende de sus consecuencias

#### REFUERZO DE CONDUCTAS

Cuando un comportamiento tiene consecuencias (elogios, riñas, afecto, correcciones,...), decimos que esa conducta ha recibido un **refuerzo**. Los refuerzos pueden ser positivos (una alabanza) o negativos (un grito). A la hora de reforzar considerar lo siguiente:

- ✓ La conducta debe reforzarse durante la realización de la misma o inmediatamente después.
- ✓ La satisfacción del premio o la alabanza se asocia a la conducta, pero pierde fuerza si no es inmediata.
- ✓ Hay que reforzar las conductas nuevas con mayor frecuencia al principio, cuando empiezan a darse.
- ✓ Luego habrá que seguir reforzándola, aunque no es necesario hacerlo siempre que se dé ese comportamiento.
- ✓ Cuanto más pequeño sea el niño/a, mayor debe ser la frecuencia de los refuerzos.

#### PAUTAS PARA RESPONDER A LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

SÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambiente de justicia, sinceridad y de respeto.</li> <li>Razonar con él.</li> <li>Darle una pequeña cantidad de dinero.</li> <li>Vigilar sin que se sienta vigilado.</li> <li>Tener en cuenta las diferencias de personalidad y sexo.</li> <li>Darle responsabilidades.</li> </ul>
NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Normas excesivas y exigentes.</li> <li>Ordenes sin explicación.</li> <li>Incoherencia entre lo dicho y lo hecho.</li> <li>Pedirle cuentas de todo.</li> <li>Dárselo todo hecho.</li> <li>Reñirle como a un niño pequeño.</li> <li>Poner de modelo al otro.</li> <li>Manifiestar en público sus defectos.</li> <li>Manifiestar preferencias.</li> </ul>

## La familia y el rendimiento escolar

Los tipos de relaciones e interacciones que se producen en el seno de la familia influyen ampliamente en el rendimiento escolar. Por ejemplo:



## FORMAS DE DESPERTAR Y POTENCIAR LA MOTIVACIÓN

- ✓ Poniendo un nivel de exigencia adecuado.
- ✓ Centrando el interés en los procesos más que en los resultados.
- ✓ Orientando en la búsqueda de posibles medios para superar las dificultades.
- ✓ Informando de lo correcto e incorrecto del resultado.
- ✓ Evaluando el aumento de la propia competencia, más que el resultado alcanzado.

**Por otro lado, la familia debe considerar que para coadyuvar a la motivación de sus hijos/as deben tomar ciertas medidas como:**

- ✓ Ofrecer un espacio adecuado para el estudio (Un lugar fijo, silencioso, con temperatura adecuada y sillas y mesas cómodas).
- ✓ Distribución adecuada de los horarios, que sean: Estables, que consideren espacios para la comida, el sueño, el ocio y el estudio, y que no sean después del almuerzo.

**11ª Sesión:****LA ADOLESCENCIA****Fundamentos de la sesión**

Los y las adolescentes durante un periodo más o menos largo según los casos, buscan emociones fuertes, construyen identidades que duran unos meses o semanas, para después re-construirse como personas nuevas, cuando ya nos habíamos adaptado a ellos y ellas. Cuando los padres creían haber entendido y aceptado lo que pasa, vuelven a cambiar.

Las identidades de los y las adolescentes normalmente son transgresoras y sus valores entran en pugna con los de los adultos. Algo que se olvida con frecuencia es que todo esto es normal, que es parte del proceso, que es un periodo evolutivo transitorio, y lo más importante, necesario para el desarrollo de la personalidad adulta.

Los padres frente a esto, como punto de partida en estas situaciones, es pensar que su hijo/a está haciendo su trabajo y que tiene que hacer el suyo: entenderlo, respirar hondo y seguir educando.

**Objetivos específicos**

- Comprender la idiosincrasia del/a adolescente.
- Identificar algunas herramientas útiles para comunicarse y seguir educando durante este periodo trascendente para la construcción de la identidad adulta.
- Desmontar el discurso negativo y catastrofista relacionado habitualmente con la adolescencia.
- Reducir la ansiedad que la adolescencia puede provocar en los padres y madres.
- Favorecer la visión de la adolescencia como una etapa vital más.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(5') [5']****Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**(1') [6']****Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

**(18') [24']**

- El facilitador/a pide a los participantes que piensen una locura de su adolescencia, una situación en la que sus padres tuvieron que regañarle de una forma severa.
- Una vez que cada uno de ellos lo ha pensado, el facilitador/a pide a algunos voluntarios/as que compartan su locura de adolescencia. Se inicia una ronda de presentación.
- Las locuras serán anotadas por el formador/a ya que serán necesarias más adelante.
- El facilitador/a agradecerá las anécdotas para reforzar la participación del grupo. Las personas tienen que sentir que sus aportaciones poseen interés.
- Para terminar reflexionará indicando que la adolescencia es un periodo transitorio, donde cometer locuras es normal.

Existen comportamientos que a primera vista son muy alarmantes, pero que después no han tenido consecuencias graves. (¿Es tan grave que nuestro hijo se ponga un arete?, ¿Es tan grave que le guste llevar los pantalones rotos? Etc.).

Usa los ejemplos de las locuras, haciendo referencia a lo que acaban de contar combinando el respeto con la ironía, siguiendo este esquema.

“Fulanito (un miembro del grupo) nos ha contado que cuando era adolescente hizo “X” locura y ahora es “una persona de provecho”, una madre-padre responsable, tiene un buen trabajo X, etc.”

Permite el debate en el grupo entorno a la idea de que muchas de las locuras que hemos cometido cuando éramos más jóvenes no han determinado nuestro futuro adulto.

El facilitador/a también puedes apoyar esta idea contando al final de las intervenciones del grupo, una locura personal y donde su padre o madre se enfadó mucho y vaticinó tú desastre como adulto, y concluir diciendo: “y aquí estoy yo, organizando una escuela de padres y madres”.



(20') [44']

### Características psicoevolutivas de la adolescencia

La adolescencia posee una serie de características psicoevolutivas propias que hacen de esta etapa un periodo crucial en el desarrollo de la identidad de los hijos e hijas.

La adolescencia es un periodo vulnerable para el sujeto, debido al proceso de ruptura de las figuras parentales de la infancia, es un momento de transición, de búsqueda de nuevas figuras. El adolescente sufre cambios importantes en la identidad y en las relaciones con los otros, formando nuevos vínculos y espacios de sociabilidad diferentes a los familiares.

A continuación enumeramos los que consideremos más relevantes (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- **Necesidad de reafirmación.** Los adolescentes necesitan reafirmar su identidad y para ello han de compartir unos “ritos” específicos”, como puede ser sus formas específicas de usar el ocio y el tiempo libre o su forma de vestir, etc.

- **Necesidad de trasgresión.** La trasgresión de las normas establecidas es una de las maneras en las que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Es una etapa en la que los hijos e hijas se revelan hacia las normas establecidas en la familia.
- **Necesidad de conformidad intra-grupal.** El grupo de iguales es un elemento de referencia fundamental. Si el menor se inserta en un grupo de actitudes positivas a los riesgos existe una alta probabilidad que él no sea capaz de hacer frente a la presión del grupo. El grupo es su principal referente y mantenerse en él es uno de sus principales propósitos.
- **Sensación de invulnerabilidad.** La conducta temeraria en estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones.
- **Rechazo del mundo adulto.** Los hijos e hijas en esta etapa conforman su propio mundo a través del rechazo y la negación del mundo construido por los adultos.
- **Susceptibilidad frente a las presiones del entorno.** En esta etapa los hijos e hijas son más vulnerables a las presiones hacia el consumo, las modas y hábitos relacionados con el ocio.

### La adolescencia y la autonomía

El paso al mundo adulto exige que el adolescente tenga que ir adquiriendo nuevas actitudes y comportamientos que le capacitarán para manejarse mejor en la sociedad y para poder realizar con eficacia los distintos roles que deba llevar a cabo en el futuro (trabajador, padre, etc.) Por ello, para ayudarle a realizar este cambio con éxito, el valor más importante que debe aprender un adolescente es el desarrollo de la capacidad de autonomía personal.

Los padres y madres tienen como tarea fundamental acompañar a los hijos e hijas para que se desarrollen como individuos autónomos y responsables en la construcción de su propio estilo de vida saludable física, afectiva y socialmente.

Se trata en definitiva de que los niños/as aprendan a entender la realidad con todas sus contradicciones, aprendan a pensar por sí mismos, y logren ser personas responsables y conscientes que buscan, critican y deciden por sí mismas.

Para realizar una intervención a nivel educativo que favorezca el desarrollo de la autonomía, es necesario tener como referencia los siguientes aspectos:

- La capacidad en las personas de sentirse autónomas y ejercer su autonomía, es el resultado de un proceso de construcción individual y progresivo. La autonomía se desarrolla progresivamente desde la infancia. A cada edad le corresponde un determinado nivel de autonomía.
- La autonomía, en consecuencia, debe ser objeto en sí misma de aprendizaje, pero se aprende como resultado de un proceso de construcción personal y no se transmite a través de descripciones, consejos ni transmitiendo información. Las personas aprendemos a ser autónomos o en su detrimento somos dependientes.
- Las relaciones de autonomía-dependencia forman parte de la compleja red de relaciones interpersonales en que toda persona se encuentra inmersa desde su nacimiento. Por consiguiente, es necesaria una acción educativa que favorezca el análisis de las relaciones interpersonales y la toma de decisiones de las actitudes y comportamientos que de ellas se derivan, tanto a nivel individual como colectivo.

En la adolescencia crece el deseo de independencia respecto a la familia. En algunas ocasiones se recurre a la indisciplina o la rebeldía como forma de llamar la atención. No se puede olvidar nunca que el adolescente se está construyendo sobre la base de oponerse al adulto. Por ejemplo, las drogas pueden cumplir una función de enfrentamiento con el mundo adulto, aunque en ocasiones las drogas legales tienen un papel simbólico de iniciación y de paso al mundo adulto. En general la manera

de ocupar el ocio y el tiempo libre, de vestir, de consumir, el lenguaje utilizado, pueden cumplir un papel diferenciador del mundo adulto e integrador al mundo juvenil.

El adolescente en medio de su desorientación y conflictos persigue tres objetivos íntimamente relacionados entre sí:

- Conquista de la madurez personal.
- Logro de la independencia con respecto a la familia.
- Realización de la cualidad de tener una existencia independiente, de ser, en definitiva, persona.

La finalización de la adolescencia, generalmente se enmarca, por el logro de las siguientes adquisiciones:

- Establecimiento de una identidad sexual y posibilidades de mantener relaciones afectivas estables.
- Capacidad de establecer compromisos personales y profesionales.
- Adquisición de un sistema de valores personales (moral propia).
- Relación de reciprocidad con la generación precedente (sobre todo con los padres y madres).



**(10') [54']**

### **El significado de los conflictos**

El salto generacional que existe entre padres e hijos, y las nuevas necesidades de autonomía de los adolescentes, provocan ciertas tensiones familiares. El hecho de que existan algunos conflictos inevitables no quiere decir que las relaciones entre padres e hijos estén continuamente deterioradas.

En las relaciones entre las personas existen conflictos, por tanto también entre padres e hijos. Los conflictos más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos e hijas y los intentos

de éstos para eludir este control, siendo este tipo de conflictos muy frecuentes en la adolescencia.

Como ya hemos apuntado esta situación tiene relación con una de las características de la adolescencia.

El conflicto es parte de todas las relaciones humanas, especialmente en un periodo de transición como es la adolescencia. Las discusiones o conflictos no tienen porqué ser vistos siempre como negativos. Nos ayudan a intercambiar ideas, conocer puntos de vista diferentes, sentimientos, reacciones, etc. La mayoría de familias manejan esos conflictos sin mayor problema.

Por otro lado, cabe resaltar que los conflictos menores son más frecuentes que los mayores.

Se dan, generalmente, por temas como tareas, amigos, horas de llegada, hermanos, problemas de convivencia y aseo. Justamente es alrededor de esos conflictos controlados en los que padres e hijos pueden aprender a negociar, establecer consecuencias consensuadas y a través de ello aprender a ser responsables y autónomos.

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre los padres y los hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son frecuentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares, lo que supone (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Deterioro de la comunicación.
- Perder la posibilidad de ser un modelo positivo de conducta para los hijos e hijas, ya que éstos no querrán parecerse a alguien con quien tiene frecuentes conflictos.
- Disminución de la confianza y la capacidad que tienen los padres para influir y acompañar a los hijos cuando tienen dificultades.

La manera de relacionarse en la familia representa un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, es más probable que los hijos también las tengan. Y, los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos, tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como peleas, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.

## El grupo de amigos

Otro de los contextos en donde se evidencia el poder de decisión personal es en las relaciones interpersonales con los amigos, que continuamente se establecen en el mundo adolescente.

En el grupo de iguales, los adolescentes ponen a prueba y aprenden multitud de habilidades que les van a ser imprescindibles en la vida adulta. El grupo de iguales es necesario para el adolescente porque en él encuentra sus señas de identidad y satisface necesidades básicas como la relación con los otros, el afecto y el apoyo mutuo y aprende a aceptar otras opiniones. Por tanto, es necesario que los jóvenes se relacionen con otros de su misma edad.

Es fácil reconocer la presión que ejercen los grupos, sobre todo en la adolescencia, que exigen el acuerdo en sus actitudes, decisiones, formas de actuar, etc., lo cual se traduce a veces en actitudes y conductas de algunos individuos netamente dependientes del grupo al que pertenecen.

Pero la presión ejercida por el grupo de iguales es uno de los factores que más se asocia al inicio del consumo de drogas (y otros riesgos) y que se encuentra íntimamente relacionado con la autoestima. Para fortalecer tal comportamiento responsable y autónomo es necesario desarrollar estrategias que le permita llegar a sus propias decisiones, así como habilidades de resistencia, como la capacidad de decir "no" frente a la presión de grupo.

El adolescente necesita sentirse partícipe del grupo, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en él, sentirse

valorado por los "colegas". Si una droga (por ejemplo alcohol) o una forma de consumo (por ejemplo, emborracharse todos los fines de semana) son parte de los rituales del grupo de amigos, el adolescente se sentirá presionado a incorporar ese hábito a su estilo de vida. El hacerlo así afirma su pertenencia al grupo y el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsado del grupo.

Esta presión del grupo puede llevar al adolescente a hacer cosas no coherentes con sus criterios personales, y que, a la larga, le resulten perjudiciales. Por eso, es útil que el adolescente adquiera estrategias de comunicación asertivas que le permita hacer frente a la presión de grupo, haciendo valer sus propias decisiones frente al grupo, sin ningún coste emocional.

Asimismo, es importante que el adolescente incorpore valores de solidaridad grupal y apoyo entre iguales que le permitan tener relaciones sociales positivas.

### Las normas en la adolescencia

Establecer con los hijos e hijas normas y pautas de conductas claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor. Por el contrario, las prácticas educativas severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo hacia el desarrollo de conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres e hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria.

Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres; qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas es necesario precisar los límites de la misma, es decir, hasta dónde puede llegarse, a partir de cuándo no es aceptable una conducta.

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto son más autónomos en la toma de decisiones. Es importante que los padres y las madres vayan favoreciendo esta autonomía lo que facilitará que sean capaces de desenvolverse en el mundo de una manera responsable. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada con sus progenitores.



(15') [69']

- Con el objetivo de que los participantes tomen conciencia de que "el problema" de la adolescencia es universal y se ha dado a lo largo de la historia, el facilitador/a leerá al grupo las siguientes frases (se pueden exponer verbalmente, repartir en fotocopias o mostrar en data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):
  - ✓ *Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos.*
  - ✓ *Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro de nuestro país si la juventud de hoy toma mañana el poder, porque esa juventud es insoportable, desenfrenada, simplemente horrible.*
  - ✓ *Nuestro mundo llegó a su punto crítico. Los hijos ya no escuchan a sus padres. El fin del mundo no puede estar muy lejos.*
  - ✓ *Esta juventud está malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura.*
- Luego preguntar ¿Quiénes creen que han dicho las frases?, ¿Son actuales? ¿Están de acuerdo? ¿Por qué?

- Una vez que los y las participantes han expresado sus respuestas, exponemos al grupo quienes fueron los autores de las mismas y la época en la que fueron escritas:
  - ✓ La primera es de Sócrates (470-399 a.C.)
  - ✓ La segunda es de Hesíodo (720 a.C.)
  - ✓ La tercera es de un sacerdote del año 2.000 a.C.
  - ✓ La cuarta estaba escrita en un vaso de arcilla descubierto en las ruinas de Babilonia cuya antigüedad es más de 4.000 años.
- Concluimos indicando que la adolescencia es una etapa que tiene que pasar. El principal instrumento de los padres y madres es la paciencia y situarse ante la posible "tormenta". El conflicto tiene que ver con los diferentes valores e intereses de padres e hijos y con la necesidad del adolescente de negar a los padres para tener la certeza que es una persona autónoma e independiente.



(20') [89']

### Claves para comprender la adolescencia

Como se ha visto en el inicio de esta sesión la adolescencia es una etapa universal y transitoria: Es decir, el paso de niño a adulto en todas las culturas y en todos los tiempos supone una etapa necesaria de tránsito que conlleva inevitablemente que los padres y madres adapten sus conductas al cambio que se está produciendo en sus hijos e hijas.

El componente más importante de este cambio para el adolescente es la transición de la casa a la sociedad, de la familia al grupo de amigos. O en otras palabras el paso de ser "hijo de" a ser ya el mismo.

Las razones por la que esta transición suele ser compleja para los padres y los adolescentes son varias (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Un adolescente **tiene que ganarse su espacio en el grupo de amigos**. Es decir que va a tener que poner en marcha las habilidades sociales que haya aprendido en casa en un nuevo contexto donde ya todo no está permitido. Si en casa el niño gritaba o se enfadaba con papá o mamá, ese grito o ese enfado no menoscababa la relación entre ese niño y sus padres, las relaciones en casa son incondicionales. En cambio con los amigos esas reacciones si tendrán un coste en la relación. Esto indudablemente influirá en los cambios de humor del adolescente y por lo tanto será una posible fuente de conflictos con los adultos.
- Un adolescente **todavía no sabe cómo manejar sus emociones y las nuevas situaciones que se van sucediendo**. Por ejemplo, si un amigo o amiga le falla será la primera vez que viva el sentimiento de abandono, y por lo tanto esa primera vez será mucho más duro aceptarlo para él que lo que supondría esa misma situación para un adulto que ya ha vivido abandonos varias veces. Los adultos que le acompañen en esta etapa de su vida tendrán que ser pacientes con estas reacciones, que con certeza ellos también tuvieron en su adolescencia
- El/la adolescente **quiere descubrir el mundo y lo quiere hacer él solo**. Hasta ahora ha visto el mundo por los ojos de su padre y/o madre. Pero ahora su mirada tiene que ser suya. Esto lógicamente conlleva que tiene que negar a sus padres, por un lado, y experimentar cosas nuevas por otro. Esto será también posible motivo de conflictos.

Cuando, por ejemplo, el adolescente quiere salir de noche para vivir esa experiencia nueva que en sus niñez no podía disfrutar y que, por lo tanto, le hace sentirse más adulto y autónomo, lógicamente su intención de disfrutar de la noche podrá chocar con el objetivo de los padres de poder controlar lo que hace y de preservarle de cualquier peligro. Esto mismo podemos pensarlo de cualquier actividad sexual de "riesgo", de viajar, de las drogas legales y no legales, etc.

- Un adolescente **tiene por definición, diferentes valores que su padre y/o madre.** Los adultos tenemos usualmente valores conservadores, quizás nuestra mirada desde la experiencia nos impulsa a ser más cautos en nuestras decisiones y, por diversas razones, hemos abandonado el idealismo por el pragmatismo. También tiene que influir mucho las distancias relativas de ambos colectivos ante la muerte. El adolescente ve la muerte como algo muy lejano, completamente ajeno a su existencia, el adulto en cambio lo vive como algo más cercano y por lo tanto le influye en su visión de la vida. Este choque natural entre los valores de un adolescente y del adulto es una posible fuente de conflictos que también como padres y madres debemos saber manejar.

Por ejemplo, es muy común que padres e hijos choquen en valores contrapuestos como pueden ser el estudio para los padres y viajar o estar con los amigos para los hijos. El estudio es un valor de compromiso que está ligado a la concepción adulta de asegurarse un futuro, y en cambio viajar o estar con los amigos es un valor adolescente que está más ligado a vivir el presente y disfrutar de los estímulos.

- Cuando un adolescente sale por primera vez solo de casa para quedar con sus amigos escogidos por él mismo y no por su padre, y **empieza a tener una vida social continuada con su grupo de amigos diferente a la vida que lleva con su familia,** es muy probable que ese adolescente sufra conflictos de valores entre los valores inculcados por la familia y los nuevos valores que está aprendiendo en el nuevo grupo de amigos. Si los padres no le ayudan a resolver esos conflictos, éstos se pueden agravar quizás innecesariamente.

Los valores de su grupo de amigos lógicamente serán en varios casos distintos a los valores de su padre y madre. Por ejemplo, los gustos musicales, la forma de vestir, la forma de hablar, o incluso sus ideas políticas o religiosas divergirán en muchas ocasiones de las de su padre o madre. El dilema para ese hijo/a adolescente será entonces

como compatibilizar los nuevos valores que está aprendiendo con sus amigos y los valores enseñados por sus padres. Imaginen por ejemplo unos padres que les gusta especialmente que su hijo/a vista de una forma clásica y que, en cambio, en el grupo con el que su hijo se mueve visten de una forma distinta que le gusta más a su hijo.

El hijo/a, que comparte sus gustos y quiere ser aceptado por su grupo, comienza a vestirse como los chicos/as de su edad. Esta conducta es normal porque compartir una estética es algo que hacen todos los grupos humanos (imaginaros, por ejemplo, vuestro grupo de amigos y el coste social que tendría que empezarais a vestir de una forma muy distinta o imaginaros que vuestra pareja decidiera un día cambiar totalmente de forma de vestir).

Ese hijo que empieza a vestirse de forma distinta (por ejemplo que se pone unos vaqueros muy anchos y sucios y lleva una camiseta con dibujos de un grupo de música, etc.) un buen día provoca que su madre le critique diciéndole que "estás muy mal vestido" o prohibiéndole vestirse así. El hijo si no acata la norma de sus padres tiene un problema con ellos, una fuente de conflictos que se reproducirá casi todos los días; pero si se viste como quieren sus padres tendrá dos problemas: uno con su grupo que probablemente le etiquetará sobre su forma de vestir y dos consigo mismo, al sentir que no es capaz de tomar decisiones y tener un criterio propio, lo cual le afectará a su autoestima.

Pensar, por ejemplo, qué le ocurre a esos chicos/as que no han sabido desentenderse de los valores impuestos por sus padres y que han sido siempre el "hijo de mamá" y que, en algunos casos, se quedan eternamente junto a sus padres porque cuando ha intentado ingresar en un grupo sin renunciar a las consignas rígidas de sus padres han sido rechazados por los amigos y amigas.

Lo cierto es que los padres y madres tenemos un papel muy importante para hacer más fácil a nuestros hijos e hijas la transición de la

familia a los primeros amigos. Si les ayudamos en esa transición, dejando que ellos decidan sobre su forma de vestir, música, gustos, etc. sabiendo que son elementos que le ayudan sentirse más integrado en su grupo y que, además, son elementos temporales que el hijo abandonará cuando pase esa etapa de grupo. ¿O acaso no nos hemos vestido y nos hemos comportado todos de una forma "diferente" durante los años de la adolescencia?

- Es muy útil, como padres y madres, pensar **qué puede ocurrir si no ayudamos a nuestros hijos e hijas en esta transición e imponemos nuestros valores de forma autoritaria**. Imaginen unos padres autoritarios que no ceden a los cambios que su hijo está teniendo en esos primeros años de adolescencia: de vestir, de gustos, de ideas, de consumo de objetos y comidas.... y se enfrentan frontalmente a su hijo/a. La única alternativa que le dejamos al adolescente es que rompa la relación con sus padres y, por lo tanto, que la comunicación entre ambos se cierre. Cuando en el futuro vengan decisiones del adolescente realmente importantes, como por ejemplo sobre el consumo de drogas o abandonar los estudios, al estar la relación rota, no escuchará a sus padres.
- En definitiva, es importante que los padres y madres estemos atentos durante la etapa de la adolescencia para diferenciar "el grano de la arena", **para saber dónde debemos ser rígidos y dónde debemos ser transigentes en referencia a la conducta de nuestros hijos e hijas**. Una rigidez excesiva puede transformar un hecho anecdótico, como es el hecho de que nuestro hijo vista de determinada manera (ejemplo; un anillo en la oreja o un peinado) en un problema grave, que nuestro hijo deje de escucharnos o busque nuestra compañía al sentirse siempre rechazado por nosotros.

- Esto **no quiere decir, en ningún caso, que no ejerzamos de padres** siempre que lo estimemos necesario: por ejemplo con respecto a los estudios, conducir bajo el consumo de drogas, actitudes racistas, actitudes agresivas, falta de respeto, etc. en fin en todas aquellas conductas que como responsables de su educación estimemos oportuno intervenir educativamente.



(15') [104]

1. El facilitador/a pide a los miembros del grupo que expresen las emociones, presentimientos y expectativas que les surgen sobre la adolescencia.
2. El facilitador/a puede animar al grupo con algunas ideas como:
  - Creo que me hija descuidará los estudios
  - Siento que perderé mi autoridad
  - Dejaré de ser una referencia para mis hijos
3. El facilitador/a irá tomando nota de las aportaciones y dejará que libremente se expresen las opiniones.
4. Una vez que los participantes han terminado de expresarse, el facilitador/a recordará las presentaciones del primer bloque, leyendo las locuras, los motivos de enfado de sus padres, y preguntará a cada uno de ellos cómo son en la actualidad y cuántos de los problemas que han identificado en la segunda parte de esta actividad fueron realmente problemas para ellos.

Por ejemplo, leerá "me fui al pueblo de al lado con unos desconocidos y mis padres me pillaron", y se dirigirá a la persona que lo contó en su presentación y le preguntará: ¿tus padres dejaron de ser referencia para ti?

5. El facilitador/a repetirá con varias personas la misma dinámica; relacionar la locura con los sentimientos expresados en torno a la adolescencia.

6. Después preguntará al grupo ¿Cuáles son las principales conclusiones de la sesión?, ¿Qué han reflexionado?, ¿Cuál es nuestro papel como padres y madres?

7. Para concluir el facilitador/a enfatizará en los siguientes puntos:

- La adolescencia es una oportunidad de crecimiento y construcción de identidad personal.
- Nuestro papel como padres y madres en la adolescencia es proporcionar autonomía reconociendo que los hijos/as necesitan equivocarse, como los adultos.



(15') [119']

A modo de resumen de lo que se hablado durante la sesión, se puntualizan las siguientes conclusiones (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

### **Primera conclusión: Fenómeno universal y transitorio**

La adolescencia es un fenómeno universal, es una edad de transición (de niño a adulto) siempre conlleva un enfrentamiento entre el niño/a que quiere dejar de ser niño/a y el adulto que tiene que dejar de verlo como a un niño/a. La adolescencia es parte de la historia del ser humano y de todas las culturas. Es algo transitorio, temporal, de paso. Las conductas de adolescente son adaptativas a una situación de paso (ej. Mudanza casa).

### **Segunda conclusión: Los y las adolescentes cumplen su rol como adolescentes**

- Reafirmación: "yo soy así..."
- Tránsito: "no lo pienso hacer...", "no me gusta..."
- Conformidad intra-grupal: "todos lo hacen..."
- Sensación de invulnerabilidad: "A mí no me va a pasar"
- Rechazo del mundo adulto: "No tienen ni idea..."
- Susceptibilidad frente a las presiones: "No puede decir no...", "Tengo que hacer..."

### **Tercera conclusión: La adolescencia es una oportunidad de crecimientos y construcción de identidad personal**

Si reconocemos las emociones que nos provoca la adolescencia seremos más eficaces. Nuestro papel como padres y madres en la adolescencia es proporcionar autonomía reconociendo que los hijos/as necesitan equivocarse para seguir creciendo como personas. Si pensamos que la adolescencia será una catástrofe no podremos afrontarla adecuadamente.

### **Cuarta conclusión: La habilidad más importante como padre ante esta etapa es interpretar las conductas del adolescente como necesarias y transitorias**

Al ser conscientes de que es algo perecedero debemos armarnos de paciencia. Es decir, las dos destrezas más necesarias para ser un buen padre de un hijo adolescente son la paciencia y el autocontrol emocional. (La conciencia de que son conductas temporales nos debe ayuda a tener paciencia y a no dramatizar).

### **Quinta conclusión: interpretar sus conductas desde la necesidad de diferenciarse de nosotros**

Interpretar sus conductas rebeldes desde la necesidad de ser distinto de nosotros, de individualizarse. Reconocer que esta rotura es necesaria y que nos podemos ahorrar muchos problemas si interpretamos la mayoría de las conductas como una necesidad de afirmarse ellos y ellas y no como un desacato a nuestra autoridad.

### **Sexta conclusión: todos los estereotipos y generalidades sobre la adolescencia son falsos**

Todos los etiquetados genéricos sobre los jóvenes como rebeldes, mal educados, diferentes a cómo éramos nosotros de jóvenes, con mala intención, etc. son estereotipos falsos. Es falso que el adolescente sea así para fastidiar. Debemos recordar cómo fuimos nosotros de jóvenes. ¿Conllevaba esto que no queríamos a nuestros padres y madres? ¿Por

qué lo hacíamos? Realmente era sólo por dañar la autoridad de los padres, porque no nos gustaban, porque no les queríamos; o era por un cúmulo de necesidades psicológicas, físicas, sociales, etc.

### **Séptima conclusión: la mejor estrategia es interpretar sus conductas desde la diferencia de proyectos no desde la falta de respeto a la autoridad**

En definitiva tenemos que aprender en pensar el porqué de sus conductas. Sólo pensando que hay detrás de sus conductas podemos interpretarlas sin contaminarlas de nuestro miedo a la pérdida de autoridad, etc. Si desconfiamos, si creemos que lo hacen por retar a la autoridad estaremos siempre incómodos con ellos y ellas. Tenemos que abandonar ciertas miradas que contaminan la relación.

Lo importante es darnos cuenta de que ellos hacen lo que hacen desde sus valores, desde su situación actual y que no son los nuestros. Nosotros somos los adultos, ellos nos necesitan. Son un edificio en construcción, son una persona a nuestro cargo y necesitan nuestro apoyo.

### **Octava conclusión: cambiar de modelo educativo de la niñez al adolescente**

La adolescencia nos exige cambiar de modelo educativo y adaptarnos a sus demandas: de un modelo más conductista y autoritario a un modelo más flexible y negociador. Nos demanda razonar con ellos y seguir aportando nuestro apoyo emocional incondicional a pesar de su alejamiento y su comportamiento enfrentado.

La tensión entre el control que los padres y madres quieren seguir ejerciendo y la demanda de autonomía que piden los hijos e hijas es la razón por la que muchas familias tienen problemas en esta etapa.

La clave está en ir cediendo autonomía en función de la responsabilidad que vaya asumiendo nuestro hijo e hija y en seguir trabajando la relación (con la comunicación, el afecto, la escucha, etc.)

Nuestro principal objetivo va a ser mantener la relación lo mejor posible. Mantener la comunicación para poder ayudar en momentos de crisis y poner límites claros y necesarios para garantizar que trabajamos la responsabilidad, el autocontrol y la aceptación de la frustración.

### **Novena conclusión: ¿Cuál es nuestro papel como padres y madres?**

- Actuar con tranquilidad y no dejarnos llevar por las situaciones conflictivas.
- Reconocer los efectos de esta etapa vital sobre los hijos e hijas.
- Evitar hiper generalizaciones "Todos/as..."
- Relativizar las situaciones conflictivas ya que son necesarias para el crecimiento.
- Aceptar que los hijos e hijas van a cuestionar valores familiares.

### **Décima conclusión: diferentes proyectos de vida como motivo del conflicto**

La mayoría de los conflictos surgen cuando los hijos y nosotros consideramos una misma situación en base a distintos valores, expectativas y objetivos. El niño que antes aceptaba de forma acrítica las ideas de los padres y compartía sus intereses ahora comienza a mostrarnos su desacuerdo.

Las conductas de los adolescentes van a estar dictadas básicamente por dos razones: la influencia del exterior (el grupo de amigos) y la necesidad de separarse de nosotros (de negarnos para demostrarse que él puede hacerlo solo y que es un individuo diferenciado). Su proyecto de vida es ahora totalmente distinto al nuestro. En casa, por primera vez conviven dos proyectos de vida diferentes.

Ejemplos de áreas potenciales de conflicto en función de los diferentes proyectos de un adolescente y un adulto son (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

1. Educar en valores-Descubrir sus propios valores.

- Objetivo de los padres: inculcarles algunos valores que estiman como valiosos para que los interioricen.
- Objetivo de los hijos: descubrir las cosas a su manera, poner a prueba sus propias ideas y sentimientos (esto les llevará a rechazar las creencias de su padre y/o madre).

2. Control-autonomía.

- Objetivo de los padres: ejercer el mayor control posible sobre el adolescente. Los padres temen perder el control que han tenido durante la infancia.
- Objetivo de los hijos: una intensa necesidad de no parecer niños pequeños y de expresar su individualidad a través de conductas que estén fuera del control de los padres.

3. Controlar con quien se mueve-elegir sus propios amigos en función de sus gustos.

- Objetivo de los padres: enseñar a los hijos a elegir sus amistades responsables y educadas (preocupados por la influencia de los amigos).
- Objetivo de los hijos; elegir amigos que sean más alegres, entradores, populares (más "cool") y más adecuados a sus intereses.

4. Conservadurismo-Idealismo.

- Objetivo de los padres: que vivan el presente con los pies en la tierra, pensando en el futuro.

- Objetivo de los hijos: vivir el presente a tope y no pensar en el futuro (son reacios a pensar en el futuro, éste les asusta y es demasiado lejano). Temen a las conversaciones sobre la necesidad de ganar dinero, la universidad o el trabajo porque no se sienten preparados para enfrentarse a ellas.

5. Que se parezca a mí - ser él mismo.

- Objetivo de los padres: inculcarle tus ideas sobre el mundo que debe aceptar porque es tu hijo.
- Objetivo de los hijos: comparar lo que dice su padre con lo que él aprende acerca de sí mismo y del mundo. Descubrir lo que él piensa.

6. Valor Familia-valor libertad, independencia, intimidad y amigos.

- Objetivo de los padres: que el adolescente comparta tiempo con la familia. Interés porque acuda a reuniones o planes familiares.
- Objetivo de los hijos: tener tiempo para estar solo y con los amigos. Ser más libre. Esto se traduce en más tiempo en el cuarto y en no querer ir a fiestas familiares.

**Cierre de la sesión (1') [120']**

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión.

Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles su asistencia y participación en la sesión de hoy.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 11ª Sesión: La adolescencia

#### CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ADOLESCENCIA

- **Necesidad de reafirmación.** Necesitan reafirmar su identidad y para ello han de compartir unos "ritos específicos", como puede ser sus formas específicas de usar el ocio y el tiempo libre o su forma de vestir, etc.
- **Necesidad de trasgresión de las normas.** Es una de las maneras en la que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Es una etapa en la que los hijos/as se revelan hacia las normas establecidas en la familia.
- **Necesidad de conformidad intra-grupal.** El grupo de iguales es un elemento de referencia fundamental. Si el menor se inserta en un grupo de actitudes positivas a los riesgos existe una alta probabilidad que él no sea capaz de hacer frente a la presión del grupo.
- **Sensación de invulnerabilidad.** La conducta temeraria en estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones.
- **Rechazo del mundo adulto.** Los hijos/as en esta etapa conforman su propio mundo a través del rechazo y la negación del mundo construido por los adultos.
- **Susceptibilidad frente a las presiones del entorno.** Los hijos/as son más vulnerables a las presiones hacia el consumo, las modas, hábitos, etc.

#### EL SIGNIFICADO DE LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre los padres y los hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son frecuentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares, lo que supone:

- Deterioro de la comunicación.
- Perder la posibilidad de ser un modelo positivo de conducta para los hijos e hijas, ya que éstos no querrán parecerse a alguien con quien tiene frecuentes conflictos.
- Disminución de la confianza y la capacidad que tienen los padres para influir y acompañar a los hijos cuando tienen dificultades.

#### CLAVES PARA COMPRENDER LA ADOLESCENCIA

Un adolescente:

- Tiene que ganarse su espacio en el grupo de amigos.
- Todavía no sabe cómo manejar sus emociones y las nuevas situaciones que se van sucediendo.
- Quiere descubrir el mundo y lo quiere hacer él solo.
- Tiene por definición, diferentes valores que su padre y/o madre.
- Empieza a tener una vida social continuada con su grupo de amigos diferente a la vida que lleva con su familia.

**12ª Sesión:****PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LAS ESCUELAS (BULLYING)**** Fundamentos de la sesión**

Todos los tipos y formas de violencia escolar — entre profesores, entre alumnos, entre alumnos y profesores, entre profesores y directores u otras autoridades educativas, entre docentes y padres de familia— son igualmente susceptibles y relevantes de analizar, sin embargo, en esta primera aproximación al tema, nos centraremos en la violencia entre los estudiantes, ya que su notable incremento preocupa tanto a ellos como a sus padres, maestros y a la comunidad en general.

** Objetivos específicos**

- Analizar situaciones de *bullying* o intimidación en la escuela e identificar formas de prevenirla o tratarla.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**** (5') [5']****Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

** (1') [6']  
Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

** (15') [21']**

Compartir con el grupo el siguiente caso:

*“Ernesto es un niño que a diario lleva dinero para comprar su recreo, compañeros mayores que él que ya se dieron cuenta de esta situación le cobran a Ernesto una cuota. Cuando Ernesto se niega a darles su*

*dinero, lo golpean, lo insultan, se lo quitan y lo amenazan: le dicen que la próxima vez que se resista a entregarles el dinero le irá peor.”*

Concluido el relato, discutir el caso a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan del caso?
- ¿Qué tipos de violencia sufre Ernesto?
- ¿Este tipo de comportamiento entre compañeros de estudio es aceptable?
- ¿De dónde creen que los compañeros/as de Ernesto aprendieron ese comportamiento?

Con base en las respuestas ir orientando al discusión hacia el hecho de que la violencia se encuentra muchas veces en nuestras casas, o bien, en la calle, en el cine, en la televisión, en la política y en la sociedad, por ello, este problema puede reflejarse en las relaciones que se establecen entre niños/as y adolescentes que asisten a la escuela o colegio.

A este tipo de violencia entre iguales se le denomina *bullying*, debe ser entendida como un fenómeno escolar, no tanto porque se genere en la propia escuela, sino porque ésta es el escenario donde acontece y la comunidad educativa es la que sufre las consecuencias. Las víctimas por lo general no pueden evitar las agresiones, por lo que tanto profesores como padres o tutores de los/as alumno/as deben estar atentos.

En este contexto, conscientes de que todos tenemos que participar en la solución de la violencia entre iguales, a continuación se ofrece información breve y clara sobre el tema, además de sugerencias y recomendaciones para prevenir estos casos.

**(15') [36']****Violencia entre iguales****¿Qué es bullying?**

El *bullying* es una variante de la violencia que se presenta entre alumnos, no importa el sexo, la edad ni el grado escolar. Se dice que un estudiante es víctima de *bullying* cuando otro estudiante o un grupo realiza en su contra acciones de persecución y agresión física, psicológica o moral, con desequilibrio de poder y de manera reiterada.

**Manifestaciones del bullying**

La violencia entre iguales o *bullying* va desde la prepotencia y arrogancia de unos hacia otros hasta la crueldad del ataque físico o psicológico, pasando por la marginación o la exclusión social. Las manifestaciones de violencia entre iguales son (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- **Física:** golpes, empujones, patadas y agresiones con objetos.
- **Verbal:** insultos o apodos; decirse cosas mezquinas o desagradables, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos o hablar mal de él o ella.
- **Psicológica:** acciones que dañan la autoestima del individuo y fomentan una sensación de temor. Por ejemplo: reírse de él o ella, ignorar, aterrorizar para causar miedo, amenazar con objetos, hacer gestos, contar mentiras o expandir falsos rumores, enviar notas hirientes y tratar de convencer a los demás para que no le hablen.
- **Social:** pretende aislar a la víctima del resto del grupo y compañeros (no lo dejan participar, lo ignoran, lo excluyen de actividades, lo obligan a hacer cosas que lo apenan o comprometen).
- **Otras:** esconder, robar o dañar las pertenencias de las víctimas.

**Características principales del bullying** (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Es un comportamiento de naturaleza **claramente agresiva**.
- Es una **conducta que se repite** en el tiempo con cierta consistencia.
- La relación que se establece entre agresor y víctima se caracteriza por un **desequilibrio o asimetría de poder**, es decir, los alumnos que sufren el *bullying* presentan alguna desventaja frente a quien los agrede. Estas desventajas pueden ser por edad, fuerza física, habilidades sociales, discapacidad, condición socioeconómica, entre otras.
- Se produce **entre iguales** (entre alumnos, no importa la diferencia de edad, sexo o grado escolar).
- Son actos que tienen la **intención de dañar**.
- En el caso de los chicos su forma más frecuente es la agresión física y verbal, mientras que en el de las chicas su manifestación es más indirecta, tomando frecuentemente la forma de aislamiento de la víctima, o exclusión social.
- Tiende a disminuir con la edad y su mayor nivel de incidencia es entre los 11 y los 14 años.
- Su escenario más frecuente con los niños de primaria suele ser el patio de recreo, mientras que con los de secundaria se amplía a otros contextos, tales como: aulas, pasillos, baños y en los trayectos de la casa a la escuela o viceversa.

Es importante saber que no es *bullying* cuando alguien juega de manera brusca pero amistosa con el otro. Tampoco es *bullying* cuando dos estudiantes de la misma fuerza discuten o pelean. Sin embargo, para que en la escuela exista una convivencia respetuosa y solidaria, es indispensable que cualquier manifestación de violencia sea atendida.

## Actores involucrados en el bullying

Los actores asociados a la violencia entre iguales son tres: víctima, agresor y espectador. A continuación se mencionan algunas características de cada uno, las cuales no constituyen una regla, sin embargo, son las más comunes.

- **Víctima:** Es quien sufre las agresiones. Suelen ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente.
- **Agresor:** Es quien ejerce la violencia, el abuso o el poder sobre la víctima. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas.
- **Espectador:** Generalmente es un compañero que presencia las situaciones de intimidación. Puede reaccionar de distintas maneras, aprobando la intimidación, reprobándola o negándola. El espectador desempeña un papel muy importante en la intimidación, ya que al reírse o pasar por alto el maltrato contribuye a perpetuarlo o reforzarlo. Asimismo, su participación para solucionar el acoso es fundamental, ya que puede contener el abuso si evita aplaudir o bien apoyar a las víctimas si denuncia las agresiones. Una de las estrategias más efectivas de reducir el hostigamiento es trabajar con el o los espectadores.



**(15') [51']**

Compartir con el grupo el siguiente caso:

"Laura es una niña de apariencia más humilde que el resto de sus compañeros. Un grupo de compañeras de clase constantemente le dicen cosas ofensivas como: eres una cochina, hueles mal, tienes piojos. En una ocasión, hicieron un dibujo de ella en el pizarrón: se veía despeinada, con la ropa remendada y con moscas alrededor y un letrero que decía: "Soy Laura". Todos se reían del dibujo. Por este motivo, Laura ya no quiere ir a la escuela."

Concluido el relato, se inicia el análisis con preguntas tales como:

¿Laura es víctima de bullying?

¿Qué aspectos nos señalan que es víctima?

¿Qué tipo de consecuencias tendrá esta situación sobre la vida de Laura?

Con base en las respuestas y comentarios del grupo, ir orientando la discusión hacia el hecho de que el "acoso por condición social" es una de las formas más comunes de bullying, el cual en la mayoría de los casos es aceptado hasta por la familia de la víctima. Sin embargo este tipo de bullying, trae consecuencias muy negativas, sobre todo en los niños/as, ya que genera en ellos sentimientos de inferioridad que los/as acompaña la mayor parte de sus vidas de jóvenes y adultos.



**(20') [71']**

### Consecuencias de la intimidación o violencia entre iguales

El bullying tiene muchas consecuencias negativas, no sólo para la víctima, sino también para el agresor y los espectadores de esta violencia (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

#### ▪ Consecuencias para la víctima:

- ✓ Fracaso y dificultades escolares.
- ✓ Alto nivel de ansiedad.
- ✓ Fobia escolar.
- ✓ Deterioro de la autoestima.
- ✓ Cuadros depresivos.
- ✓ Repercusiones negativas en el desarrollo de la personalidad, la socialización y la salud mental en general.
- ✓ El niño/a o el/la adolescente aprende que no puede controlar las agresiones de su entorno, por lo que deja incluso de emitir respuestas.
- ✓ Falta de apetito.
- ✓ Pesimismo.
- ✓ Trastornos del estado de ánimo, problemas de estrés y agresividad que pueden llevarla a refugiarse en las drogas o a intentar suicidarse.

### ▪ Consecuencias para el agresor

- ✓ Aislamiento.
- ✓ Bajo rendimiento escolar.
- ✓ Reportes y suspensiones.
- ✓ Incomprensión.
- ✓ Problemas legales.
- ✓ Las conductas de acoso pueden hacerse crónicas y convertirse en una manera ilegítima de alcanzar sus objetivos, con el consiguiente riesgo de derivación hacia conductas delictivas incluyendo violencia doméstica y de género.

### ▪ Consecuencias para el espectador

- ✓ Corre el riesgo de insensibilizarse ante las agresiones cotidianas y de no reaccionar a las situaciones de injusticia en su entorno.

### ¿Cómo identificar a las víctimas y agresores?

A continuación se ofrecen algunos posibles **indicadores** que permiten identificar si alguien está siendo víctima o agresor (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

#### ▪ Víctima:

- ✓ Viene con golpes o heridas del recreo.
- ✓ Se pone nervioso al participar en clase.
- ✓ Muestra apatía, abatimiento o tristeza.
- ✓ Es un alumno que excluyen de los trabajos en equipo.
- ✓ Provoca murmullos y risas mustias en los alumnos cuando entra a clase o contesta una pregunta.
- ✓ Inventar enfermedades o dolores para evitar asistir a la escuela (que en algunos casos somatiza por el estrés del acoso).
- ✓ Tiene problemas para poder

concentrarse tanto en la escuela como en la casa.

- ✓ Padece de insomnio o pesadillas recurrentes; puede llegar a orinarse en la cama.
- ✓ Frecuentemente, pierde pertenencias o dinero (en algunos casos el agresor exige cosas materiales a su víctima).
- ✓ Empieza a tartamudear; llora hasta quedarse dormido.
- ✓ Se niega a decir qué le está pasando.
- ✓ Tiene ideas que expresan sentimientos o pensamientos con enojo y no quiere salir a jugar.
- ✓ Sus calificaciones bajan sin ninguna razón aparente.

#### ▪ Agresor:

- ✓ Carece de empatía hacia el sufrimiento de los demás.
- ✓ Tiende a hablar despectivamente de cierto chico o chica de su curso.
- ✓ Ha sido recriminado más de una vez por peleas con sus iguales.
- ✓ Tiene conductas prepotentes y dominantes con hermanos y amigos.
- ✓ Se burla de sus iguales.
- ✓ Tiene comportamientos agresivos; no controla sus impulsos.
- ✓ Se lleva mal con los demás.
- ✓ Continuamente, pelea con sus compañeros.
- ✓ Soluciona sus problemas usando la violencia.
- ✓ Regularmente, está en problemas.
- ✓ Molesta a otros niños sin razón alguna.
- ✓ No tiene sentimientos de culpa: "el otro se lo merece".



**(8') [79']**  
**Recomendaciones para prevenir el bullying**

Una vez explicado qué es la violencia entre iguales o *bullying* resulta importante considerar lo siguiente (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Manténgase en contacto con el personal de la escuela y solicite información acerca de cómo se relacionan sus hijos/as con los otros compañeros/as.
- Permanezca al tanto de las actividades que realizan sus hijos/as como: ¿qué hacen?, ¿a dónde van?, ¿con quién juegan?, ¿cuáles son sus intereses?, ¿qué proyectos tienen?
- Regule los horarios y determine los programas de televisión que sus hijos pueden ver.
- Acompañe en lo posible a sus hijos a ver los diferentes programas de televisión y explíqueles las consecuencias que se pueden provocar cuando se actúa con violencia.
- Observe los comportamientos, estados de ánimo y los cambios en los hábitos de sus hijos/as.

**Tres puntos importantes para la prevención del bullying**

Es necesario que los padres y madres reflexionen acerca de:

- La cantidad y calidad del tiempo que le dedica a sus hijos.
- Si es posible que sus hijos estén aprendiendo conductas violentas en el hogar y, en consecuencia, lo reflejen en la escuela.
- Si usted establece vínculos afectivos sólidos y mantiene una comunicación respetuosa con los miembros de la familia.



**(15') [94']**

Preguntar al grupo

**¿Qué harían si ustedes se enteraran que su hijo/a es víctima de bullying?**

Anotar las respuestas y comentarios del grupo en una columna, luego hacer otra pregunta:

**¿Qué harían si ustedes se enteraran que su hijo/a es un/a agresor/a que está acosando a un/a compañero/a de escuela menor?**

Anotar las respuestas en una columna paralela a la anterior.

Concluidas las aportaciones del grupo, hacer una comparación entre las columnas y generar cierto debate, el cual debe enfatizar sobre el hecho de que este tipo de violencia no se soluciona con un grito, golpe o queja, tampoco unilateralmente. Este problema debe enfrentarse con la participación de todos/as los actores.



**(15') [109']**  
**¿Qué hacer si su hijo/a es víctima de bullying?**

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- Investigue en detalle lo que está ocurriendo. Escuche a su hijo/a y no lo interrumpa.
- Póngase en contacto con el maestro/a de su hijo/a y con la dirección de la escuela, para alertarlos acerca de lo que ocurre y para pedir la cooperación en la investigación y resolución de los hechos.
- No estimule a su hijo/a a que sea agresivo o tome venganza, esto genera más violencia y empeoraría más la situación.
- Investigue cuáles son las instancias a las que puede recurrir para ayudar a su hijo/a a sobreponerse y detener las agresiones de las que es víctima (asesoría psicológica y/o legal).

- Dependiendo del grado de ansiedad y de miedo en el que se encuentre su hijo/a, considere la ayuda de un psicólogo para superar el problema.
- Jamás olvide que la mejor ayuda en esos casos es usted y la familia.
- Mantenga la calma y no manifieste preocupación. Demuestre determinación y optimismo.
- Establezca relaciones familiares basadas en reglas y límites claros, practique el diálogo, el respeto y la tolerancia.
- Ayude a su hijo/a a que manifieste sus insatisfacciones y frustraciones sin agredir a otros.
- Demuéstrele a su hijo/a que lo sigue amando tanto como antes, pero que desaprobe su comportamiento.

### ¿Qué hacer cuando su hijo es el agresor?

- Evalúe las circunstancias por las que su hijo/a ha presentado conductas de hostigamiento, acoso o intimidación hacia sus compañeros/as.
- Hable con los maestros para escuchar los comentarios y opiniones que tienen acerca de su hijo/a.
- Ayude a su hijo/a a comprender los daños que provoca con sus actos.
- De ser posible, aliente a su hijo/a a participar en alguna actividad deportiva, cultural o artística.
- Anímele a que reconozca su error y que pida perdón a la víctima. Posteriormente, elogie sus buenas acciones.
- Busque ayuda psicológica para su hijo/a.



**(1') [110']**

### **Cierre de la sesión**

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación en la de hoy.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 12ª Sesión: Prevención de la violencia en las escuelas (Bullying)

#### ¿QUÉ ES BULLYING?

El *bullying* es una variante de la violencia que se presenta entre alumnos, no importa el sexo, la edad ni el grado escolar. Se dice que un estudiante es víctima de *bullying* cuando otro estudiante o un grupo realiza en su contra acciones de persecución y agresión física, psicológica o moral, con desequilibrio de poder y de manera reiterada.

#### MANIFESTACIONES DEL BULLYING

- **Física:** golpes, empujones, patadas y agresiones con objetos.
- **Verbal:** insultos o apodos; decirse cosas mezquinas o desagradables, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos o hablar mal de él o ella.
- **Psicológica:** acciones que dañan la autoestima del individuo y fomentan una sensación de temor. Por ejemplo: reírse de él o ella, ignorar, aterrorizar para causar miedo, amenazar con objetos, hacer gestos, contar mentiras o falsos rumores, enviar notas hirientes y tratar de convencer a los demás para que no le hablen.
- **Social:** pretende aislar a la víctima del resto del grupo (no lo dejan participar, lo ignoran, lo excluyen de actividades, lo obligan a hacer cosas que lo apenan).
- **Otras:** esconder, robar o dañar las pertenencias de las víctimas.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL BULLYING

- Es un comportamiento de naturaleza **claramente agresiva**.
- Es una **conducta que se repite** en el tiempo con cierta consistencia.

- La relación que se establece entre agresor y víctima se caracteriza por un **desequilibrio o asimetría de poder**.
- Se produce **entre iguales** (entre alumnos, no importa la diferencia de edad, sexo o grado escolar).
- Son actos que tienen la **intención de dañar**.
- En el caso de los chicos su forma más frecuente es la agresión física y verbal, mientras que en el de las chicas su manifestación es más indirecta, como el aislamiento de la víctima, o exclusión social.
- Su mayor nivel de incidencia es entre los 11 y los 14 años.
- Su escenario más frecuente con los niños de primaria es el patio de recreo, para los de secundaria se amplía a otros contextos (aulas, baños y trayectos de la casa).

#### CONSECUENCIAS DEL BULLYING - Consecuencias para la víctima:

- Fracaso y dificultades escolares.
- Alto nivel de ansiedad.
- Fobia escolar.
- Deterioro de la autoestima.
- Cuadros depresivos.
- La víctima aprende que no puede controlar las agresiones, por lo que deja incluso de emitir respuestas.
- Falta de apetito, pesimismo.
- Trastornos del estado de ánimo, estrés y agresividad que pueden llevarla a las drogas o suicidio.

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL BULLYING

- Manténgase en contacto con el personal de la escuela y solicite información acerca de cómo se relacionan sus hijos/as con los otros compañeros/as.
- Permanezca al tanto de las actividades que realizan sus hijos/as como: ¿qué hacen?, ¿a dónde van?, ¿con quién juegan?, ¿cuáles son sus intereses?, ¿qué proyectos tienen?
- Regule los horarios y determine los programas de televisión que sus hijos pueden ver.
- Acompañe en lo posible a sus hijos a ver los diferentes programas de televisión y explíqueles las consecuencias que se pueden provocar cuando se actúa con violencia.
- Observe los comportamientos, estados de ánimo y los cambios en los hábitos de sus hijos/as.
- **¿Qué hacer si su hijo/a es víctima de bullying?**
  - ✓ Investigue en detalle lo que está ocurriendo.
  - ✓ Póngase en contacto con el maestro/a de su hijo/a y con la dirección.
  - ✓ No estimule a su hijo/a a ser agresivo o tomar venganza.
  - ✓ Investigue cuáles son las instancias a las que puede recurrir para ayudar a su hijo/a a sobreponerse y detener las agresiones.

- ✓ Dependiendo del grado de ansiedad y de miedo en el que se encuentre su hijo/a, considere la ayuda de un psicólogo para superar el problema.
- ✓ Jamás olvide que la mejor ayuda en esos casos es usted y la familia.
- ✓ Mantenga la calma y no manifieste preocupación. Demuestre determinación y optimismo.
- **¿Qué hacer cuando su hijo/a es el agresor?**
  - ✓ Evalúe las circunstancias por las que su hijo/a es agresivo.
  - ✓ Hable con los maestros para escuchar comentarios y opiniones.
  - ✓ Ayude a su hijo/a a comprender los daños que provoca con sus actos.
  - ✓ Aliente a su hijo/a a participar en actividades deportivas, culturales, artísticas.
  - ✓ Establezca relaciones familiares basadas en reglas y límites claros, practique el diálogo, el respeto y la tolerancia.
  - ✓ Ayude a su hijo/a a que manifieste sus insatisfacciones y frustraciones sin agredir a otros.
  - ✓ Demuéstrele a su hijo/a que lo sigue amando, pero que desapueba su comportamiento.
  - ✓ Anímele a que reconozca su error y que pida perdón a la víctima.
  - ✓ Busque ayuda psicológica para su hijo/a.

**13ª Sesión:****VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y NIÑAS****Fundamentos de la sesión**

La coeducación o educación en y para la igualdad de oportunidades es una de las bases sobre las que se puede prevenir la violencia. Se debe facilitar la reflexión y la toma de conciencia acerca de nuestras capacidades y posibilidades para actuar y cambiar determinadas situaciones injustas, dando a conocer algunas prácticas de paz y recursos para prevenir e intervenir ante la violencia. Se pretende prevenir la violencia contra las mujeres y las niñas y para fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde la familia.

**Objetivos específicos**

- Hacer un análisis inicial de las percepciones de las personas participantes en torno a las diferencias de: a) comportamiento en niños, niñas, chicos y chicas en la familia; b) expectativas que se proyectan en ellos y en ellas; c) relación que se establece como madres y como padres con los hijos y las hijas.
- Vivenciar la importancia de la participación de todas y todos en el mantenimiento de la igualdad de oportunidades y reflexionar sobre la influencia que puede tener cualquier movimiento individual sobre el grupo.
- Facilitar la toma de conciencia acerca de las situaciones de violencia cotidianas que tienen que ver con la desigualdad entre mujeres y hombres y que habitualmente nos pasan inadvertidas o se invisibilizan.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(5') [5']  
Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**(1') [6']  
Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

**(10') [16']**

Se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- a) Cómo son los chicos y las chicas en casa. Qué diferencias observamos en el comportamiento de ellas y ellos.
- b) Qué les pedimos a las chicas y qué les pedimos a los chicos. Qué expectativas proyectamos.
- c) Cómo actuaría si fuera padre en vez de madre/Cómo actuaría si en lugar de padre fuera madre con mis hijas e hijos (¿tienden a actuar de manera diferente los padres y las madres?)

El facilitador/a va apuntando todas las ideas que se van aportando. Para profundizar en el debate podemos hacer también las siguientes preguntas:

- ¿Observamos diferencias entre las niñas y los niños?
- ¿Cómo interpretamos esas diferencias entre chicos y chicas?
- ¿Cómo las nombramos?
- ¿Todas las chicas son iguales? ¿Y todos los chicos iguales?
- ¿Damos igual valor a unas que a otros?
- ¿Es deseable que las chicas se igualen a los chicos? ¿Y los chicos a las chicas?
- ¿Creen que eso está cambiando y de qué modo?
- ¿Qué pueden aprender?

- ¿Qué les pido como madre o como madre a ellas? ¿Y a ellos?
- ¿Actúo diferente como madre que si fuera padre? Y viceversa.

El facilitador/a, leerá las ideas que han aparecido, facilitando así la puesta en común y el análisis colectivo, relacionándolo además con los contenidos que se desarrollarán a continuación.



(7') [23']

### **El sistema de socialización diferenciado por sexo**

Al nacer, lo primero que se pregunta a una madre que acaba de dar a luz es ¿niña o niño? A esto le llamamos sexo. Así se nace con sexo masculino o femenino, es decir, con genitales masculinos o femeninos.

Como tales -niña o niño-, socialmente se nos atribuyen creencias, actitudes, conductas, valores, espacios y tiempos diferenciados por sexo. Esto sería el género, es decir, lo que social, cultural e históricamente se asigna a las niñas y mujeres por tener vagina y a los niños y hombres por tener pene.

En función del sexo que se nos asigna al nacer -masculino o femenino- se esperará de nosotras y nosotros que desempeñemos diferentes papeles (en casa, en el trabajo, en la afectividad, en la sexualidad, etc.) y que hagamos distintas cosas en la vida. A estos "papeles" les llamamos roles, esto es, las diferentes funciones que se espera de cada persona en función del sexo con el que haya nacido.

Estos roles nos llegan en forma de mandatos, es decir, de lo que se supone que debemos hacer y cómo comportarnos para ser "un buen niño" o "una buena niña".

Además estos roles son categorizados jerárquicamente, es decir, se da más valor a lo masculino que a lo femenino. Nos encontramos así con el sexismo, que se refiere a la desigual valoración de lo que se concibe como "masculino" y "femenino".

En este sentido, se da un trato desigual a uno y otro sexo, que afecta a sus oportunidades y derechos de facto. Cuando esto sucede, decimos que hay discriminación, ya que se produce una desigualdad que tiene origen en una forma incorrecta y jerárquica de entender la diferencia sexual.

Las expectativas juegan un importante papel. Si esperamos de un niño que juegue con camiones y le corregimos cuando no lo hace, tanto en casa como en la calle, está aprendiendo lo que es correcto hacer como niño y lo que no. Así, orientándole en sus gustos y aficiones podremos influir bastante en que en un futuro sepa de mecánica y de coches. Esto no determina, de hecho conocemos chicos a los que no les interesa nada la mecánica y chicas a las que les entusiasma, pero no es lo común. Por tanto, los gustos, aficiones, aptitudes y actitudes que se van desarrollando tienen mucho más que ver con un aprendizaje a lo largo de la vida que con unas habilidades con las que se nace.

De esta manera se da la socialización. Los juguetes y la manera como éstos repercuten en el futuro de cada niña y cada niño representan uno de los miles de matices que se dan cada día.

Y para que el engranaje encaje, existen unos mecanismos de socialización: la socialización es un proceso de aprendizaje que se nutre de la reproducción, del modelado -esto es, la imitación- y de las expectativas. Todo ello se transmite a través de los afectos y de los vínculos que tenemos con otras personas.

Vemos lo que hacen, lo que les gusta y lo que no a las mujeres y hombres de nuestra familia, en la escuela, en los medios de comunicación. También aprendemos modelos con los juguetes, los juegos, la historia androcéntrica que tradicionalmente nos enseñan en clase, los libros de texto y la literatura, etc.

Reproducimos lo que vemos, y esto se refuerza cuando coincide con lo que esperan de nosotras o nosotros, cuando actuamos de acuerdo con lo aceptado socialmente.

Algunas formas de refuerzo pueden ser la aprobación, la inclusión en el grupo o el reconocimiento.

Existen también unos mecanismos de control: si hacemos otra cosa diferente a lo esperado hay una penalización a través de la coerción, la exclusión, los reproches, los vacíos y los castigos.



(7') [30']

### Consecuencias

Esta forma rígida de entender lo que puede ser una niña o un niño implica una pérdida de libertad para los niños y las niñas, cada cual en diferentes aspectos. Si se utiliza la segregación por sexo para definir lo que unas u otros pueden ser o hacer se restringen sus posibilidades de partir de sus deseos e inquietudes cerrándose el abanico de opciones.

Los niños y los hombres, por ejemplo, se sienten menos libres para expresar sus emociones, sentimientos y afectos. Es habitual que cuando un niño comienza a llorar se le censure el llanto antes que a una niña.

A las niñas y las mujeres, por otro lado, se les da menos libertad para cuidar de sí, ya que lo que se espera de ellas es que prioricen la atención al resto y que después se ocupen de sí mismas.

### ¿Cómo se supera esta socialización que no nos gusta?

Éstas son cosas que suceden por la socialización diferenciada por sexo o socialización de género. Sin embargo, no es algo natural, genético, que venga dado al nacer, sino que cambia en el tiempo y en los lugares.

Podemos superar esta socialización limitante, para ello, es necesario (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Superar los estereotipos sexistas.
- Reconocer y dar valor a las niñas y las mujeres: lo que son, hacen y han hecho, su cultura de paz, cuidado y relación.

- Erradicar el modelo de masculinidad violento.
- Prestar atención a la singularidad, para poder dotar de significados libres a nuestro cuerpo sexuado. Somos seres únicos con deseos e inquietudes diferentes a lo largo de la vida.
- Recuperar referentes de mujeres y hombres libres.
- Reconocer la diferencia sexual a través del lenguaje y en la práctica cotidiana.
- Reconocer y dar valor a las cualidades que se atribuye a las mujeres y niñas -como la sensibilidad, la intimidad, la comunicación y el diálogo- y reconocer su capacidad de ser adoptadas tanto por mujeres como por hombres.

Eso ayuda a que tanto los niños como las niñas actúen de forma libre, eligiendo lo que quieren ser y no únicamente respondiendo a las expectativas que ponemos en ellas y ellos, dejando que se desarrollen con creatividad.

Así, nos encontramos con mujeres que se están abriendo a otros espacios, como las nuevas tecnologías, estando de otra manera y transformándolos con su hacer.

Nos encontramos también con algunos hombres que están ejerciendo su paternidad de una forma no tradicional, alejándose del modelo violento. Esto les permite implicarse en la educación de sus hijas e hijos y disfrutar de esta relación.



(15') [45']

Para el siguiente ejercicio necesitaremos: tantos palos como participantes. Éstos pueden ser de escoba u otro tipo de palos que tengan poco peso y se puedan sujetar entre dos personas apoyando la palma de la mano.

**Procedemos del siguiente modo:** Escogemos al azar o solicitamos voluntarios cinco parejas. Cada pareja sostendrá un palo, colocando cada cual la palma de su mano sobre el extremo para poder ir moviéndolo de manera cooperativa.

Se trata de ir moviendo el palo, con la posibilidad de desplazarse por la sala, prestando atención a lo que ocurre sobre el palo y sobre la pareja cuando una de las dos personas ejerce presión sobre éste, lo sube o lo baja.

El resto del grupo, por cinco minutos, observa cómo las parejas van desplazándose con los palos.

A continuación, preguntaremos al grupo si encuentra una relación entre lo que hemos observado y experimentado sosteniendo el palo por parejas y nuestras relaciones cotidianas. Conviene destacar que las relaciones, al igual que el palo, son sostenidas por las personas que están implicadas en ellas y que cualquier movimiento, presión, etc. que una de las personas ejerza sobre la relación o sobre la otra persona, afectará a la propia relación y a quienes la sostienen.

Es importante resaltar la idea de que el equilibrio de la relación, aunque no sea perfecto ni sea siempre el mismo a lo largo del tiempo, depende de lo que las personas hacen con ella. Por tanto, si el peso de una relación recae sobre una sola persona o si sólo es una persona quien la cuida y la sostiene, dicha relación se desequilibrará, lo que tendrá consecuencias negativas sobre quienes la integran.

Otra variante de esta dinámica sería hacer ejercicios de equilibrio corporal grupal para los que no son necesarios los palos.



(10') [55']

### Co educar o educar en igualdad de oportunidades

Cuando hablamos de igualdad de oportunidades nos referimos a la capacidad de las personas para acceder a las mismas oportunidades de cara al empleo, las relaciones afectivas, el amor, la sexualidad, la política, el bienestar, el desarrollo personal, el tiempo, los espacios.

Tiene que ver con el acceso a los recursos (económicos, afectivos, formativos, tecnológicos, informativos) y con la libertad y la justicia social.

La igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres es un derecho reconocido en nuestra Constitución. Implica las mismas posibilidades de desarrollo educativo y cultural para ambos sexos, de tener un trabajo remunerado, tiempo libre, desarrollar las propias capacidades personales, realizar el trabajo doméstico, obtener amor y cuidados y participar en el ámbito político y social. Para conseguirla, es preciso eliminar la discriminación y los prejuicios que limitan a unos y a otras.

Cuanta mayor igualdad de oportunidades exista en un determinado entorno o sociedad, habrá mejor convivencia y mayor equidad en el trabajo, la política y las relaciones humanas (familiares, amistosas, laborales, afectivo-sexuales, etc.).

**La desigualdad afecta negativamente a** (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

#### ▪ Las mujeres:

- ✓ La discriminación en el mercado laboral hace que tengan una media de salarios más bajos, una tasa de desempleo que es el doble que la masculina y menos posibilidades para ocupar puestos con mayor capacidad de decisión si así lo desean.
- ✓ La desigual distribución del trabajo doméstico entre hombres y mujeres hace que, con demasiada frecuencia, éstas se vean sobrecargadas de trabajo y de responsabilidades, sobre todo cuando también tienen un empleo.
- ✓ Las actividades realizadas mayoritariamente por mujeres tienden a estar menos valoradas (el trabajo doméstico, el cuidado de otras personas, el arte realizado por mujeres, determinadas profesiones). Esta insuficiente valoración afecta negativamente a la autoestima de las mujeres.
- ✓ Todos estos factores limitan sus posibilidades de autonomía, sus oportunidades y su bienestar.

▪ **Los hombres:**

- ✓ El sexismo limita su capacidad para expresar sus afectos y mostrarse vulnerables y disfrutar del contacto con sus hijos e hijas.
- ✓ El hecho de que la mayor parte del trabajo doméstico y los cuidados a otras personas sean realizados por mujeres hace que la mayoría de los hombres no desarrollen conocimientos muy útiles para desenvolverse en la vida y para relacionarse con otras personas. Además, esta insuficiente dedicación y atención a las relaciones hace que tengan más dificultades para establecer vínculos estrechos con otras personas.

▪ **La convivencia:**

El sexismo produce malestar en hombres y mujeres y éste dificulta en muchos casos la convivencia.



**(15') [70']**

**Educar en igualdad de oportunidades significaría**

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra):

- Favorecer el desarrollo de las mismas capacidades y dar el mismo margen de libertad a chicas y a chicos, permitir que puedan convertirse en personas autónomas, a la vez que capaces para relacionarse con otras personas teniendo en cuenta los deseos y necesidades propios y ajenos.
- Facilitar que tanto las chicas como los chicos:
  - ✓ Sepan lo que quieren y traten de conseguirlo, respetando y equilibrando sus deseos y necesidades con los deseos y necesidades ajenas (siempre que se consideren razonables).
  - ✓ Elaboren su propio proyecto de vida en función de sus deseos y capacidades, y no según estereotipos o prejuicios sexistas.

- ✓ Asuman su parte de responsabilidad en el cuidado de los espacios comunes.
- ✓ Cuiden las relaciones, prestando atención a las necesidades, opiniones y sentimientos ajenos, pero sin perder de vista los propios.
- ✓ Afrontar los conflictos mediante el diálogo.
- ✓ Sean capaces de:
  - Aceptar o rechazar una relación sexual en función de sus propios deseos y necesidades (respetando los ajenos);
  - Proteger y protegerse frente a infecciones de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados mediante el uso de métodos anticonceptivos.



**(5') [75']**

Plantear al grupo que piense en situaciones de violencia en la familia no extremas que han vivido o han presenciado alguna vez. Se hará el análisis de las situaciones de acuerdo con las siguientes preguntas:

- Quién ejerce la violencia.
- Contra quién.
- Qué posibles causas vemos detrás de esa violencia.
- Qué solemos hacer ante ella.
- Qué podemos hacer para prevenirla o evitarla.
- Qué he aprendido de todo ello.



**(24') [99']**

**La violencia contra las mujeres y las niñas**

La violencia es una forma dañina de afrontar los conflictos, cuando se utiliza para imponer el propio punto de vista o los propios intereses, tratando de anular o sin tener en cuenta los de otras personas. En nuestra sociedad existen diferentes tipos de violencia que tienen causas sociales y que se ejercen contra determinadas personas por situaciones de desigualdad (minorías étnicas, homosexuales, mujeres y niñas).

**Algunas formas de violencia:** (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- **Violencia física:** es cualquier acto intencionado que produzca daño físico (lo que implica también daño psicológico) en otra persona, como golpes, bofetadas, empujones o quemaduras.
- **Violencia psíquica:** consiste en aquellas acciones orientadas a causar daño psicológico en otras personas, como humillaciones, insultos, gritos, amenazas, críticas constantes, aislamiento social, control de los recursos de una persona sin su consentimiento.
- **Violencia sexual:** aquellas acciones que vulneran el cuerpo y la intimidad sexual de otra persona, al obligarla a soportar o a participar en prácticas sexuales en contra de su voluntad.
- **Violación o agresión sexual:** una o varias personas utilizan la coacción para obligar a otra a realizar prácticas sexuales o a soportar determinados actos sexuales en contra de su voluntad.
- **Abuso sexual:** una o varias personas utilizan el engaño, la manipulación o el chantaje para que otra soporte o participe en determinados actos o prácticas sexuales. Es el caso de una persona adulta que aprovecha la confianza y la ignorancia de un o una menor para lograr este fin.
- **Acoso sexual:** uno o varios individuos dirigen una atención sexual, propuestas o comentarios sexuales no deseados a otra persona, provocando una situación incómoda y humillante y vulnerando el respeto y su derecho a la intimidad y a la integridad moral.

Se pueden dar diferentes formas de violencia tanto contra mujeres y niñas como contra hombres y niños. Sin embargo, si analizamos cifras sobre violencia, observaremos que, de las que se han denunciado, la mayoría de los delitos violentos han sido perpetrados

por hombres. Asimismo, existe un número mucho mayor de mujeres y niñas que padecen violencia ejercida por hombres, ya sean parejas o ex-parejas, hermanos, padres, hombres del entorno o desconocidos, llegando en ocasiones hasta la muerte.

Esto no quiere decir que todos los hombres sean violentos y ni que todas las mujeres sean víctimas, sino que hay más hombres que mujeres que ejercen violencia sobre niñas por el mero hecho de pertenecer al sexo femenino.

Las raíces de esta violencia se encuentran en las desigualdades de poder que existen entre hombres y mujeres en la sociedad, así como en determinadas concepciones de las relaciones entre los sexos, del amor y la sexualidad y de lo que significa ser hombre y ser mujer.

En la actualidad, cada vez más personas se hacen conscientes de sus causas y tratan de solucionar este problema. Pero, al mismo tiempo, se mantienen prácticas sociales e ideologías que dificultan su superación e incluso perviven mitos que intentan legitimarla o justificarla.

La existencia de mensajes contradictorios hace que las mujeres y las niñas tengan más dificultad para encontrar apoyo cuando la sufren, llegando en muchos casos a sentirse culpables de lo que han padecido, pues existen mensajes que tratan de justificarla en letras de canciones ("la maté porque era mía"), novelas, películas, videojuegos y en conversaciones cotidianas.

Según diversas fuentes oficiales, en Bolivia nueve de cada 10 mujeres sufren algún tipo de violencia, y se registra un feminicidio cada tres días. De cada 10 hechos violentos contra mujeres, sólo tres son denunciados. Todo esto, en parte porque de un total de 337 municipios, sólo 150 cuentan con Servicios Legales Integrales Municipales (SLIMs), y la situación de algunos de ellos es deficiente o incumple normativas.

El 9 de marzo de 2015, la Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV) reportó que entre julio de 2013 y febrero de este año,

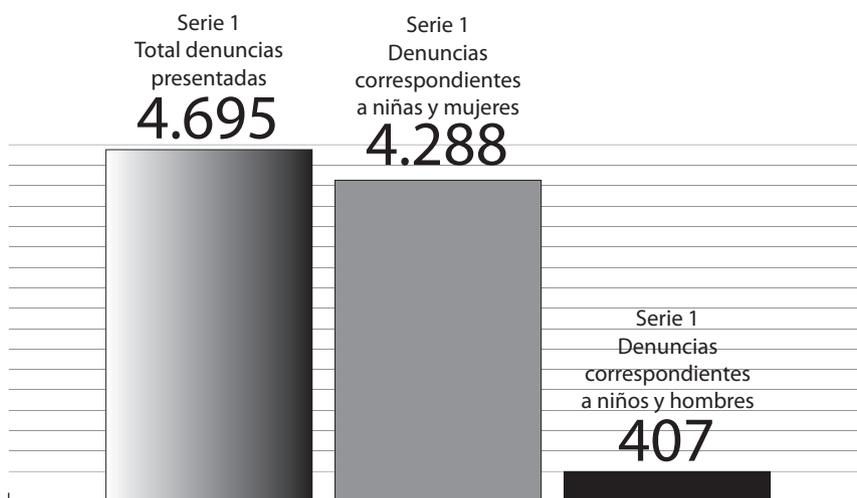
atendió 57.773 casos de violencia contra las mujeres y 68 feminicidios.

Detalló que de julio a diciembre de 2013 se atendieron al menos 18.000 denuncias y 8 feminicidios; mientras el año 2014 fueron 33.000 casos y 53 feminicidios; en los primeros dos meses del 2015 ya se atendieron 6.773 hechos de violencia y 7 feminicidios a nivel nacional.

De acuerdo con la Coordinadora de la Mujer - Observatorio de Género, que el 2012 publicó un estudio<sup>8</sup> a partir del levantamiento de datos sobre denuncias de violencia sexual que tanto instituciones públicas (Brigada de Protección a la familia, Defensorías de la Niñez y la Adolescencia, Fuerza Especial de Lucha contra el crimen) como privadas recibieron en seis capitales de departamentos y El Alto, existe una amplia vulnerabilidad de las mujeres y niñas frente a la violencia sexual, puesto que se evidencia que la gran mayoría de las denuncias se refiere a agresiones cometidas contra niñas y mujeres, puesto que representan 91% de las víctimas, mientras que solo el 9% de los casos se refiere a agresiones hacia niños y hombres.

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

De un total de 4.695 denuncias, 4.288 corresponden a mujeres y niñas.



Se observa un promedio de **12 denuncias de niñas y mujeres al día**, registradas en diferentes instituciones privadas y públicas del país, lo cual deja claro que la violencia sexual tiene una incidencia diferenciada en las vidas de las personas con base a su género. En otras palabras, **pertenecer al sexo femenino implica una mayor vulnerabilidad a este tipo de agresión.**

En cuanto a las características de la violencia sexual en Bolivia, la mayor vulnerabilidad en razón de género agravada por la minoría de edad, se traduce en explícito factor de riesgo. Según la sistematización de los registros de denuncias que contenían la edad de las niñas y mujeres agredidas, más de la mitad eran menores de edad (un equivalente al 62%). El 38% restante de los delitos de violencia sexual considerados se ejercieron contra mujeres mayores de edad.



<sup>8</sup>"Violencia sexual en Bolivia: La dominación patriarcal sobre los cuerpos de las mujeres", La Paz, 2012

Considerando los diferentes rangos de edad de niñas y adolescentes que sufrieron este tipo de agresión, el mayor número de denuncias fueron presentadas por adolescentes comprendidas entre los 12 y 18 años de edad (39%); mientras en contra de niñas menores de 12 años se perpetraron el 23% de los delitos registrados en las denuncias.



(20') [119']

### Consecuencias negativas de la violencia

La violencia contra las mujeres y niñas tiene consecuencias negativas sobre todas las personas que se ven afectadas por ella:

- **Sobre quienes la padecen:** La violencia sexista afecta sobre todo a las personas contra las que es ejercida, por todo el daño psicológico y/o físico que produce. La violencia física produce lesiones visibles, pero esto no quiere decir que sean menores los daños que causa la violencia psicológica: temores, dificultades para confiar en otras personas o para relacionarse íntimamente, falta de autoestima, trastornos del sueño o de la alimentación, depresión, problemas afectivos.

La violencia psicológica también puede producir daños físicos (úlceras, problemas de sueño, dolor en el corazón...) y, en los peores casos, puede llegar a la anulación psicológica de quien la padece, provocando en ocasiones el suicidio.

- **Sobre quienes la ejercen:** los agresores utilizan la violencia para castigar porque consideran que la víctima no ha hecho lo que debía o para imponer sus deseos e intereses. Con ello suelen conseguir atemorizar a quien la padece y lograr así cierta obediencia e incluso en ocasiones dependencia de la víctima, pero estarán poniendo en peligro a la persona y la relación.

La violencia siempre produce dolor y resentimiento e impide el desarrollo de unas relaciones sanas y satisfactorias.

Quien ejerce la violencia hace víctimas a otras personas, pero también acaba siendo víctima de sí mismo.

Los hombres que utilizan este tipo de violencia tienden a quedarse solos, si no físicamente, sí al menos psicológicamente, pues por medio de la violencia nunca van a conseguir ser amados realmente, desde la libertad y por ser quienes son.

En muchos casos pierden a las personas que querían "amarrar", bien porque esas personas huyen física o psicológicamente de ellos, o bien porque ellos las acaban anulando o, en los peores casos, asesinando.

- **Sobre quienes presencian la violencia:** en la mayoría de los casos, cuando hay violencia contra la pareja, ésta también daña a las niñas y los niños que la presencian la sufren directamente. Al haber vivido estas situaciones, algunas personas tendrán más probabilidades de establecer un modelo de relación de pareja similar al que han aprendido.

Aunque algunas niñas y niños que han vivido violencia rechazan el modelo aprendido y toman como referente otro basado en la cooperación, el amor y el respeto, la violencia genera mucho sufrimiento y deja huellas profundas de dolor.

- **Sobre la sociedad en general:** la existencia de violencia contra las mujeres impide la buena marcha de las relaciones y crea un desequilibrio social. El hecho de que exista hace que muchas personas sepamos que nosotras mismas si somos mujeres, o nuestras hijas, amigas, madres, hermanas o primas, podemos vivirla en la calle, en una pareja, en el trabajo o en otro ámbito por el simple hecho de pertenecer al sexo femenino. Esto perjudica nuestra libertad, nuestra tranquilidad, seguridad y confianza a la hora de desenvolvemos en el mundo o de proteger a nuestras hijas.

## **Causas de la violencia contra mujeres y niñas**

Como hemos visto anteriormente, desde la infancia, las chicas y los chicos reciben una variedad de mensajes acerca de cómo son y cómo deben ser un niño y una niña, una mujer y un hombre. Muchos de estos mensajes son contradictorios entre sí, pues se han producido muchos cambios sociales y conviven modelos de comportamiento igualitarios con mensajes que refuerzan los estereotipos sexistas.

A través de videojuegos, juguetes bélicos y determinadas películas, revistas y publicaciones, los chicos reciben numerosos mensajes que les muestran la violencia como una forma de actuación apropiada para los hombres en determinadas situaciones. Otros mensajes les indican que las mujeres han de estar a su servicio para satisfacer sus necesidades afectivas, sexuales y para realizar el trabajo doméstico.

Mientras tanto, las chicas reciben mensajes orientados a atender antes a las necesidades ajenas y colectivas que a las propias y a realizar el trabajo doméstico. Un ejemplo lo podemos encontrar en la publicidad y en determinados productos que el mercado destina exclusivamente a las niñas (Barbies o similares, muñecos con forma de bebé, juguetes que simulan el trabajo doméstico, etc.).

De esta manera, mientras la mayoría de las niñas va aprendiendo a detectar y atender a sentimientos y necesidades ajenas, la mayoría de los chicos va aprendiendo a inhibir su capacidad de empatía al interiorizar modelos y valores que identifican la hombría o la masculinidad con la competición, la victoria, el uso de la fuerza física, el poder y la superioridad.

Dado que lo femenino está minusvalorado y se considera contrario a la hombría, el sexismo presiona a los hombres para ocultar su vulnerabilidad, sus afectos y su capacidad para la ternura y la compasión por considerarse atributos femeninos, como si el mostrar estas cualidades les degradara a ellos.

El sexismo no sólo impone unos estereotipos rígidos y una desigualdad en las relaciones que sitúan a la mujer en una posición subalterna y relegada a los deseos masculinos. También es perjudicial para los niños y los hombres al dificultar el desarrollo de capacidades tan necesarias para la convivencia como la empatía, el diálogo íntimo, la expresión de los afectos y la actitud cooperativa. Al mismo tiempo, dificulta la autonomía y la seguridad de las mujeres.

Aunque cada niña y cada niño van elaborando estos mensajes de una manera particular y tienen influencia al mismo tiempo de valores y modelos equitativos (que les transmiten otras personas o determinados libros y películas), los estereotipos y los mensajes sexistas están ahí y su capacidad de influencia sigue siendo muy fuerte.

## **La complejidad de los efectos de la violencia ejercida por la pareja**

En el caso de la violencia en la pareja, su proceso y consecuencias suelen ser muy complejas. Tiende a darse en períodos determinados, que se suelen alternar con otras fases de tranquilidad en las que el agresor se vuelve a comportar como la persona "encantadora" que la mujer conoció. Esto crea mucha confusión en la víctima, sobre todo si mantiene la esperanza de que la situación cambie, pues puede seguir amando a aquella parte del hombre del que se enamoró en su momento, al mismo tiempo que siente resentimiento, rabia, culpa, compasión y miedo por la violencia sufrida. Esta alternancia de sentimientos puede hacer que se sienta bloqueada, sobrepasada.

No es nada fácil aceptar que la persona con la que se tiene un vínculo afectivo fuerte y con la que se ha querido compartir un proyecto común esté siendo violenta.

Tampoco es fácil aceptar los sentimientos que esto provoca. Por ello, es frecuente que algunas víctimas tiendan a negar o a tratar de evadir el problema que tienen, entre otras cosas porque no sepan cómo afrontarlo o cómo cambiar la situación.

En muchas ocasiones, el agresor manipula emocionalmente a la persona que está maltratando, por lo que las víctimas suelen sentir culpa ante su situación e incluso pueden compadecerse de él y tratar de comprender o justificar su comportamiento. Si a este hecho se le añade que la socialización de las niñas tiende a orientarse a que se hagan cargo de las necesidades, carencias y demandas ajenas, sin que se les enseñe a prestar atención a sus propios intereses y deseos, la situación se complica aún más.

En la sociedad siguen existiendo mensajes que tratan de justificar o resultan benevolentes hacia la violencia contra las mujeres. De esta manera, las mujeres y las niñas están recibiendo al mismo tiempo mensajes que la condenan y mensajes que tratan de justificarla o que ignoran los efectos negativos que ésta provoca. Estos mensajes contradictorios crean mucha confusión no sólo en las víctimas, sino también en el resto de la sociedad.

Asimismo, se tiende a educar a las chicas en la represión de la rabia, lo que deriva, en muchas ocasiones, en la falta de aceptación de este sentimiento y de las causas que lo provocan. De esta manera, se da en algunos casos una mala canalización de la misma, que puede derivar en comportamientos autoagresivos. Algunas mujeres pueden responder también con violencia a la violencia sufrida y esto puede hacer que se sientan más culpables o crean que ellas están provocándola.

El miedo, la confusión, la ambivalencia de sentimientos, la inseguridad, el sentimiento de culpa, la insuficiencia de recursos sociales para facilitar que las víctimas se transformen en supervivientes y en ocasiones la anulación que provoca la violencia, hacen que sea muy difícil, aunque no imposible, superar estas situaciones.

## Información importante para enfrentar la violencia contra las mujeres

En Bolivia, como parte de la política de eliminación de la violencia contra las mujeres, el 2013 se puso en vigencia la Ley 348, "Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia", que pretende garantizar a todas las personas, en particular a las mujeres el derecho a no sufrir violencia física, sexual y/o psicológica, tanto en la familia como en la sociedad. Esta Ley tiene por objeto establecer mecanismos, medidas y políticas integrales de prevención, atención, protección y reparación a las mujeres en situación de violencia, así como la persecución y sanción a los agresores, con el fin de garantizar a las mujeres una vida digna y el ejercicio pleno de sus derechos para vivir bien.

Como parte de la implementación de dicha Ley, se establecieron líneas gratuitas para la atención de casos de violencia las 24 horas del día, dichas líneas son:

- ✓ 800-14-0348 y 800-14-0349 a Nivel Nacional
- ✓ 110 y 911, Policía Boliviana

También se pueden utilizar las líneas de la policía 110 y 911. A través de estas llamadas se activa grupos de reacción inmediata de la policía.



### (1') [120'] Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación en la de hoy.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 13ª Sesión: Violencia contra las mujeres y niñas

La coeducación o educación en y para la igualdad de oportunidades es una de las bases sobre las que se puede prevenir la violencia

#### ¿CÓMO SE SUPERA ESTA SOCIALIZACIÓN QUE NO NOS GUSTA?

- Superar los estereotipos sexistas.
- Reconocer y dar valor a las niñas y las mujeres: lo que son, hacen y han hecho, su cultura de paz, cuidado y relación.
- Erradicar el modelo de masculinidad violento.
- Prestar atención a la singularidad, para poder dotar de significados libres a nuestro cuerpo sexuado. Somos seres únicos con deseos e inquietudes diferentes a lo largo de la vida.
- Recuperar referentes de mujeres y hombres libres.
- Reconocer la diferencia sexual a través del lenguaje y en la práctica cotidiana.
- Reconocer y dar valor a las cualidades que se atribuye a las mujeres y niñas -como la sensibilidad, la intimidad, la comunicación y el diálogo- y reconocer su capacidad de ser adoptadas tanto por mujeres como por hombres.

#### EFFECTOS NEGATIVOS DE LA DESIGUALDAD

##### ▪ Efectos negativos en las mujeres:

- ✓ La discriminación en el mercado laboral hace que tengan una media de salarios más bajos, una tasa de desempleo que es el doble que la masculina y menos

posibilidades para ocupar puestos con mayor capacidad de decisión si así lo desean.

- ✓ La desigual distribución del trabajo doméstico entre hombres y mujeres hace que, con demasiada frecuencia, éstas se vean sobrecargadas de trabajo y de responsabilidades, sobre todo cuando también tienen un empleo.
  - ✓ Las actividades realizadas mayoritariamente por mujeres tienden a estar menos valoradas (el trabajo doméstico, el cuidado de otras personas, el arte realizado por mujeres, determinadas profesiones). Esta insuficiente valoración afecta negativamente a la autoestima de las mujeres.
  - ✓ Todos estos factores limitan sus posibilidades de autonomía, sus oportunidades y su bienestar.
- ##### ▪ Efectos negativos en los hombres:
- ✓ El sexismo limita su capacidad para expresar sus afectos y mostrarse vulnerables y disfrutar del contacto con sus hijos e hijas.
  - ✓ El hecho de que la mayor parte del trabajo doméstico y los cuidados a otras personas sean realizados por mujeres hace que la mayoría de los hombres no desarrollen conocimientos muy útiles para desenvolverse en la vida y para relacionarse con otras personas. Además, esta insuficiente dedicación y atención a las relaciones hace que tengan más dificultades para establecer vínculos estrechos con otras personas.

## EDUCAR EN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES SIGNIFICA

Para vencer a la violencia contra las mujeres y niñas, como padres debemos educar en igualdad de oportunidades. Esto quiere decir que los padres de familia debemos realizar las siguientes actividades:

- **Favorecer** el desarrollo de las mismas capacidades y dar el mismo margen de libertad a chicas y a chicos.
- **Facilitar** que tanto las chicas como los chicos:
  - ✓ Sepan lo que quieren y traten de conseguirlo, respetando y equilibrando deseos y necesidades propias y ajenas.
  - ✓ Elaboren su propio proyecto de vida en función de sus deseos y capacidades, y no según estereotipos o prejuicios sexistas.
  - ✓ Asuman su parte de responsabilidad en el cuidado de los espacios comunes.
  - ✓ Cuiden las relaciones, prestando atención a las necesidades, opiniones y sentimientos ajenos, pero sin perder de vista los propios.
  - ✓ Afrontar los conflictos mediante el diálogo.
  - ✓ Sean capaces de:
- **Aceptar o rechazar** una relación sexual en función de sus propios deseos y necesidades (respetando los ajenos);
- **Proteger y protegerse** frente a infecciones de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados usando métodos anticonceptivos.

**Recuerda, la denuncia de casos de violencia contra mujeres se puede hacer a las siguientes líneas gratuitas:**

- ✓ 800-14-0348 y 800-14-0349 a Nivel Nacional
- ✓ 110 y 911, Policía Boliviana

**14ª Sesión:****SEXUALIDAD Y VIH/SIDA****Fundamentos de la sesión**

El sexo y el deseo de estar con la persona amada pueden generar momentos de felicidad y de crecimiento personal cuando se acompañan de amor, responsabilidad y respeto. Pero cuando no se tiene información, orientación, ni cuidados, la sexualidad puede traer riesgos como el embarazo en la adolescencia, las infecciones de transmisión sexual o la violencia en el noviazgo. En la escuela primaria y secundaria, los estudiantes reciben información sobre el funcionamiento de su cuerpo y sobre la **sexualidad**. Pero en la familia deben aprender a vivir la sexualidad con responsabilidad, amor, valores y respeto.

Por otro lado, es importante hablar con los/as niños/as acerca del VIH/SIDA, quizá se piense que los/as niños/as son demasiado jóvenes para enterarse del VIH/SIDA, pero los/as jóvenes escuchan muchos mensajes acerca de esto en los medios de comunicación, con los/as amigos/as o con los miembros de su familia. La verdad es que la única forma de ayudar a evitar que los/as jóvenes contraigan el VIH/SIDA es compartir información precisa y adecuada para la edad, para que puedan protegerse a sí mismos.

**Objetivos específicos**

- Realizar una aproximación a las características de la sexualidad humana teniendo en cuenta las matizaciones y limitaciones con las que es modelada por tabúes, estereotipos y prejuicios sociales.
- Apuntar mecanismos que permitan limitar los problemas y riesgos que acompañan al uso de la sexualidad.
- Señalar las condiciones más relevantes para llevar a cabo una educación sexual adecuada en el medio familiar.
- Señalar los hechos básicos sobre el VIH/SIDA, información y mensajes que los padres y madres de familia pueden compartir con sus hijos/as y los/as adolescentes.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(5') [5']****Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**(1') [11']****Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

**(15') [26']**

Plantear al grupo las siguientes preguntas:

- Cuando éramos niños/as o adolescentes nuestros padres y profesores nos hablaron de la sexualidad. Esto ¿Afecta nuestra capacidad o forma de tocar el tema con nuestros hijos/as?
- Tenemos una idea clara de lo que implica la sexualidad.
- ¿Hablar de la Sexualidad es una acción preventiva, que evita futuros problemas a la infancia y la adolescencia?
- ¿A través de qué vías los niños, niñas y adolescentes reciben información sobre sexualidad? Enumeremos las tres vías más relevantes, ordenándolas por orden de importancia.
- ¿Qué tipo de efectos producen en la infancia y la adolescencia? ¿En caso de que encontréis efectos negativos, cuáles serían las medidas correctoras a desarrollar por los padres y el profesorado?
- Cuando hablamos de sexo con nuestros hijos e hijas, ¿en qué medida tratamos de forma distinta a unos y a otras? ¿Creemos que existe discriminación sexista? ¿A qué se debe?

- En ocasiones surgen conflictos entre padres y profesores cuando se realizan actividades de Educación Sexual en las Unidades Educativas ¿A qué se deben estos conflictos? ¿De qué manera podrían solucionarse?

Las opiniones se irán anotando en la pizarra y se irá debatiendo alrededor de ellas.

El facilitador/a concluirá el debate enfatizando en el hecho de que por mucho tiempo, la familia ha dejado de lado el tratamiento de la temática de sexualidad frente a sus hijos/as.

A pesar de que es un tema de vital importancia, se ha obviado e incluso evitado hablar del tema hasta que las personas eran adultas o hasta que surgieron conflictos al respecto (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, etc.).

Por lo que ahora, como padres de familia debemos tomar "el toro por las astas" y hablar de sexualidad con nuestros hijos/as para ayudarlos enfrentar decisiones que les tocarán tomar tarde o temprano; y, riesgos muy presentes en la sociedad actual, como el VIH Sida.



(20') [46']

### ¿Qué quiere decir Sexualidad?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define sexualidad como la energía que nos lleva a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. Es mucho más que las relaciones sexuales, es parte de nuestra vida y nos llena de emociones y sentimientos.

### Ámbitos de la sexualidad

La sexualidad humana es un espacio de la vida de las personas en el que actúa y se articulan diversos factores que la condicionan

Ámbitos de la sexualidad	
<b>Reproductivo</b>	Supervivencia de la especie
<b>Fisiológico</b>	Liberación de tensiones, producción de placer, biorritmos
<b>Afectivo</b>	Define la identidad de las personas, su estima y valoración
<b>Comunicativo</b>	Permite establecer niveles de relación intensos y profundos
<b>Social</b>	Formas de relación de pareja, relaciones extramatrimoniales, permisividad sexual...
<b>Cultural</b>	Mitos, tabúes, relaciones de consanguinidad, linaje, etc.

### ¿Cuándo empezar a hablar de sexualidad con las hijas y los hijos?

Algunas personas no se sienten cómodas hablando de sexo, embarazo, menstruación y otros temas de la sexualidad con sus hijos. Para hablar con confianza de estos temas es bueno empezar desde que son pequeños y redoblar esfuerzos en la **pubertad**.

Hable con la verdad, de manera sencilla, pero respetando la intimidad: no necesitan detalles de la vida sexual de los padres y éstos deben respetar la intimidad de los hijos. De acuerdo con la edad necesitan diferente información.

A algunas familias les puede dar pena hablar sobre la sexualidad con sus hijos, pero si no encuentran información y orientaciones en la familia, la encontrarán en otro lado.

### ¿Qué quiere decir Pubertad?

Es cuando las hijas y los hijos empiezan a crecer, a dejar de ser niñas y niños. Según la OMS empieza entre los 10 y 11 años en promedio.

A continuación se incluyen algunas ideas para hablar sobre sexualidad con los hijos de acuerdo con su edad. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

<p><b>0 a 2 años</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjelos que se toquen todas las partes de su cuerpo. Se están conociendo.</li> <li>• Enseñe el nombre de las partes de su cuerpo: nariz, boca, pene, vulva...</li> <li>• Evite nombrar a sus genitales como "tu cosita", "tu pajarito".</li> </ul>	<p><b>3 y 4 años</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique sin pena las diferencias entre hombres y mujeres. Los niños tienen pene, las niñas tienen vulva; la mamá tiene senos o pechos y el papá no. Si se siente cómodo, empiece esta explicación usando como ejemplo a los animales.</li> </ul>	<p><b>5 a 7 años</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntan sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres y cómo nacen los niños.</li> <li>• Responda de manera sencilla que se forman en el vientre de la madre. No son preguntas morbosas ni sucias, es parte de la curiosidad normal de las niñas y los niños.</li> <li>• Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que haga cosas que los avergüencen.</li> </ul>
--	---	---

<p><b>8 a 11 años</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Están entrando a la pubertad y a esta edad necesitan más información porque su cuerpo está cambiando. Estos cambios les provocan curiosidad por el sexo, porque sienten algo diferente y necesitan saber qué les pasa.</li> <li>• Explique que su cuerpo está cambiando: crecerán los senos en las niñas y vendrá la regla o menstruación. En los niños crecerá el pene y tendrá sueños húmedos. Necesitan saber que lo que les pasa no es malo ni pecado, sino que es parte de su desarrollo.</li> <li>• Hable de responsabilidad, de respeto, de amor y de otros valores de su familia.</li> <li>• Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que hagan cosas que los avergüencen.</li> <li>• Empiece a hablar sobre embarazo, SIDA e infecciones, métodos anticonceptivos y condón.</li> <li>• Comente la importancia de esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales.</li> </ul>
--

<p><b>12 años en adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Están muy interesados en la sexualidad, pero tal vez no quieran hablar de ello con la familia.</li> <li>• Busque la manera de platicar sobre la importancia del respeto en las relaciones de noviazgo, evitar la violencia y no ceder a la presión.</li> <li>• Hágalos sentir bien, evite juzgar su comportamiento, recuerde que lo importante es conservar la confianza para hablar de estos temas en familia.</li> <li>• Ayúdelos a resolver sus dudas y a distinguir la información verdadera y útil.</li> <li>• Insista en la importancia de tomar decisiones basadas en información y considerando los valores en los que han sido educados; en el amor como parte de la sexualidad, en la responsabilidad para evitar embarazos o SIDA y otras infecciones.</li> <li>• A la hora de tratar cuestiones preventivas como la anticoncepción, junto a la información correcta debemos contemplar las actitudes y prejuicios que los adolescentes desarrollan hacia cada situación. En numerosas ocasiones estos aspectos subjetivos desvirtúan la información más objetiva y exacta.</li> <li>• Recordemos que el VIH/SIDA es un riesgo importante y real para todos y que sólo es posible prevenirlo teniendo información adecuada. El virus no se transmite por lo que hacemos los humanos sino por cómo lo hacemos. Junto a los aspectos fisiológicos de la sexualidad, debemos abordar con nuestros hijos e hijas todas las otras cuestiones afectivas, sociales y morales que configuran la sexualidad en nuestra cultura.</li> <li>• Recuérdeles que nadie debe tocar su cuerpo de manera que les parezca indigna o inmoral, que nadie debe obligarlos a hacer cosas que los avergüencen o que les parezca que son incorrectas. Deles la confianza para que denuncien si alguien ha abusado de ellos o los están acosando.</li> </ul>
--

En la pubertad las niñas y los niños al convertirse en adultos:

Maduran sus órganos sexuales, se desarrollan los senos y aparece la regla o menstruación en las niñas. En los niños crecen el pene y los testículos, cambia la voz, tienen sueños húmedos porque sus genitales expulsan semen.

### ¿Cómo es la educación sexual en la familia?

Para prevenir las situaciones y las conductas sexuales de riesgo, se recomienda que la familia tenga un plan para la educación sexual de las hijas y los hijos, basado en los valores y los principios de la familia. A continuación daremos algunas ideas. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

Para prevenir...	Mejor hablar de...	Valores familiares, metas y reglas
<b>Prevenir Un embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo nacen los hijos.</li> <li>• Cómo prevenir un embarazo.</li> <li>• Por qué no conviene tener relaciones sexuales en la adolescencia.</li> <li>• Cómo evitar que el deseo sexual gobierne nuestra voluntad.</li> <li>• Recordar valores como el respeto y la responsabilidad.</li> <li>• Recordar las metas que cada hijo o hija quiere lograr en la vida.</li> <li>• El respeto a su cuerpo.</li> <li>• Exigir respeto y respetar.</li> <li>• Confiar en los hijos: si le dicen que alguien está abusando de ellos, créales, no dude de ellos.</li> </ul>	<p>Recordar valores como el respeto y la responsabilidad.</p> <p>Recordar las metas que cada hijo o hija quiere lograr en la vida.</p> <p>El respeto a su cuerpo.</p>
<b>Prevenir El abuso sexual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo, ni sus partes íntimas.</li> <li>• La importancia de denunciar a quienes abusan de ellos o los molestan.</li> </ul>	Exigir respeto y respetar.
<b>Prevenir La violencia en el noviazgo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las mujeres y los hombres tienen el mismo valor.</li> <li>• La importancia de resolver los conflictos sin violencia.</li> <li>• Evitar noviazgos en los que uno quiera controlar al otro, en todo momento.</li> </ul>	Confiar en los hijos: si le dicen que alguien está abusando de ellos, créales.
<b>Prevenir La mala información</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicarles los cambios que están viviendo y lo que significa la sexualidad.</li> <li>• Si no se siente capaz, pida ayuda a los maestros, a otro familiar o a un médico.</li> </ul>	
<b>Prevenir Las infecciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La higiene y el uso del condón.</li> </ul>	



(15') [61']

Comente con el grupo las siguientes preguntas:

- ¿Hablan con sus hijas e hijos sobre VIH sida?
- ¿Qué necesitan saber sobre EL VIH sida?
- ¿Qué riesgos tienen sus hijas y sus hijos en cuanto al sida?
- ¿Pueden resolver estas dudas en la familia o necesitan apoyo?
- ¿Quién los puede apoyar?

Anote en la pizarra las contribuciones del grupo y paralelamente vaya polemizando los comentarios.

Para ir resaltando la importancia de la temática, mientras el grupo va dando sus opiniones, dé los siguientes datos:

- En todo el mundo, 3.2 millones de niños/as menores de 15 años de edad viven con VIH/SIDA.
- En todo el mundo, 5.5 millones de niños/as han muerto a causa de SIDA.
- En todo el mundo, para el año 2010, se calculó que aproximadamente 25 millones de niños/as menores de 15 años de edad perdieron a su padre o madre o a ambos a causa de SIDA.
- En todo el mundo, el SIDA es actualmente una de las principales causas de muerte.

Concluya indicando que: Cuando la familia habla habitualmente de sexualidad y los posibles riesgos con los hijos/as, los orienta y les da confianza para hablar de sus dudas, se previenen riesgos: empiezan más tarde su vida sexual y se evitan embarazos.



(10') [71']

## Algunos hechos básicos sobre el VIH/SIDA

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

### ¿Qué es el VIH?

- VIH significa **V**irus de **I**munodeficiencia **H**umana.
  - ✓ La "V" corresponde a "Virus": Un virus necesita de una célula que lo aloje para poder reproducirse.
  - ✓ La "I" corresponde a "Inmunodeficiencia": Porque ataca el sistema inmunológico.
  - ✓ La "H" corresponde a "Humana": Porque el virus sobrevive sólo en los seres humanos.
- Una persona puede infectarse con VIH y no saberlo. Las personas que se infectan con VIH con frecuencia no presentan síntomas y se sienten sanas.

### ¿Qué es el SIDA?

- El SIDA significa **S**índrome de **I**munodeficiencia **A**dquirida.
  - ✓ La "S" corresponde a "Síndrome" porque el SIDA es un conjunto de síntomas, enfermedades o infecciones.
  - ✓ La "I" y la "D" corresponden a "Inmuno" y "Deficiencia" porque el VIH puede dañar el sistema inmunológico de una persona, dificultándole luchar contra la infección.
  - ✓ La "A" corresponde a "Adquirida" porque hay formas muy específicas en que una persona pueda infectarse con VIH.
- El SIDA es un diagnóstico que se da a personas seropositivas que tienen un conteo de células T menor de 200 (una persona con un sistema inmunológico sano tiene

entre 500 y 1800 células T), o a una persona seropositiva que ha desarrollado una de las muchas enfermedades conocidas como "infecciones oportunistas". Estas infecciones incluyen raros tipos de cáncer y neumonía que normalmente no representan una amenaza para las personas cuyos sistemas inmunológicos son sanos. En promedio, tarda más de 10 años antes de que una persona que está infectada con el virus se enferme de SIDA.

### ¿Cómo se transmite el VIH?

Una persona seropositiva puede transmitir el virus a otras personas a través de ciertos fluidos corporales. Estos fluidos corporales incluyen:

- La sangre
- El semen
- Las secreciones vaginales
- La leche materna
- Otros fluidos corporales que contienen sangre

Ciertos comportamientos pueden poner a las personas en riesgo de infectarse con el VIH. Los medios más comunes de transmisión son:

- Tener relaciones sexuales (orales, vaginales o anales) con una persona seropositiva.
- Compartir o utilizar agujas, ya sea para drogarse, para la perforación de los oídos y el cuerpo, y para los tatuajes en el cuerpo.
- De una madre seropositiva a su bebé (antes, durante o después del nacimiento) o a través de la lactancia materna.



(20') [91']

- En el marco todo lo que se ha considerado hasta el momento en la sesión, indicar a los padres que veremos un ejemplo práctico de cómo podrían explicar a un hijo adolescente lo referido a sexualidad y VIH/SIDA.

- Exponer esta situación: «Una amiga de nuestro hijo de 15 años le ha comentado que planea tener su primera relación sexual, cuando le preguntamos a nuestra hija su opinión ella indica que no está mal siempre y cuando lo haga con ciertas medidas de seguridad...».
- Buscar a voluntarios para hacer un *role-playing* y continuar con la situación expuesta. Un padre y una madre pueden representar el papel de «padres». Otro participante hará de hijo(a).
- El facilitador/a del grupo anotará algunos aspectos del *role-playing* que servirán de ejemplo en los comentarios posteriores:
  - ✓ La actitud de los «padres» frente a la situación, ¿es adecuada?
  - ✓ La información que aportan los «padres», ¿es objetiva o es más bien exagerada?
  - ✓ ¿Los contenidos son adecuados a la edad del «hijo»?
  - ✓ ¿El «hijo» puede expresar libremente sus puntos de vista?
- Comentarlos con los participantes, y repetir si procede.



(20) [111']

### ¿Cómo se empieza a hablar con los hijos/as acerca de VIH/SIDA?

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

#### Para hablar con bebés y niños/as que empiezan a andar (desde el nacimiento hasta los dos años de edad)

- Por supuesto, los/as bebés y niños/as que empiezan a andar son demasiado jóvenes para comprender qué es el VIH/SIDA. Sin embargo, como los/as principales maestros/as, es importante que los/as padres, madres les ayuden a ellos/as a desarrollar una actitud sana hacia la sexualidad.

- Puede comenzar por:
  - ✓ Nombrar todas las partes de su cuerpo,
  - ✓ Enseñarles que todo su cuerpo es natural y sano. ("Este es tu brazo. Este es tu codo. Esta es tu vulva/pene. Esta es tu rodilla".)
  - ✓ Reaccionar con calma cuando se toquen sus genitales, usted está enseñándoles que los sentimientos sexuales son normales y saludables.
  - ✓ Al tenerlos/as cerca, abrazándolos/as, hablando con ellos/as y respondiendo a sus necesidades, usted está desarrollando los cimientos para la confianza y las pláticas abiertas para cuando ellos envejezcan.

#### **Para hablar con niños/as preescolares (de tres a cuatro años de edad)**

- En esta edad, los/as niños/as se encuentran aprendiendo sobre sus cuerpos. Aprenden sobre su mundo a través de juegos. Comienzan a hacer preguntas acerca de dónde provienen los/as bebés.
- Pueden entender respuestas sencillas. No comprenden ideas abstractas ni comportamientos sexuales adultos. Pueden aprender cosas sencillas sobre la salud, por ejemplo: bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, comer de manera nutritiva y tomar las siestas. Pueden comenzar a aceptar la necesidad de la privacidad.
- Lo mejor que un padre o madre puede hacer en esta etapa es crear un ambiente en donde los/as niños/as se sientan cómodos/as cuando hacen preguntas acerca de sus cuerpos, su salud y su sexualidad.
- Entonces, los/as niños/as aprenderán que la sexualidad es algo de lo que ustedes pueden hablar con comodidad en su casa.

#### **Para hablar con niños/as de cinco a doce años de edad:**

- ✓ Los/as niños/as de esta edad comprenden asuntos más complejos sobre la salud, las enfermedades y la sexualidad.
- ✓ Se encuentran interesados/as en el nacimiento, las familias y la muerte. Es probable que hayan escuchado algo acerca de VIH/SIDA por la televisión, con los/as amigos/as o con los/as adultos/as.
- ✓ Quizá tengan preguntas o miedos acerca de VIH/SIDA. Quizá hayan escuchado que las personas se infectan con VIH/SIDA porque son malas. Comprenden respuestas a preguntas basadas en ejemplos concretos de sus propias vidas.
- ✓ Por ejemplo, si su hijo/a se corta los dedos y le sale sangre, es una oportunidad excelente para explicarle cómo los gérmenes (esas cosas que causan enfermedades) pueden introducirse al sistema sanguíneo por las cortadas en el cuerpo. Si están en una escuela en donde hay un/a niño/a infectado/a por VIH, ellos/as necesitan saber que no pueden contraer el VIH/SIDA únicamente por jugar, estudiar, comer o platicar con ese/a niño/a.
- ✓ Para compartir mensajes específicos acerca de VIH/SIDA con niños/as de esta edad, debemos considerar que en la actualidad, los/as niños/as crecen en un mundo en donde se encuentran rodeados/as por mensajes acerca de VIH/SIDA. Para asegurarse de que su hijo/a conozca acerca de la infección y la prevención de VIH/SIDA, comparta los hechos en un lenguaje sencillo, claro y adecuado para cada edad. Las siguientes son preguntas que los/as niños/as hacen y unos mensajes que usted puede compartir con ellos/as.

#### **• ¿Qué es el VIH?**

El VIH es ocasionado por un pequeño germen que está en la sangre de una persona y que es tan pequeño que no puede verse con los ojos. Algunas personas infectadas por VIH se sienten y lucen saludables. Otras personas se sienten y lucen enfermas.

- **¿Cómo se transmite el VIH entre personas?**

El VIH sólo puede vivir dentro del cuerpo. Hay maneras muy específicas en las que el VIH que está dentro del cuerpo de una persona se mete dentro del cuerpo de otra persona.

Usted puede mencionar que durante las relaciones sexuales, una persona que esté infectada por VIH puede transmitir el germen desde su cuerpo al cuerpo de otra persona a través de ciertos fluidos corporales.

- ✓ **¿Es posible que los/as niños/as contraigan el VIH?**

Muy pocos/as niños/as contraen el VIH.

Si una mujer infectada por VIH está embarazada, algunas veces su bebé nace con VIH.

Algunos/as niños/as no tienen bastantes células buenas en su sangre y pueden necesitar obtener más mediante una transfusión. En esta circunstancia van al hospital y reciben un tratamiento en el cual les dan sangre de otra persona, para hacer que la suya sea más fuerte. Algunas veces la sangre utilizada por el hospital está infectada por VIH, aunque es muy raro que esto suceda.

- ✓ **¿Cómo pueden protegerse los/as niños/as a sí mismos/as contra el VIH?**

- Si alguien está sangrando, no toque la sangre. Busque la ayuda de un/a adulto/a.
- Si encuentra una jeringa con aguja en el patio de recreo, en la calle o en cualquier otro lugar, no la toque. Busque la ayuda de un/a adulto/a.

- ✓ **¿Los/as niños/as podemos ser amigos/as de las personas que tienen VIH?**

- Una persona no puede infectarse de VIH por estar cerca de alguien que tiene VIH o SIDA.
- Las personas que tienen VIH o SIDA son iguales que las demás personas, pero es posible que sus cuerpos necesiten trabajar más para mantenerlas saludables.

## **Para hablar con preadolescentes (de doce a quince años de edad)**

- Debido a las fuertes presiones sociales que comienzan durante esta edad, es importante que usted hable con sus hijos/as acerca de VIH/SIDA, ahora usted tiene que asegurarse de que sus hijos/as conozcan acerca de la prevención.
- Durante los cambios de la pubertad, los/as preadolescentes tienen mucha curiosidad con respecto a las relaciones sexuales y requieren de información básica y precisa:
  - ✓ Necesitan saber que las relaciones sexuales tienen consecuencias, incluidos el embarazo, las enfermedades y la infección por VIH.
  - ✓ Necesitan saber por qué las relaciones sexuales (orales, vaginales y anales) son un comportamiento adulto y por qué es una buena idea que los/as jóvenes aplacen las relaciones sexuales.
  - ✓ Necesitan saber cómo se transmite el VIH, cómo no se transmite y cómo prevenir su transmisión, incluida una plática acerca de los condones.
  - ✓ Esto puede parecer una situación difícil, pero le dará la oportunidad de enseñar a sus hijos/as los valores que usted desea que acepten en sus propias vidas. También es el momento de recordarles a sus hijos/as que pueden hacerle preguntas acerca del VIH/SIDA o la sexualidad.

## **Para hablar con adolescentes (de dieciséis a diecinueve años de edad)**

- La presión social en favor de experimentar con las relaciones sexuales y las drogas es muy fuerte entre los/as adolescentes. De hecho, casi 50% de los/as adolescentes de 16 a 19 años han tenido relaciones sexuales.
- Sin importar que su hijo/a esté en el 50% que ha tenido relaciones sexuales o en el 50% que no las ha tenido, es importante compartir sus valores con él/ella.

- Hágalas saber a los/as adolescentes y preadolescentes que la mejor forma de evitar las infecciones por VIH es:
  - ✓ No involucrarse en comportamientos que los/as pongan en riesgo de infección, incluido tener cualquier tipo de relación sexual o utilizar cualquier tipo de drogas.
  - ✓ Explique que si van a ser sexualmente activos/as, deben protegerse contra el embarazo y contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluida el VIH.

### Para hablar con los/as jóvenes acerca de VIH/SIDA

Frecuentemente, la presión social en favor de tener relaciones sexuales y usar drogas es un asunto muy real para los/as jóvenes. Por lo tanto, todos los/as jóvenes deben saber que:

- El no tener relaciones sexuales (la abstinencia) es el mejor método para prevenir la infección por VIH. También es el mejor método para prevenir otras ETS y el embarazo.
- La monogamia por toda la vida con una sola pareja honesta y no infectada es una forma tan eficaz de prevenir la infección por VIH como es la abstinencia.
- Los/las jóvenes que tienen relaciones sexuales necesitan utilizar condones de látex durante cada uno de los actos sexuales, incluidas la actividad oral, anal y vaginal.
- Los/las jóvenes deben evitar todas las drogas, incluido el alcohol. Las drogas y el alcohol impiden la buena toma de decisiones y pueden suprimir el sistema inmunológico.
- Al compartir agujas de cualquier tipo, las personas se hallan en riesgo de contraer el VIH y otras infecciones. Esto incluye las agujas para inyectarse drogas y esteroides, para la perforación de los oídos y el cuerpo y también para los tatuajes.



(5') [117']

Pregunte al grupo si consideran tener suficiente información respecto a sexualidad y VIH/SIDA.

Probablemente la mayoría indique que sigue teniendo dudas o que lo más seguro es que luego aparecerán más dudas. Incentive la manifestación de preguntas.



(8') [125']

### Consejos generales para ayudar a los/as padres y madres a hablar con sus hijos/as acerca de VIH/SIDA

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas a usted.
- Conozca y practique los mensajes que desee compartir.
- Busque "oportunidades para enseñar" (esas oportunidades diarias que se presentan cuando está con sus hijos/as) que le presentan a usted unos momentos oportunos para compartir sus mensajes y valores con ellos/as.
- Hágalas saber a sus hijos/as que usted está abierto/a a hablar con ellos/as acerca de asuntos de la sexualidad.
- Escuche.
- Ponga a su disposición folletos, libros y otros materiales apropiados para su edad y con información precisa del punto de vista médico.
- Si no sabe cómo contestar las preguntas de sus hijos/as, ofrezca buscar las respuestas o búsquenlas juntos/as con ellos/as.
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre VIH/SIDA.
- Comenten con sus hijos/as sobre los riesgos en la sexualidad. Hágalas saber que cuentan con ustedes si algo les pasa.
- Haga con su hijo/a el compromiso de:

- ✓ Preguntar sus dudas y responderlas.
- ✓ Respetarse si no quieren contar algo íntimo.
- ✓ Tener confianza de pedir ayuda sea a los padres o a un hermano mayor si tienen un problema.
- ✓ Primero apoyar y orientar.
- ✓ Evitar que el regaño sea la primera reacción.



(2') [127']

### Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión, pidiendo (si hace falta) puntualidad. Pedir que dejen la etiqueta con el nombre, y despedir el grupo agradeciéndoles la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 14ª Sesión: Sexualidad y VIH/Sida

#### ¿Qué quiere decir Sexualidad?

Sexualidad es la energía que nos lleva a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. Es mucho más que las relaciones sexuales, es parte de nuestra vida y nos llena de emociones y sentimientos.

#### ¿Cuándo empezar a hablar de sexualidad con las hijas y los hijos?

Para hablar con confianza de estos temas es bueno empezar desde que son pequeños y redoblar esfuerzos en la **pubertad** (alrededor de los 10 u 11 años de edad). Hable con la verdad, de manera sencilla, pero respetando la intimidad: no necesitan detalles de la vida sexual de los padres y éstos deben respetar la intimidad de los hijos. Si no encuentran información y orientaciones en la familia, la encontrarán en otro lado.

#### Para hablar sobre sexualidad con los hijos de acuerdo con su edad

##### 0 a 2 años de edad

- Déjelos que se toquen todas las partes de su cuerpo. Se están conociendo.
- Enseñe el nombre de las partes de su cuerpo: nariz, boca, pene, vulva...
- Evite nombrar a sus genitales como "tu cosita", "tu pajarito".

##### 3 y 4 años de edad

- Explique las diferencias entre hombres y mujeres. Los niños tienen pene, las niñas tienen vulva; la mamá tiene senos o pechos

y el papá no. Si se siente cómodo, empiece esta explicación usando como ejemplo a los animales.

##### 5 a 7 años de edad

- Preguntan sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres y cómo nacen los niños.
- Responda de manera sencilla que se forman en el vientre de la madre. No son preguntas morbosas ni sucias, es parte de la curiosidad normal de las niñas y los niños.
- Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que haga cosas que los avergüencen.

##### 8 a 11 años de edad

- Están entrando a la pubertad y a esta edad necesitan más información porque su cuerpo está cambiando. Estos cambios les provocan curiosidad por el sexo, porque sienten algo diferente y necesitan saber qué les pasa.
- Explique que su cuerpo está cambiando. Necesitan saber que lo que les pasa no es malo ni pecado, sino que es parte de su desarrollo.
- Hable de responsabilidad, de respeto, de amor y de otros valores de su familia.
- Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que hagan cosas que los avergüencen.
- Comente la importancia de esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales.

## 12 años de edad en adelante

- Les interesa la sexualidad. Busque la forma de hablar sobre la importancia del respeto en las relaciones de noviazgo, evitar la violencia y no ceder a la presión.
- Hágalos sentir bien, evite juzgar su comportamiento, lo importante es conservar la confianza para hablar de estos temas en familia.
- Insista en la importancia de tomar decisiones basadas en información y considerando los valores en los que han sido educados.
- A la hora de tratar cuestiones como la anticoncepción, junto a la información correcta debemos contemplar las actitudes y prejuicios que los adolescentes tienen.
- Recordemos que el VIH/SIDA es un riesgo importante y real para todos/as.
- Recuérdeles que nadie debe tocar su cuerpo de manera que les parezca indigna o inmoral, que nadie debe obligarlos a hacer cosas que los avergüencen.

### ¿CÓMO ES LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA FAMILIA?

Para prevenir...	Mejor hablar de...
<b>Un embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo nacen los hijos.</li> <li>• Cómo prevenir un embarazo.</li> <li>• Por qué no conviene tener relaciones sexuales en la adolescencia.</li> <li>• Cómo evitar que el deseo sexual gobierne nuestra voluntad.</li> <li>• Recordar valores como el respeto y la responsabilidad.</li> <li>• Recordar las metas que cada hijo o hija quiere lograr en la vida.</li> <li>• El respeto a su cuerpo.</li> <li>• Exigir respeto y respetar.</li> <li>• Confiar en los hijos: si le dicen que alguien está abusando de ellos.</li> </ul>
<b>El abuso sexual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo, ni sus partes íntimas.</li> <li>• La importancia de denunciar a quienes abusan de ellos o los molestan.</li> </ul>
<b>La violencia en el noviazgo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las mujeres y los hombres tienen el mismo valor.</li> <li>• La importancia de resolver los conflictos sin violencia.</li> <li>• Evitar noviazgos en los que uno quiera controlar al otro.</li> </ul>
<b>La mala información</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicarles los cambios que están viviendo y lo que significa la sexualidad.</li> <li>• Si no se siente capaz, pida ayuda a maestro/familiar/médico.</li> </ul>
<b>Infecciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La higiene y el uso del condón.</li> </ul>

**•Valores familiares, metas y reglas que siempre deben tenerse presentes:**

- ✓ Recordar valores como respeto y responsabilidad.
- ✓ Recordar las metas que cada hijo/a quiere lograr.
- ✓ El respeto a su cuerpo.
- ✓ Exigir respeto y respetar.
- ✓ Confiar en los hijos: si le dicen que alguien está abusando de ellos, créales.

▪ **¿Qué es el VIH?**

VIH significa **V**irus de **I**munodeficiencia **H**umana.

Una persona puede infectarse con VIH y no saberlo. Las personas que se infectan con VIH con frecuencia no presentan síntomas y se sienten sanas.

▪ **¿Qué es el SIDA?**

El SIDA significa **S**índrome de **I**munodeficiencia **A**dquirida.

- ✓ La "S" corresponde a "Síndrome" porque el SIDA es un conjunto de síntomas, enfermedades o infecciones.
- ✓ La "I" y la "D" corresponden a "Inmuno" y "Deficiencia" porque el VIH daña el sistema inmunológico, dificultando la luchar contra infecciones.
- ✓ La "A" corresponde a "Adquirida" porque hay formas muy específicas en que una persona pueda infectarse con VIH.

▪ **¿Cómo se transmite el VIH?**

El virus puede transmitirse a través de: la sangre, semen, las secreciones vaginales, leche materna y otros fluidos corporales que contienen sangre.

**CONSEJOS GENERALES PARA AYUDAR A LOS/AS PADRES Y MADRES A HABLAR CON SUS HIJOS/AS ACERCA DE VIH/SIDA**

- No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas a usted.
- Conozca y practique los mensajes que desee compartir.
- Busque "oportunidades para enseñar" que le presentan a usted unos momentos oportunos para compartir sus mensajes y valores con ellos/as.
- Hágales saber a sus hijos/as que usted está abierto/a a hablar con ellos/as acerca de asuntos de la sexualidad.
- Escuche.
- Ponga a su disposición folletos, libros y otros materiales apropiados para su edad y con información precisa del punto de vista médico.
- Si no sabe cómo contestar las preguntas de sus hijos/as, ofrezca buscar las respuestas o búsquenlas juntos/as con ellos/as.
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre VIH/SIDA.
- Haga con su hijo/a el compromiso de:
  - ✓ Preguntar sus dudas y responderlas.
  - ✓ Respetarse si no quieren contar algo íntimo.
  - ✓ Tener confianza de pedir ayuda sea a los padres o a un hermano mayor si tienen un problema.
  - ✓ Primero apoyar y orientar, evitar que el regaño sea la primera reacción.

## 15ª Sesión: PREVENCIÓN DE LA TRATA Y TRÁFICO ILÍCITO DE PERSONAS

### Fundamentos de la sesión

La Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito - UNODD estima que, a nivel mundial. Cada año entre uno y dos millones de hombres, mujeres, niños y niñas son engañados, vendidos, coaccionados o sometidos a la esclavitud bajo distintas formas; siendo las mujeres, las niñas y los niños los sectores más vulnerables. Así mismo, señala que es un negocio que mueve anualmente 30 mil millones de dólares. Finalmente, la Organización Mundial de Trabajo -OIT el 80 % de las víctimas identificadas en la trata de personas son mujeres y niñas, especificando que en la trata con fines de explotación laboral son el 56%, y en la trata con fines sexuales son el 98%.

### Objetivos específicos

- Identificar las características de la trata y tráfico ilegal de personas.
- Alertar sobre la vulnerabilidad de la población infantil y juvenil frente a la trata y tráfico de personas.
- Establecer mecanismos de prevención para que nuestros/as hijos/as y personas cercanas no sean víctimas de estos delitos.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### (5') [5'] Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

### (1') [6'] Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

### (10') [16'] Preguntar al grupo lo siguiente:

- ¿Alguna vez han escuchado hablar de la trata o tráfico de personas?
- ¿Quiénes son las víctimas más posibles de la trata o tráfico de personas?
- ¿Podemos considerar a nosotros/as y nuestras familias vulnerables ante la trata o tráfico de personas?
- ¿Cómo padres y madres de familia qué podemos hacer para prevenir la trata y tráfico de personas?

A partir de las respuestas y comentarios del grupo, vamos introduciendo la temática que desarrollaremos, indicando que la trata y tráfico de personas son consideradas como la esclavitud del siglo XXI, son delitos, una forma vil de explotación, violación de los derechos humanos que afectan principalmente a los más pobres.

Estos delitos son un atentado social que se presentan mediante el sometimiento y la trampa, los seres humanos son involucrados en la prostitución y otras formas de explotación sexual, al trabajo forzado, a la servidumbre, y a prácticas de esclavitud de distinta naturaleza. La trata y tráfico son amenazas de grandes y

graves que tienen conexiones con otros riesgos sociales como el secuestro, las desapariciones, la falsificación de documentos, la violencia, el abuso físico y sexual, la corrupción, el tráfico y el abuso de drogas.

Frente a esta situación no podemos quedar indiferentes.



(10') [26']

### ¿Qué es la trata de personas?

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

Es la captación, transporte, traslado, acogida o recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza, la violencia y otras formas de coacción como el rapto, fraude, engaño, abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad. Asimismo está referido a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

Esa explotación incluye por lo menos "la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos" ("Protocolo de Naciones Unidas". 2000)

### ¿Qué es el tráfico ilícito de personas?

Es la facilitación de la entrada ilegal de una persona a un país del cual dicha persona no sea nacional o residente permanente con el fin de obtener- directa o indirectamente, un beneficio financiero u otro beneficio de orden material.

Esta definición contiene los siguientes elementos:

- La facilitación ilegal de la entrada a otro país, o el cruce clandestino,
- Con documentos falsos o sin papeles,
- Con el fin de obtener un beneficio financiero u otro beneficio de orden material.

### Diferencias entre trata de personas y tráfico ilícito de personas

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

Tanto el tráfico ilícito de migrantes como la trata de personas son delitos en donde hay un movimiento de seres humanos de un lugar a otro, para obtener algún beneficio. En la **trata de personas**, la fuente principal de ingresos para los delincuentes es la explotación de las víctimas en la prostitución, los trabajos forzados u otras formas de abuso. La víctima está en una situación de explotación, violencia y manipulación criminal.

En el **tráfico ilícito de migrantes**, por lo general, el precio pagado por el mismo migrante es la fuente principal de ingresos. La otra diferencia entre tráfico ilícito y trata de personas es que, el primero es siempre de carácter transnacional, es decir supone el cruce de una o varias fronteras internacionales.

Trata de personas	Tráfico ilícito de migrantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El contacto se da bajo engaño y/o abuso, y/o coacción. Se obliga o engaña a la víctima. En otras palabras, no hay consentimiento.</li> <li>• Puede darse dentro o fuera de un país, el cruce de fronteras no es necesario.</li> <li>• El dinero para el traslado no es un factor importante sino someter a la persona a una deuda económica que la fuerce a ser explotada.</li> <li>• La relación entre el tratante y la víctima es mucho más prolongada, generalmente una vez llegada al destino se inicia o continúa la explotación.</li> <li>• Los grupos más vulnerables son mujeres, niñas y niños, y en menor grado víctimas son hombres.</li> <li>• Durante el traslado hay riesgos a la salud y a la vida pero, en el largo plazo, el impacto físico y psicológico es más prolongado.</li> <li>• Atenta contra la dignidad y los derechos humanos. Es un delito contra la persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El migrante establece contacto directo y voluntario con el traficante es decir, hay consentimiento.</li> <li>• Implica siempre cruce ilegal de frontera o fronteras.</li> <li>• El dinero es un factor intrínseco en el traslado.</li> <li>• Uso de documentos falsos.</li> <li>• La relación entre el traficante y el migrante termina una vez llegado al destino.</li> <li>• Durante el traslado hay graves riesgos de salud y vida.</li> <li>• Atenta contra el orden migratorio.</li> </ul>
Delito contra la persona	Delito contra el estado
<p>Son delitos donde hay una operación comercial con seres humanos. Existen redes de tratantes y traficantes Delito difícil de comprobar</p>	



**(5') [31']  
Comentar al grupo el siguiente caso:**

*“Miguel es un joven de 20 años que quiere ir a EEUU para trabajar porque le han dicho que allá se gana muy bien, pero no tiene los papeles ni cumple con los requisitos necesarios para ingresar legalmente a este país. Por ello toma contacto con personas que le ofrecen la posibilidad de ingreso por vías ilegales, como Miguel desea realmente ir a EEUU acepta pagar para que le posibiliten la entrada, por ello empieza a vender todas sus pertenencias para reunir el dinero que le han pedido.”*

Una vez terminado el relato, preguntar a los participantes:

¿Miguel estaría entrando a la trata de personas o al tráfico de personas? ¿Por qué?

¿Qué tipo de riesgos estaría corriendo Miguel?

Ir anotando las respuestas y comentarios vertidos por el grupo y complementarlos, enfatizando en el hecho de que es frecuente que un migrante ilegal pueda convertirse en víctima de trata. Un caso constante es cuando el migrante ilegal debe pagar al traficante los gastos de su pasaje o estadía, al surgir esta situación pierde el control sobre su vida: le quitan la documentación y debe realizar los trabajos en las condiciones que se le impongan.

La víctima está en una situación de explotación, no sabe a quién recurrir, se encuentra sin documentos en otro país y

tiene una deuda que va creciendo y no termina nunca: deuda por el transporte, por los documentos, por la vivienda, por la comida. Es en este contexto que las personas caen en las redes de prostitución y las niñas, niños y adolescentes en la pornografía, la explotación laboral, la mendicidad o la venta de seres humanos.



(20') [51']

### Tipos de trata de personas

La trata de personas puede clasificarse, según la zona de destino, en dos tipos:

- **La trata de personas interna** que se realiza por la demanda existente en el propio país, donde muchas personas son llevadas con engaños de sus ciudades hacia otras más desarrolladas para ejercer la prostitución o ser sometidas a trabajos forzados en servicio doméstico, agricultura, fábricas, entre otras;
- **La trata de personas externa.** Esta última está dirigida a cubrir una demanda más amplia en el mercado internacional y está relacionada con las sofisticadas y brutales redes europeas, asiáticas, entre otras.

### Trata de personas: la nueva esclavitud

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

La esclavitud como forma de trabajo legal ha sido abolida en todos los países del mundo pero la abolición no implicó su desaparición: la esclavitud es una realidad que subsiste.

La esclavitud tiene características que la distinguen de otras violaciones de los derechos humanos. A un esclavo:

- Se le obliga a trabajar - mediante amenazas psicológicas o físicas.
- Se le convierte en propiedad de un "empleador", generalmente mediante maltrato físico o mental o mediante amenazas de maltrato.
- Se le deshumaniza y se le trata como a

una mercancía o se le compra y vende como a una "pertenencia".

- Se le limita físicamente o se le impone restricciones a su libertad de movimiento.

En el año 2008, se calculó que en el mundo existen más de 12 millones de personas obligadas a trabajos forzados y casi la mitad son niños/as. En América Latina y el Caribe se estima que son 1,320.000 de personas, pero podría haber muchos más.

Aproximadamente 5.7 millones de niños y niñas son víctimas de trabajo forzado y en condiciones de esclavitud, y 1.2 millones de niños y niñas son víctimas del trata de menores. La explotación sexual de niños y niñas está ligada a la trata de personas. Un millón de niñas, niños y adolescentes cada año, principalmente niñas, son forzados a dedicarse a la prostitución. Son prostituidos o utilizados en la pornografía infantil en todos los países.

### ¿Qué fines tiene la trata de personas?

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

1. **Explotación sexual:** Entendemos como explotación sexual la utilización del cuerpo de una persona como objeto sexual a cambio de dinero o especies (alimentación, educación, entre otros). En nuestro país se favorece esta situación mediante la informalidad imperante que permite el incremento de las mafias y el establecimiento de locales dedicados a la explotación sexual de mujeres, niñas, niños y adolescentes bajo la fachada de night clubs o centros de diversión nocturna. La explotación sexual tiene tres modalidades principales:
  - Las relaciones sexuales remuneradas (prostitución).
  - La pornografía.
  - Turismo sexual: Algunos destinos turísticos tienen que ver con el turismo sexual.

**2. Mendicidad:** La mendicidad se presenta como una figura más en la trata de personas pues involucra otra forma de explotación y esclavitud, siendo las niñas y niños entre los cero y 6 años la población más vulnerable a este tipo de explotación. Esta población es utilizada por personas adultas que usan a las niñas y niños como objeto para inspirar lástima en las personas. La población de niños y niñas entre los 6 y 14 años son utilizados por mafias organizadas de personas que los explotan, obligándolos a ejercer la mendicidad en las calles.

La mendicidad se da en tres direcciones:

- La propia comercialización del niño o niña por parte de los padres que se convierten en mendigos, utilizando a su hijo como instrumento para acceder a la compasión social.
- Alquiler de niños y niñas por parte de los padres a personas que los utilizaran para el mismo fin.
- Las desapariciones de menores de edad, que se ha ido incrementando, hace presumir un similar destino.

**3. La explotación laboral:** Las redes de comercializadores de seres humanos para el trabajo forzado y la servidumbre se articulan entorno a personas vinculadas al comercio interprovincial quienes facilitan el traslado de los niñas, niños y adolescentes por vía terrestre y se encargan de ubicarlos, estos menores se caracterizan por sus carencias económicas y no tienen un núcleo familiar constituido. Los comercializadores los reclutan ofreciéndoles una mejora laboral y económica con un trabajo y un lugar donde vivir en la capital.

- **Explotación doméstica,** el trabajo doméstico es fuente de explotación debido a la falta de conocimiento de los derechos de las trabajadoras del hogar, así como al poco respeto social que tiene esta actividad. No existe una especificidad de funciones para una persona que brinda servicio doméstico, por lo que la persona es víctima de una adjudicación infinita de tareas y

obligaciones, lo que genera un alto riesgo de maltrato y explotación.

- **Trabajo forzado y servidumbre,** es todo trabajo o servicio exigido a un individuo bajo la amenaza de una pena cualquiera y para el cual dicho individuo no se ofrece voluntariamente. El trabajo forzoso involucra una condición de esclavo y de reclutamiento obligatorio, exponiendo a la persona a abusos de índole físico, psicológico y sexual.
  - **Trabajo peligroso,** que pone en riesgo la salud, seguridad y moral de la persona por la naturaleza de la labor o el número de horas trabajadas. Es un trabajo que se debe realizar bajo la superficie, bajo el agua, en alturas peligrosas o en espacios confinados; trabajo con maquinaria, equipos y herramientas peligrosos. o que involucre el manejo manual o transporte de cargas pesadas; trabajo en un entorno insalubre que puede, por ejemplo, exponerlos a sustancias, agentes o procesos peligrosos, o a temperaturas, niveles de ruido o vibraciones que dañen su salud; trabajo bajo condiciones particularmente difíciles tales como trabajo durante horarios prolongados o durante la noche.
- 4. Tráfico de órganos y tejidos humanos:** Aunque no existen datos, informes periodísticos dan cuenta de personas que han sido drogadas y, posteriormente, halladas con extrañas cicatrices o sin un órgano. Igualmente hay información periodística que determina que se han encontrado cuerpos eviscerados y han desaparecidos niñas, niños y adolescentes. Otros indicios apuntan al secuestro para el tráfico de órganos y tejidos hacia países desarrollados.
- 5. Venta de Niños:** los padres o tutores permiten adquisición o cesión de sus hijos por un pago en efectivo o bienes, para la explotación sexual o laboral, mendicidad, etc. Por lo general firman un papel y "dan en adopción" a sus hijos. No existe documentación relevante sobre este tema. En las zonas alejadas de las urbes este problema acontece con frecuencia, sin embargo no quedan registrados.

**6. Matrimonio servil:** Es también considerado como otro estado análogo a la esclavitud y significa el hecho de que una mujer, sin que la asista el derecho a oponerse, es prometida y dada en matrimonio a cambio de una contrapartida en dinero o en especie, por sus padres, sus tutores, su familia a su futuro esposo, quien ejerce sobre ella derechos de propiedad, porque la ha comprado y puede disponer de ella cual si fuera una mercancía. Para este fin, los tratantes captan a mujeres jóvenes ofreciéndoles matrimonios en el extranjero, ellas aceptan, sin saber que van a ser vendidas y/o subastadas directamente o mediante el internet.

Fines de la trata	Dónde se hallan
<b>Sexual</b>	Explotación sexual comercial infantil, prostitución forzada, pornografía (películas, fotos, internet), pedofilia, turismo sexual, agencias matrimoniales, embarazos forzados.
<b>Mendicidad</b>	Mendigos adultos con niños o niñas menores de 3 años, Niños, niñas y adolescentes organizados en las calles como limpiacalzas o lavacarros
<b>Laboral</b>	Fábricas, trabajo en canteras, segregación de basura, talleres pirotécnicos, fabricación de ladrillos, minería artesanal, tala de árboles, buscadores de oro, trabajo agrícola, plantaciones de coca, pesca, mendicidad, venta ambulatoria, lustrabotas, limpiadores de carros, trabajo doméstico.
<b>Tráfico de órganos</b>	Sustracción ilícita de órganos, tejidos o componentes (pulmón, riñón, córnea, hígado, corazón, etc.), para ser vendidos en el mercado negro, vientres de alquiler.
<b>Venta de niñas y niños</b>	Adopciones irregulares. Captura, adquisición o cesión de un individuo para explotación o servilismo
<b>Matrimonio servil</b>	El esposo ejerce sobre la esposa derechos de propiedad, porque la ha comprado y puede disponer de ella cual si fuera una mercancía.



(15') [66']

**Relatar el siguiente caso:**

*"María es una adolescente de 16 años, a quien un día, mientras buscaba trabajo, se le acercó un hombre y le dijo que era muy bonita y que podía trabajar de "modelo" en el extranjero, que ganaría muy bien. María le dijo que consultaría con sus padres, pero el hombre le dijo que no tenía mucho tiempo que se iría en un par de días y preguntarle a sus padres sería un desperdicio de tiempo y perdería la oportunidad, por lo que le recomendó que se fuera en secreto, ya les avisaría después. María creyó realmente que era una buena oportunidad, y que además ayudaría económicamente a su familia, por lo que accedió a que la lleven a Brasil sin el consentimiento de sus padres. Llegado al país fue víctima de explotación sexual. Ahora no sabe cómo retornar a su hogar, ya que no tiene documentos ni dinero además no la dejan salir para nada del local donde la obligan a trabajar."*

**Concluido el relato preguntar al grupo lo siguiente:**

- ¿Hasta qué punto se puede decir que María dio su consentimiento para ser víctima de la trata de personas? ¿Por qué?
- ¿Se la puede considerar responsable de lo que le pasó? ¿Por qué?

En el marco de las respuestas y comentarios del grupo ir orientando la discusión hacia el hecho de que legalmente, el consentimiento dado por la víctima no se tendrá en cuenta cuando se haya recurrido al medio ilícito. De esa manera, se admite que el ejercicio de la libre voluntad de la víctima a menudo se ve limitado por la fuerza, el engaño o el abuso de poder.

Se respeta la capacidad de los adultos de tomar por sí mismos decisiones acerca de su vida, concretamente en cuanto a las opciones de trabajo y migración. Un niño o niña no puede consentir ser objeto de Trata; se descarta toda posibilidad de consentimiento cuando la víctima es menor de 18 años.



(20') [86']

## Actores de la trata

Las personas que intervienen en este delito son: los tratantes, las personas en situación de trata y los consumidores o explotadores. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- **El tratante**, puede ser quien recluta, quien organiza el viaje o tramita los documentos, quien acoge la persona a su llegada, quien amenaza, pega y obliga a trabajar. Toda esta cadena se vincula por un objetivo común: la explotación de la víctima. Algunos tienen agencias de viajes o de empleos. También pueden ser familiares o amigos. No existe un perfil de los tratantes pues muchos tipos de personas pueden estar buscando ganar dinero a costa del sufrimiento y la explotación de otros.
- **Las víctimas**, son las "persona en situación de trata", son quienes han sido engañadas y obligadas a someterse a la explotación en estado de esclavitud. Cualquier persona puede encontrarse en esta situación, pero las más proclives a serlo, son niños, niñas y adolescentes, aunque también se dan casos de hombres adultos, como los bolivianos que son explotados en algunos talleres de costura de la Argentina.
- **Los consumidores y/o explotadores**, son las personas que disfrutan o utilizan a las personas en situación de trata como si fueran una "mercancía" sujeta a compra, venta y uso. Son también los que generan la demanda, por ejemplo de servicios sexuales de menores de edad, de pornografía infantil o de mano de obra barata de niños, niñas o adolescentes, en las minas, las fábricas, las ladrilleras, la zafra, etc.

La normativa boliviana admite la donación de órganos, prohibiendo expresamente la venta; como la donación de órganos es poco frecuente, los tratantes hallan un

espacio fructífero para lucrar, vendiendo los órganos de sus víctimas en el mercado negro, dejándolas mutiladas o quitándoles la vida. Las principales víctimas de esta despreciable conducta, son los niños/as que son captadas/os mediante la compra o el rapto.

## Etapas de la trata

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- **El reclutamiento o la captación.** Es la primera etapa de la trata y comienza en el lugar de origen de las personas ya sea una provincia, una ciudad o un país. Los tratantes realizan un primer contacto ofreciendo a las personas oportunidades de viajes, de trabajos o matrimonios en el extranjero, mediante volantes, dando como referencia de contacto un celular o un correo electrónico, también utilizan avisos en las comerciales que ofician como agencias de empleo, o suben anuncios al internet.

Algunos lugares y formas mediante las cuales se puede dar el reclutamiento de personas para la trata son:

- ✓ **Agencia de empleo, anuncios de trabajo para jovencitas** como empleadas del hogar, niñeras, modelos, atención en tiendas, costureras/os en talleres, acompañantes de ancianos, atención de restaurantes, meseras, anfitrionas para traga monedas y ficheras (personas encargadas de hacer que los clientes de los bares y night clubs consuman licor, sus ganancias están en función del licor consumido).
- ✓ **Agencias matrimoniales** que, a través del matrimonio, se dedican a unir a bolivianas con extranjeros, ellas luego son llevadas fuera del país para ser sometidas a situaciones de esclavitud.
- ✓ **Redes entorno a los colegios.** Articulada alrededor de los colegios particulares de una ciudad, las jóvenes son captadas por varones que las "enamoran" e inician sexualmente, luego las inducen

al consumo de drogas y alcohol. y finalmente inducidas en la prostitución. La utilización de adolescentes, quienes por un monto de dinero o droga, identifican entre sus compañeros(as) a aquellos que tienen problemas económicos y/o sentimentales, para contactarlos con los tratantes.

- ✓ **Padrinazgo.** El principal mecanismo de captación es el padrinazgo, práctica, muy tradicional en las zonas alto andinas, pero que involucra un alto riesgo para las niñas al perder contacto con sus familiares y su entorno. Esta modalidad de trata es una de las más peligrosas, pues padre o madre de familia bajo la promesa que darán una mejor vida mejor a su hijo/a, da su consentimiento para que su niña/o queda alejada e incomunicada de sus familiares, expuesta al maltrato y la explotación.
- ✓ **Adopción irregular.** La persona que se hará cargo de la niña, niño o adolescente, elabora un documento ilegal. en el cual constan sus supuestos datos personales y se "compromete" a cuidar de los menores de edad. Una vez firmado es entregado por el padre, madre o apoderado sin que se constate la veracidad de los datos de la persona.
- ✓ **Sedución.** Otro mecanismo es la iniciación sexual de mujeres y adolescentes por hombres especialmente dedicados a seducirlas. Por lo general estos personajes les proponen una calidad de vida mejor e incluso vivir en el extranjero. La persona captada, finalmente, es engañada y llevada a ejercer la prostitución. En esta red también trabajan extranjeros que captan a sus víctimas con el ofrecimiento de una mejora económica y de la calidad de vida en el exterior.
- ✓ **Agencias de modelos que reclutan a jóvenes mujeres** ofreciendo una oportunidad laboral en el mundo del modelaje. Estas jóvenes son reclutadas en los concursos de belleza, concursos de aeróbicos, para luego ser involucradas

como damas de compañía y luego en la prostitución.

- ✓ **Internet.** Incontables páginas web bajo la fachada de agencias matrimoniales, de empleo y adopción buscan captar a futuras víctimas. Los medios de interacción virtual. tan populares como las salas de chat o blogs, son lugares donde los delinquentes acechan y contactan a las posibles víctimas mediante todo tipo de engaños, orientados a ganarse su confianza.
- ✓ **Rapto y secuestro.** Como se ha podido observar, en definitiva, estamos hablando de que un pariente, amiga/o, vecino/a, o compañera/o de estudios, puede convertirse en un reclutador/a para la trata. Pueden contribuir también los medios de comunicación que a través de avisos clasificados y anuncios en la radio ofrecen trabajo como ayudantes de cocina, empleadas domésticas, modelos o trabajadoras de fábrica.

Cada vez más los servicios de Internet están siendo usado para estimular la demanda de servicios sexuales comerciales, ofreciendo turismo sexual, matrimonios fraudulentos, entre otros. En los "sitios de chateo" las niñas, niños y adolescentes son una presa fácil de los tratantes.

- **El transporte y traslado.** Esta es la segunda etapa o momento de la trata, donde la persona captada es desplazada o trasladada de su lugar de origen a otro, puede ser de una provincia a la ciudad, de una ciudad a otra, de un país a otro país o de un continente a otro. Cuando el desplazamiento se produce de un país a otro, los tratantes burlan controles fronterizos presentando documentación falsa de las personas a las cuales transporta, aunque se dan casos en que la persona en situación de trata, es trasladada con los documentos en regla, sobre todo cuando es mayor de edad. El traslado puede realizarse por vía aérea o terrestre, en transporte público o privado.

Muchas veces los tratantes camuflan su actividad delincencial en agencias de viaje, que son las que se encargan de reclutar, gestionar los documentos y elegir las mejores rutas para burlar controles migratorios y transportar a las víctimas sin riesgo. Quienes así operan, también están cometiendo el delito de trata.

- **Resguardo o recepción.** Esta es la tercera etapa de la trata, que se presenta cuando la persona que ya ha sido reclutada y transportada, es recepcionada o acogida por otro tratante, quien retiene sus documentos como primera medida para dejarla en indefensión. Es en este momento, cuando la persona se da cuenta del engaño y descubre la verdadera actividad que se verá obligada a realizar y toma conciencia de su condición de migrante indocumentada/o, que no conoce el lugar y muchas veces ni el idioma, que no tiene medios para retornar y que además no sabe dónde ni cómo pedir ayuda.

Esta etapa se caracteriza principalmente por la privación de libertad, las amenazas, la violencia física y psicológica (golpes e insultos), como medios de sometimiento para que la persona realice la verdadera actividad a la que estaba destinada, que generalmente es la prostitución en condiciones de explotación sexual o para esperar a que el comprador / a llegue.

Es necesario aclarar que la privación de libertad no sólo se presenta como el encierro, también se restringe la libertad mediante amenazas tales como ser denunciada a las autoridades de migración, o atentar contra la vida de sus familiares o allegados/as, si intenta escapar.

- **La explotación.** Es la cuarta etapa de la trata, es la que configura el fin esencial de este delito, que es la explotación de la persona. Es una etapa donde la crueldad y el desconocimiento de la dignidad humana se patentizan en toda su expresión. La persona es una "mercancía" que ha sido adquirida para sacar el máximo provecho y lucro al menor costo.

Las amenazas, la coacción, la violencia física y psicológica se acrecientan, la inducción a las drogas y / o al alcohol, se presentan como formas de generar sometimiento y dependencia hacia los tratantes.

La privación de libertad ya no se refiere sólo al encierro y las amenazas, sino también a la servidumbre por deuda, que es el cobro de la deuda que supuestamente contrajo la persona captada hacia su tratante, por los gastos de su viaje y que debe ser cubierta con su trabajo, en condiciones muy desventajosas para la/el supuesta/o deudora/o, puesto que no sabe a cuánto asciende el monto adeudado, ni el tiempo en el que deberá pagar, además que esta deuda genera intereses, haciéndola cada vez más alta.



(10') [96']

### Compartir con el grupo el siguiente caso:

*"Luís es un niño de doce años de edad vive en La Paz, pero proviene de un pueblo de Oruro. Actualmente está bajo el cuidado de una persona quien él llama "madrina", por versiones de esta persona los padres de Luís se lo habrían entregado para que lo ayude. Luís habla muy poco castellano por lo que la gente que lo rodea no habla mucho con él, además no sale casi para nada de la casa de su "madrina", parece que se lo han prohibido. Los vecinos siempre lo ven caminar desde las cuatro de la mañana hasta las doce de la noche hora en la ayuda a cerrar la tienda de su "madrina". Como trabaja todo el día evidentemente no estudia. Muchas personas han presenciado cuando su madrina, su esposo e hijos lo maltratan verbalmente."*

### Concluido el relato, preguntar al grupo:

- ¿Podemos decir que Luís es víctima de trata de personas? ¿Por qué?
- ¿Qué indicadores pueden señalar que es víctima?
- ¿Si le estuvieran pagando un sueldo a Luís o a su familia, dejaría de ser víctima de trata de personas?

A partir de las respuestas que el grupo vaya dando orientar la discusión al hecho de que a pesar de que vemos comúnmente situaciones como las de Luís, no consideramos que se esté cometiendo un delito, al contrario vemos como normal esta situación incluso aplaudimos a las "madrinas" que sacan a niños del área rural para darles un techo y comida a cambio de su trabajo duro, "peor sería si se quedaran a vivir en el campo sin comida y trabajo".

Esto demuestra que la situación de niños/ y adolescentes es muy precaria, incluso frente a la sociedad misma, que nos los ve como personas con derechos, porque en el caso de Luís muchos de sus derechos como niño se están violando abiertamente sin que nadie diga algo o salga en su defensa, derechos tales como a la educación, el esparcimiento, una familia, respecto, etc.

Se concluye señalando que como ciudadanos, que tiene familia (hermanos/as, hijos/as, sobrinos/as, primos/as, etc.) debemos estar alerta ante situaciones de trata de personas.



**(8') [104']**

### **¿Cómo se reconoce si en un lugar se retienen a las personas contra su voluntad?**

Debido a que la trata de personas es usualmente un crimen "invisible", es difícil identificar el escenario o lugar donde se está dando la trata de personas. Sin embargo, hay algunos posibles indicadores que podrían ser: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra).

- Medidas extremas de seguridad en el establecimiento comercial incluyendo ventanas con barrotes, puertas aseguradas, ubicación aislada, vigilancia electrónica. Nunca se ve a mujeres abandonando las instalaciones a menos que estén escoltadas.
- Las víctimas viven en las mismas instalaciones, como el prostíbulo o el lugar de trabajo o son transportadas entre sus viviendas y su "trabajo" por un guardia. En el caso de la trata de personas para

trabajos forzados, a menudo las víctimas están prohibidas de dejar el lugar de trabajo, que desde el exterior puede tener la apariencia de un complejo vigilado.

- Las víctimas son mantenidas bajo vigilancia cuando son llevadas a un doctor, hospital o clínica para recibir tratamiento; el tratante puede actuar como traductor.

### **¿Cómo identificar a una víctima de trata de personas?**

La mayoría de las víctimas de la trata de personas, no proporcionarán fácilmente información de manera voluntaria, acerca de su estado, debido al temor y al abuso que han sufrido a manos de sus tratantes. También podrían estar renuentes a revelar alguna información debido a su desesperación, desaliento y porque no ven opciones viables para escapar a su situación. Incluso si son presionadas, podrían no identificarse como personas sometidas a esclavitud debido al temor a las represalias contra ellas mismas o contra miembros de sus familias. Sin embargo, los indicadores mencionados anteriormente revelan que una persona está siendo retenida en una condición de esclavitud.

Sin embargo, existen indicadores que pueden mostrar que la persona es víctima de trata, como ser: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- A nivel del estado de salud, las personas víctimas de trata son consideradas como posesiones desechables y no se pone mucha atención a su salud mental o física. Por ello, algunos de los problemas de salud que pueden ser evidentes en una víctima incluyen:
  - ✓ Desnutrición, deshidratación o pobre higiene personal;
  - ✓ Enfermedades de transmisión sexual;
  - ✓ Señales de violación o abuso sexual;
  - ✓ Moretones, huesos rotos u otras señales de problemas médicos no tratados;
  - ✓ Y Stress postraumático o desórdenes psicológicos.

- Además de los indicadores físicos y mentales obvios de la trata de personas, hay otras señales que revelan que un individuo está siendo controlado por otra persona. Se debería sentir que una alarma suena cuando notan cualquiera de las siguientes señales en la víctima:
  - ✓ No tiene consigo sus propios documentos de identidad o de viaje.
  - ✓ Sufren abuso físico, verbal o psicológico destinado a intimidar, degradar y atemorizar a la persona.
  - ✓ Tiene un tratante o proxeneta que controla todo el dinero, la víctima tendrá muy poco o ningún dinero en efectivo consigo.
  - ✓ Está extremadamente nerviosa, especialmente si su "traductor" (la persona que podría ser su tratante) está presente durante una conversación.

### Aspectos legales de la trata de personas y tráfico ilegal de personas en Bolivia

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

En nuestro país, trata de personas y tráfico ilegal de personas es combatida y castigada en el marco de la Ley 3325 "Trata y tráfico de personas y otros delitos relacionados", donde se establece una sanción de privación de libertad de 8 a 12 años, para quienes cometan este delito, es una sanción alta, que no admite medidas como el perdón judicial o la suspensión condicional del proceso o de la pena.

Además señala que la pena podrá ser aumentada en un cuarto, si la persona en situación de trata es un niño, niña o adolescente y el autor es el padre, la madre, tutor o quien lo/a tenga bajo su cuidado, vigilancia o autoridad o *cuando el autor o participe es autoridad o funcionario público encargado de proteger los derechos de niños, niñas y adolescentes.*

Por otro lado, la Ley señala que "...*aunque medie el consentimiento de la víctima, por sí o por tercera persona...*" se considera un delito la explotación de la persona, porque se podría pensar que al haber consentimiento de la persona captada, la sanción tendría que atenuarse para el tratante y no es así, puesto que la lógica nos indica que ninguna persona en su sano juicio puede dar su consentimiento a quien le ofrezca un trabajo donde sabe que será explotada sexual y/o laboralmente, en alguna parte del trato se verifica el engaño.

Por ejemplo, la persona puede dar su consentimiento porque sabe exactamente el trabajo que va a desempeñar, pero es engañada respecto al horario, las condiciones de trabajo y/o el pago que va a recibir.

En cuanto a los niños, niñas y adolescentes, está por demás decir que el hecho de estar bajo dependencia de un adulto, los sume en situación de vulnerabilidad respecto a su voluntad de decisión.



(5') [109']

**Comentar al grupo lo siguiente:** Como hemos podido ver la trata y tráfico de personas es un proceso con muchos actores, pero con víctimas claras. Son sobre todo niños, niñas y adolescentes. Para evitar que nuestro/as hijos/as sean víctimas de estos delitos ¿Qué tipo de acciones debemos seguir como padres y madres de familia?

Anotar en la pizarra las aportaciones y en torno a ellas desarrollar el contenido que sigue.



(10') [119']

### Pautas para prevenir la trata de personas con los hijos/as

Nuestros/as hijos/as pueden ser víctimas de la trata de personas, por lo que debemos tomar medidas de seguridad: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

**1. Hable de la trata de personas con sus hijos/as,** para ello considerar lo siguiente:

- No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas al respecto.
- Busque oportunidades para hablar del tema, por ejemplo: Cuando el tema surge de manera espontánea, como a raíz de un programa de TV; al comentar problemas de otras personas (amigos o familiares); cuando los hijos/as hacen una pregunta o un comentario sobre el tema; o, conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica (la primera vez que nuestro hijo/a sale a buscar un trabajo).
- Dar información objetiva y sin exageraciones. Si dramatizamos, o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que sólo queremos asustarlos que no sabemos mucho sobre el tema, y pueden dejar de confiar en nosotros/as.
- Escuchar la opinión de los hijos atenta y respetuosamente. Evitar los sermones.

**2. Tome los siguientes recaudos:**

- Tramite el certificado de nacimiento y cédula de identidad de sus hijos/as.
- Conserve una fotografía reciente de cada uno/a de sus hijos/as.
- Conozca a los amigos/as de sus hijos/as.
- Observa si tu hijo/a tiene dinero de fuentes desconocidas.
- Asegúrate que tu hijo/a sepa de memoria la dirección de tu casa y número de teléfono fijo o celular.

**3. Mantener siempre una comunicación abierta** con nuestros/as hijos/as, para que nos compartan sus experiencias, quizá ya le han ofrecido trabajo en el exterior y él/ella no quiere informarlo por temor a que su mamá/papá se burlará por ser ingenuo/a o sólo le reñirán en vez explicarle las ventajas o desventajas del ofrecimiento.

**4. Alertar nuestros hijos/as** sobre el hecho de que hay personas que pueden querer llevárselo/a con engaños o la fuerza, por lo que no deben hablar con extraños, no aceptar ir a lugares desconocidos y en el caso de que quieran llevárselo a la fuerza, gritar, patear y morder a la persona.

**5. Respecto al uso del internet,** a los niños debe prohibírseles el chateo con desconocidos, ya que no todo lo que aparece en la red es real, por ejemplo una persona que dice tener 10 años en realidad tiene 30 o no es mujer sino hombre y cosas de esas.

**6. Advertir a los adolescentes y jóvenes** estar alerta ante propuestas de trabajo demasiado ventajosas y que requieran no informar a los padres.

Ante casos de trata de personas debe denunciarse a los números: 2860110 (Unidad de trata y tráfico de personas El Alto).



**(1') [120']  
Cierre de la sesión**

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión, pidiendo (si hace falta) puntualidad. Pedir que dejen la etiqueta con el nombre, y despedir el grupo agradeciéndoles la asistencia y participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 15ª Sesión: Prevención de la trata y tráfico ilícito de personas

#### ¿QUÉ ES LA TRATA DE PERSONAS?

Es la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza, al rapto, al fraude, al engaño, o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

#### ¿QUÉ FINES TIENE LA TRATA DE PERSONAS?

- **Explotación sexual:** La utilización del cuerpo de una persona como objeto sexual a cambio de dinero o especies. La explotación sexual tiene tres modalidades principales: prostitución, pornografía y turismo sexual.
- **Mendicidad:** Las niñas/os entre los 0 y los 6 años son utilizados como objeto para inspirar lástima en las personas y los niños/as de 6 y 14 años son utilizados por mafias organizadas que los explotan, obligándolos a ejercer la mendicidad en las calles.
- **La explotación laboral:** Se presenta en forma de:
  - ✓ Explotación doméstica.
  - ✓ Trabajo forzado y servidumbre, involucra una condición de esclavo.
  - ✓ Trabajo peligroso, que pone en riesgo la salud, seguridad y moral de la persona por la naturaleza de la labor o el número de horas trabajadas.
- **Tráfico de órganos y tejidos humanos:** Se han encontrado cuerpos eviscerados y han desaparecidos niñas, niños y adolescentes.
- **Matrimonio servil:** Una mujer, sin tener el derecho a oponerse, es dada en matrimonio a cambio de dinero o bienes, su esposo ejerce sobre ella derechos de propiedad.

- **Venta de Niños:** los padres o tutores ceden a sus hijos por un pago, para la explotación sexual o laboral, mendicidad, etc.

#### ACTORES DE LA TRATA

- **El tratante,** puede ser quien recluta, organiza el viaje o tramita los documentos, quien acoge la persona a su llegada, quien amenaza, pega y obliga a trabajar. Algunos tienen agencias de viajes o de empleos. También pueden ser familiares o amigos.
- **Las víctimas,** son las "persona en situación de trata", son quienes han sido engañadas y obligadas a someterse a la explotación. Cualquier persona puede ser víctima, pero las más vulnerables, son niños, niñas y adolescentes.
- **Los consumidores o explotadores,** son quienes disfrutan o utilizan a las personas en situación de trata como si fueran una "mercancía" sujeta a compra, venta y uso. Son los que generan la demanda.

#### ETAPAS DE LA TRATA

##### 1ra. Etapa: El reclutamiento o la captación.

Los tratantes realizan un primer contacto ofreciendo a las personas oportunidades de viajes, de trabajos o matrimonios en el extranjero. Algunos lugares y formas de reclutamiento de personas para la trata son:

- Agencia de empleo o matrimoniales.
- Redes entorno a los colegios.
- Padrinazgo.
- Adopción irregular.
- Seducción.
- Agencias de modelos.
- Internet.
- Rapto y secuestro.



**16ª Sesión:****PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO****Fundamentos de la sesión**

Por otro lado, un tipo de violencia que muchos padres y madres de familia no toman en cuenta o a la que no le dan mucha importancia es la violencia durante el noviazgo. Al respecto investigaciones nacionales e internacionales sobre violencia de género señalan que este fenómeno se presenta en todos los estratos socioeconómicos, aunque con frecuencias y formas de expresión diferentes. Entre los hallazgos de sus investigaciones se encuentran que: en la mayor parte de las parejas que experimentan violencia, ésta se manifiesta desde el inicio de la relación, incluso desde el noviazgo.

En este punto la familia tiene un papel fundamental, ya que se parte de la premisa de que, así como son asumidas las conductas violentas, los jóvenes que han aprendido patrones de comportamiento positivos durante la infancia y a través de la familia, establecerán una relación respetuosa y tolerante con su pareja.

**Objetivos específicos**

- Identificar las características de los noviazgos violentos.
- Identificar si nuestros/as hijos/as viven noviazgos violentos, para tomar las medidas pertinentes al respecto.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN****(5') [5']****Bienvenida a los participantes**

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia). Darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a ocupar un sitio (sentarse).

**(1') [11']****Presentación de los objetivos de la sesión**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).

**(10') [21']**

**Empieza comentando lo siguiente**, todos en algún momento de nuestra adolescencia o juventud hemos empezado a enamorar, es decir que tenemos enamorado/a o novio/a.

Alguno/a de nosotros/as puede recordar ¿cómo era esa relación?

Anotar las respuestas del grupo.

**Continuar preguntando**, haciendo más memoria de este proceso de enamoramiento o noviazgo, ¿hubo algún tipo de violencia?, ¿Tal vez un empujón, insultos, una bofetada o algo más?

Cuando somos adolescentes o jóvenes y estamos enamorados/as, pasamos por ciertas situaciones, que a la larga definen el tipo de relación que se establece con nuestras parejas, es decir un noviazgo violento puede predecir un matrimonio o convivencia violenta.

**(20') [41']****La violencia se reproduce**

Vivir situaciones de violencia durante la infancia suele ser un predictor para reproducirla en la juventud y en la vida adulta, ya sea como agresor/a o como víctima. Estudios al respecto evidencian que las probabilidades de que una mujer sufra violencia de pareja se asocia con los antecedentes de agresión intrafamiliar experimentada en su niñez.

Durante el ciclo de vida, mujeres y hombres están expuestos a situaciones de violencia que varían según su entorno familiar y social y, en particular, por su sexo. La violencia de género es aquella que ejercen los hombres hacia las mujeres ante situaciones de desigualdad o subordinación femenina.

Hay que enfatizar en que las víctimas de la violencia no son exclusivamente las mujeres, los hombres también son violentados pero en menor medida.

### ▪ ¿Qué es el noviazgo?

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

Es una vinculación que se establece entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente; representa una oportunidad para conocerse, una etapa de experimentación y de búsqueda, con actividades, gustos y pensamientos en común, y es un preámbulo para una relación duradera.

### ▪ ¿Qué es el enamoramiento?

Es un estado de ánimo, puede ser un desencadenante de la experiencia amorosa hacia otra persona.

Científicamente se dice que el enamoramiento es un proceso bioquímico que inicia en la corteza cerebral, pasa a las neuronas y de allí al sistema endócrino, dando lugar a respuestas fisiológicas intensas; parece ser que sobreviene cuando se produce en el cerebro una sustancia conocida como feniletilamina.

Por lo anterior, en esta etapa el pensamiento se vuelve insistente: "no puedes dejar de pensar en él/ella", en el "deseo de estar el mayor tiempo posible juntos", "buscando el contacto y la mirada".

### ▪ ¿Qué es la violencia?

La Organización Mundial de la Salud la define como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como una amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, e implica la existencia de un 'arriba' y un 'abajo', reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre-mujer, patrón-empleado, entre otros.

### ▪ Tipos de Violencia

La violencia en el noviazgo se manifiesta en el ejercicio del poder por medio de agresiones psicológicas, económicas, físicas o sexuales, actos que lesionan los derechos que como seres humanos tenemos y muestra generalmente la opresión de género, masculino sobre femenino. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

Los tipos de Violencia son:

- ✓ **La violencia psicológica.** Es acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio;
- ✓ **La violencia física.** Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas;
- ✓ **La violencia patrimonial.** Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima;
- ✓ **La violencia económica.** Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral;

- ✓ **La violencia sexual.** Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

▪ **El ciclo de la violencia**

Se divide en tres fases: tensión, explosión y conciliación. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)



▪ **¿Qué es la violencia en el noviazgo?**

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

Es cualquier acto mediante el cual una persona trata de doblegar o paralizar a su pareja. Su intención, más que dañar, es dominar y someter ejerciendo el poder.

La violencia produce efectos que pueden reproducir conductas en sentido negativo y extenderse a todos los contextos donde interactúa el adolescente. Del ámbito doméstico trasciende al público.

Por lo cual, la violencia en el noviazgo merece especial atención, sobre todo, cuando se inician las relaciones entre los jóvenes y se definen roles y límites.

Las conductas violentas en las relaciones de pareja no son percibidas como tales, ni por las víctimas, ni por los agresores, es decir, los signos de maltrato durante el noviazgo se confunden con muestras de afecto, que en realidad ocultan conductas controladoras.



**(15') [56']**

**Plantear al grupo la siguiente situación:**

*“Juan tiene 18 años y María tienen 16 años, actualmente están enamorando, la relación es tan seria para Juan que ha decidido que se casarán luego de que María termine el colegio.*

*Como en toda relación existen peleas, la mayoría de ellas originadas por María, ya que ella insiste en seguir relacionándose con sus amigos/as de colegio, lo que no le gusta a Juan; además ella muchas veces quiere hacer cosas sin Juan como practicar Basquetbol, un deporte que ella ha practicado por años; otro motivo de peleas es la forma en la que viste María a ella le gusta usar ropa llamativa, por lo que muchas veces Juan se ha sentido humillado pues ha notado que otros hombres la ven con agrado, eso no está bien ya que considera que al tener ella dueño no debería estar exhibiéndose a otros.*

*Estas situaciones muchas veces han obligado al pobre de Juan a amenazar a María con terminar su noviazgo, si ella no hace lo que*

él le dice. Como María lo ama tanto tiene que ceder a sus exigencias para no perder al amor de su vida."

### Concluido el relato, plantear las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Podemos decir que existe violencia en el noviazgo de Juan y María?
- ¿Quién es la agresora o agresor?
- ¿Cuáles son los aspectos que nos indican que existe violencia?

Una vez terminadas las intervenciones, enfatizar en que a veces es difícil identificar situaciones de violencia en el noviazgo, cuando este no se manifiesta a través de golpes. Muchas veces, aspectos como el extremo control o dominio hacia la pareja no es visto como violencia, al contrario es normal para muchos, ya que la pareja, sobre todo el varón, está ejerciendo el poder que le corresponde. La situación relatada, muestra un extremo deseo de dominio y control por parte de Juan, lo cual puede derivar en violencia física una vez que se case con María sobre quien considerará tener más derechos ya que será "su mujer".

Por ello como padres y madres de familia debemos poder identificar este tipo de situaciones por el bien de nuestros hijos/as.



(15') [71']

### ¿Cómo identificar la violencia en el noviazgo?

Se está en presencia de la violencia en el noviazgo si cualquiera de las partes tiene las siguientes conductas con su pareja: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- Intenta controlar o cambiar a sus amistades, su forma de vestir, hablar, pensar o comportarte.
- Hace críticas constantes, encontrándole defectos.
- Todo el tiempo quiere estar con la pareja o saber lo que está haciendo y con quién.

- Le culpa de todo lo que sucede, hasta convencerla de que es así.
- Amenaza con terminar la relación.
- Le niega la posibilidad de iniciar o continuar con tu participación en grupos deportivos, culturales, artísticos o políticos.
- Le da empujones, le acaricia agresivamente (bofetadas, jalones de cabello y pellizcos).
- Le sacude por los hombros o brazos, le jalonea o le golpea.
- En las discusiones, manipula la situación para imponer su voluntad.
- Niega a otras personas la relación que tiene con la pareja.
- Hace burla de tu aspecto físico.
- Le compara con otras/os mujeres u hombres, haciéndole entender que ellas/ellos son mejores que la pareja, ya sea físicamente o intelectualmente.
- Minimiza los logros que alcanza la pareja.
- Le controla con la mirada.
- Le culpa por los fracasos que tiene en el área escolar, laboral o respecto a sus adicciones.
- Le presiona para tener relaciones sexuales: le pide "la prueba de amor".
- Existe temor hacia la pareja.

### ¿Cómo identificar a un agresor/a?

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- Fiscaliza a los parientes, los amigos, los vecinos, los/as compañeros/as de estudio o trabajo, sospechando, desconfiando o criticándolos.
- Dejar plantada/o a la pareja en salidas o reuniones, sin explicar ni aclarar los motivos de su reacción.

- Evitar expresar o hablar acerca de lo que piensa, o desea, pero pretende que ella/el adivine todo lo que le sucede y actúe de manera satisfactoria, sin que deba molestarse en comunicar nada.
- Dar órdenes, en algunas ocasiones y en otras, "herir" con el silencio, con actitudes hurañas, con la hosquedad o el mutismo, que no abandona aunque obtenga lo que esperaba.
- Reaccionar sin reconocer alguna responsabilidad sobre la relación ni sobre lo que les sucede a ambos.
- Justificar sus acciones y no pedir disculpas por nada.
- Imponer reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
- Ejercer la doble moral: "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago" reservándose el derecho de realizar cosas que le impide hacer a la pareja.
- Inducir sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- Imponer planes para el futuro.
- Ser simpático/a con todos, pero a la pareja la trata con crueldad.
- Prometer cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones; nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.

### **Roles de género y violencia en el noviazgo**

Son el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura sobre lo que significa ser hombre o mujer. Tomando como base la diferencia de sexo se determina el comportamiento, las funciones, las oportunidades y la valoración de hombres y mujeres. (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

A las mujeres generalmente les corresponde abnegación, debilidad, ternura y belleza. Las

niñas aprenden a ceder, cooperar, entregar, obedecer y cuidar. Las mujeres aprenden que es su responsabilidad mantener la armonía en la pareja, formar una familia, ser esposas y madres.

Los hombres, por otro lado, desde pequeños aprenden a no llorar, a tener fuerza, valor, trabajo; a responder agresivamente; se entrenan en actividades tales como ganar, luchar, competir, apoderarse, imponer, conquistar, atacar y vencer.

Los actores involucrados en una relación de violencia suelen estar influidos por estos roles de género estereotipados que son aprendidos. Por ello en la mayor parte de los casos de violencia la víctima es la mujer.

La violencia en la pareja es, sin duda alguna, producto de la desigualdad entre hombres y mujeres, aprendida a lo largo del tiempo a través de las relaciones en la familia y el entorno, reforzada por los estereotipos que difunden los medios de comunicación.



**(10') [81']**

#### **Preguntar al grupo:**

- ¿Qué consecuencias tendrá para la pareja la violencia en el noviazgo, más aún si hablamos de adolescentes y jóvenes?
- ¿En qué casos es importante identificar la violencia en el noviazgo?

Anotar las aportaciones y debatir alrededor de ellas.



**(5') [86']**

#### **Consecuencias para la víctima**

La víctima de la violencia en el noviazgo puede verse afectada en diferentes ámbitos y aspectos de su desarrollo personal, emocional y social, tales como: (Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- Interrumpir sus necesidades y atender las de la pareja.
- Aprender que la violencia es una forma apropiada de relacionarse.

- Aprender que la victimización es inevitable y nadie puede ayudarle a resolver esa conducta.
- Presentar conductas problemáticas que afectan su aprendizaje y rendimiento escolar.
- Experimentar dificultades emocionales significativas.
- Vivir avergonzada por la situación y suponer que nadie le puede ayudar.
- Experimentar deterioro en su autoestima y desconfianza en el futuro.
- Vivir en un estado de miedo y ansiedad constante.
- Vivir periodos de depresión y estrés.
- Ser dependiente emocionalmente y vulnerable al uso de alcohol o drogas.
- Vivir sentimientos de soledad y aislamiento.
- Creer que la violencia es parte de la vida y aceptarla como tal.
- Experimentar culpabilidad por la sensación de que pudo hacer "algo" para evitar la violencia.

**(15') [96']****Preguntar al grupo:**

- ¿Qué harían si ustedes se enteran que su hijo es víctima de violencia en el noviazgo?
- ¿Qué harían si ustedes se enteran que su hija es víctima de violencia en el noviazgo?

**Anotar las respuestas y comentarios del grupo en columnas paralelas.**

En este punto es importante hacer la diferencia ya que seguramente los padres y madres plantearán respuestas diferentes, dependiendo si la víctima es el hijo o hija.

**Luego hacer otra pregunta:**

- ¿Qué harían si ustedes se enteran que su hijo ejerce violencia sobre su novia?

- ¿Qué harían si ustedes se enteran que su hija ejerce violencia sobre su novio?

**Anotar las respuestas en otras dos columnas paralelas, como en el caso anterior.**

Concluidas las aportaciones del grupo, hacer una comparación entre las columnas y generar cierto debate, el cual debe enfatizar en hecho de que no importa el género del agresor o agresora, hecho es que si no se identifica a tiempo y se toman las medidas pertinentes, la relación puede llegar a consolidarse en un matrimonio disfuncional en el cual la violencia iniciada durante el noviazgo se recrudece en la vida de pareja, ya sea en términos de frecuencia o de severidad. Sobre estas perspectivas no se puede fundar una familia.

**(10') [106']****Recomendaciones para los padres y madres de familia**

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

- Por ningún motivo, **prohibir una relación de enamoramiento a los/as hijos/as adolescentes es una medida de prevención para la violencia en el noviazgo**, porque los adolescentes inician sus relaciones de noviazgo en diferentes momentos y circunstancias; la necesidad por compartir pensamientos, sentimientos y actividades con otra persona cobra especial relevancia durante su paso por la educación secundaria.
- **Dentro de la familia debe haber entre sus miembros una sensación de pertenencia y aceptación** que contribuya a desarrollar la identidad personal y la autonomía, además de cumplir y satisfacer las necesidades materiales de alimentación, techo, salud, educación y diversión, que favorezca un crecimiento sano tanto física, como, emocional, intelectual y socialmente.
- **Observar y estar alerta de los cambios** que presentan sus hijos/as, tanto a nivel externo como interno (aislamiento, disminución en su rendimiento escolar, problemas de alimentación, si presenta golpes, entre otros).

- **Establecer una comunicación efectiva, abierta,** de confianza y directa con los/as hijos/as motivando el diálogo a través de la honestidad y la empatía (ponerse en el lugar del otro). Sólo así nuestros/as hijos/as compartirán sus experiencias, dudas y problemas.
- **Conocer a las personas que frecuenta,** así como sus inquietudes, dudas, gustos y preferencias.
- **Respetar la individualidad** y valor en cada uno de los miembros de la familia.
- **Ser congruente con lo que se hace y lo que se dice,** ya que los padres son modelos a seguir.
- **Fomentar en los hijos/as la expresión** de sus sentimientos, percepciones y necesidades.
- **Discutir y proponer alternativas de solución** a los problemas que se le presenten al adolescente.
- **Establecer límites y reglas familiares,** cumplirlas responsablemente o asumir las consecuencias.
- **Enseñar que los padres no son infalibles** ni todo poderosos; negocian y son razonables en sus interacciones.



(13') [119']

Para concluir, compartir con el grupo un cuestionario que les ayudará, tanto a padres de familia como adolescentes, a identificar si existe violencia en el noviazgo. Para ello se leen las preguntas y se explica la forma en que se califica e interpreta el puntaje alcanzado.

**Instrucciones:** responde a las siguientes preguntas, marcando con una "X" la respuesta que consideres más adecuada. Al terminar, suma la puntuación total a partir de los valores que abajo se indica por cada respuesta y compáralo con el índice de abuso que se presenta al final del cuestionario.

(Mostrar data show, papelógrafo o anotar en la pizarra)

1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando "por amor"?	Sí	A veces	Rara vez	No
2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?	Sí	A veces	Rara vez	No
3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?	Sí	A veces	Rara vez	No
4. ¿Él o ella te critica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo en que te vistes?	Sí	A veces	Rara vez	No
5. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?	Sí	A veces	Rara vez	No
6. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza de sus cambios?	Sí	A veces	Rara vez	No
7. ¿Te ha golpeado, jaloneado o lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?	Sí	A veces	Rara vez	No
8. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia si no le obedeces?	Sí	A veces	Rara vez	No
9. ¿Sientes que cedes a sus peticiones sexuales por temor, o te ha forzado a tener relaciones, amenazándote que si no tiene relaciones contigo, entonces se va con otra o con otro?	Sí	A veces	Rara vez	No

**10.** Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso(a) y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que "todo cambiará"?

Sí            A veces            Rara vez            No

**11.** ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él o ella te ha causado? (primeros auxilios, atención médica o legal)

Sí            A veces            Rara vez            No

**12.** ¿Es violento (a) con otras personas?

Sí            A veces            Rara vez            No

### Calcula el puntaje:

- Por cada respuesta SI, anota 3 puntos»
- Por cada respuesta A VECES, anota 2 puntos»
- Por cada respuesta RARA VEZ, anota 1 punto»
- Cada respuesta NO, tiene 0 puntos.»

### La suma total es el índice de violencia en el noviazgo:

- 26 a 35 puntos.» Pide asesoría. ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA
- 16 a 25 puntos.» ¡Cuidado! Tu relación tiene señales de abuso de poder.
- 6 a 15 puntos.» Platica con tu pareja, revisa las reglas de tu relación.
- 0 a 5 puntos.» RELACIÓN NO ABUSIVA, tal vez existan algunos problemas que de manera común se presentan entre las parejas, pero se resuelven sin violencia.



**(1') [120']**

### Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

### 16ª Sesión: Prevención de la violencia en el noviazgo

#### ¿Qué es el noviazgo?

Es una vinculación que se establece entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente; representa una oportunidad para conocerse, una etapa de experimentación y de búsqueda, con actividades, gustos y pensamientos en común, y es un preámbulo para una relación duradera.

#### ¿Qué es violencia?

Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como una amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza.

#### TIPOS DE VIOLENCIA

Generalmente la opresión de género se da del varón hacia la mujer.

- **La violencia psicológica.** Es acto u omisión que daña la estabilidad psicológica (negligencia, abandono, celotipia, insultos,

humillaciones, infidelidad, amenazas, etc.), las cuales llevan a la víctima a la depresión, aislamiento, devaluación de su autoestima e incluso al suicidio;

- **La violencia física.** Es cualquier acto que inflige daño corporal no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto;
- **La violencia patrimonial.** Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima, como ser: la transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales destinados a satisfacer sus necesidades;
- **La violencia económica.** Es toda acción u omisión que afecta la supervivencia económica de la víctima, es decir las limitaciones encaminadas a controlar el ingreso económicos, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo;
- **La violencia sexual.** Cualquier acto que daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima atentando contra su libertad, dignidad e integridad física.

#### EL CICLO DE LA VIOLENCIA



## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO?

Es cualquier acto mediante el cual una persona trata de doblegar o paralizar a su pareja. Su intención, más que dañar, es dominar y someter ejerciendo el poder. Las conductas violentas en las relaciones de pareja no son percibidas como tales, ni por las víctimas, ni por los agresores, es decir, los signos de maltrato durante el noviazgo se confunden con muestras de afecto, que en realidad ocultan conductas controladoras.

## ¿CÓMO IDENTIFICAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO?

Existe violencia en el noviazgo si cualquiera de las partes tiene las siguientes conductas con su pareja:

- Intenta controlar o cambiar a sus amistades, su forma de vestir, hablar, pensar o comportarse.
- Hace críticas constantes, encontrándole defectos.
- Todo el tiempo quiere estar con la pareja o saber lo que está haciendo.
- Le culpa de todo lo que sucede, hasta convencerla de que es así.
- Amenaza con terminar la relación.
- Le niega la posibilidad de iniciar o continuar con su participación en grupos.
- Le da empujones, le acaricia agresivamente (bofetadas, pellizcos).
- Le sacude por los hombros o brazos, le jalonea o le golpea.
- En las discusiones, manipula la situación para imponer su voluntad.
- Niega a otras personas la relación que tiene con la pareja.
- Hace burla de tu aspecto físico. Le compara con otras/os mujeres u hombres, haciéndole entender que ellas/ellos son mejores.
- Minimiza los logros que alcanza la pareja.
- Le controla con la mirada.
- Le culpa por los fracasos que tiene o respecto a sus adicciones.
- Le presiona para tener relaciones sexuales: le pide "la prueba de amor".
- Existe temor hacia la pareja.

## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA

- ✓ Por ningún motivo, prohibir cualquier relación de enamoramiento a los/as hijos/as adolescentes como medida de prevención.
- ✓ Dentro de la familia debe haber entre sus miembros una sensación de pertenencia y aceptación.
- ✓ Observar y estar alerta de los cambios que presentan sus hijos/as, tanto a nivel externo como interno.
- ✓ Establecer una comunicación efectiva, abierta, de confianza y directa con los/as hijos/as motivando el diálogo a través de la honestidad y la empatía.
- ✓ Conocer a las personas que frecuenta, así como sus inquietudes, dudas, gustos y preferencias.
- ✓ Respetar la individualidad y valor en cada uno de los miembros de la familia.
- ✓ Ser congruente con lo que se hace y se dice, ya que los padres son modelos a seguir.
- ✓ Fomentar en los hijos/as la expresión de sus sentimientos, percepciones y necesidades.
- ✓ Discutir y proponer alternativas de solución a los problemas que se le presenten al adolescente.
- ✓ Establecer límites y reglas familiares, cumplirlas responsablemente o asumir las consecuencias.
- ✓ Enseñar que los padres no son infalibles ni todo poderosos; negocian y son razonables en sus interacciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Capital Humano y social: "Trata de personas. Manual para conocer el problema". Perú. 2005.
- Catholic Relief Service: "Ayudemos a prevenir la trata de personas conociendo la Ley 3325". La Paz-Bolivia. 2008
- CEAPA: "En la Prevención del VIH-SIDA, la familia también cuenta". España. 2004
- Conde Flores, Silvia: "¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias". México. 2009
- Coordinadora de la Mujer - Observatorio de Género: "Violencia sexual en Bolivia: La dominación patriarcal sobre los cuerpos de las mujeres" La Paz-Bolivia. 2012.
- García, Luis: "Educación sexual". España. 2002
- Jaume Larriba, Antoni Duran y Josep M Suelves: PROTEGO SALUD Y EXCLUSIÓN. Entrenamiento familiar en habilidades educativas para prevenir conductas de riesgo en la adolescencia
- Larriba Montull, Jaume; Duran Vinyeta, Antoni M y Suelves Joanxich, Josep M: "MONEO programa de prevención familiar del consumo de drogas". Barcelona – España. 2006
- Larriba Montull, Jaume; Duran Vinyeta, Antoni M y Suelves Joanxich, Josep M: "PROTEGO Entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencia" Barcelona – España. 2001
- Megías Valenzuela: Eusebio (coordinador): "Comunicación y conflictos entre hijos y padres". España. 2003
- Secretaría de Educación Pública: "Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar". México. 2007.
- Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Social: "Manual de apoyo para la Formación de Competencias Parentales". Chile. 2009.
- UNODC: "Estándares internacionales de prevención de la prevención del uso de drogas", México, 2013.
- Vega Fuente, Amando: "Los padres y madres ante las drogas en la adolescencia: propuestas educativas". Madrid-España. 2006
- Vela, Estela; Roa, Miguel y Gortázar, Pablo: "Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas". Madrid-España. 2008
- Villanueva, Itxaso Sasiain y Añino Villalva, Sara: "Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas". Madrid-España. 2006

## ANEXO

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA (Pretest y Postest)

Las frases siguientes se refieren a posibles situaciones de la relación con su hijo. Responda si usted cree que son ciertas o no. Si tiene más de un hijo, responda refiriéndose sobre todo a los que tienen de 9 años adelante.

**NOMBRE Y APELLIDOS:** ..... **FECHA:** .....

**UNIDAD EDUCATIVA:** .....

	SÍ	NO
1. En nuestra familia los padres tenemos claro qué pueden y qué no pueden hacer los hijos(as) en relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.		
2. He hablado alguna vez con mi hijo(a) sobre qué puede y qué no puede hacer en relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.		
3. Me disgustaría que mi hijo(a) fumara cigarrillos (o, si fuma, sabe que me disgusta que lo haga).		
4. Me disgustaría si un día mi hijo(a) se emborrachara (o, si ha pasado, sabe que me ha disgustado).		
5. Cuando hablamos de cosas relacionadas con la educación de los hijos, su padre (o su madre) y yo estamos normalmente de acuerdo.		
6. Me siento bastante satisfecho(a) del papel que desempeño como padre (o como madre).		

#### LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS:

	SÍ	NO
7. Durante los últimos 7 días, mi hijo(a) y yo nos hemos enfadado casi a diario.		
8. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi hijo(a).		
9. Durante los últimos 7 días, el comportamiento de mi hijo(a) en casa o en el colegio me ha hecho perder los nervios (le he chillado, insultado, etc.).		
10. Durante los últimos 7 días, mi hijo(a) se ha peleado más de tres veces con sus hermanos o compañeros.		
11. Durante los últimos 7 días, he tenido que amenazar o castigar a mi hijo(a) para conseguir que cumpliera con sus obligaciones.		





ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA  
MINISTERIO DE GOBIERNO

Tel: (591 – 2) 2440466, Fax: (591 – 2) 2440466  
Correo Electrónico: mail@mingobierno.gob.bo  
www.mingobierno.gob.bo



Consejo Nacional de Lucha contra  
el Tráfico Ilícito de Drogas  
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN

Consejo Nacional de Lucha Contra el Tráfico Ilícito de Drogas  
Secretaría de Coordinación  
Tel.: (591-2) 2148343. Fax: (591-2) 2148332  
Correo Electrónico: comunicacion@conaltid.gob.bo  
www.conaltid.gob.bo



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Tel: (591-2) 2442144  
Línea Gratuita: 800 10 0050  
www.minedu.gob.bo



UNIÓN EUROPEA

Delegación de la Unión Europea en Bolivia  
Tel: (591-2) 2782244  
Correo Electrónico: Delegation-bolivia@eeas.europa.eu  
[http://eeas.europa.eu/delegations/bolivia/index\\_es.htm](http://eeas.europa.eu/delegations/bolivia/index_es.htm)



**UNODC**

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

Oficina Bolivia  
Tel: (591-2) 2624444, Fax: (591-2) 2624449  
Correo Electrónico: fo.bolivia@unodc.org  
www.unodc.org/bolivia/es

Proyecto  
“Prevención del Uso Indebido de Drogas  
en las Comunidades Educativas de Bolivia”



MUNICIPIO  
LA PAZ



MUNICIPIO  
ORURO



MUNICIPIO  
COCHABAMBA



MUNICIPIO  
SANTA CRUZ