



Intervención en las habilidades para la crianza.

PLAN DE ESTUDIOS PARA LOS CUIDADORES DE ADOLESCENTES

13 SESIONES PARA LOS FACILITADORES
CON EL OBJETIVO DE PROPORCIONAR HABILIDADES
PARA LA CRIANZA A LOS CUIDADORES DE ADOLESCENTES.

HERRAMIENTAS DE LOS ESPACIOS
SEGUROS PARA EL APRENDIZAJE Y LA RECUPERACIÓN.



© 2016 Comité Internacional de Rescate

© Todos los derechos reservados.

Comité Internacional de Rescate

Sede Central

122 East 42nd Street

Nueva York, NY 10168

Estados Unidos

+212 551 3000

Rescue.org

Para mayor información sobre estas herramientas de los lugares seguros de aprendizaje y recuperación, por favor, póngase en contacto con el IRC a través del correo children@rescue.org. Para descargar los recursos disponibles en el HERRAMIENTAS SHLS (Lugares Seguros para el Aprendizaje y Recuperación), por favor vaya a SHLS.rescue.org.

ADVERTENCIA

El contenido y las conclusiones que se encuentran disponibles en el juego de herramientas para los espacios seguros de aprendizaje y recuperación, son propios de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos, ni los del Gobierno de los Estados Unidos.

CONTENIDO

Introducción	10
Parte 1: Información para el Facilitador	11
Antecedentes	12
¿Qué son las “Habilidades para la Crianza”?	12
¿Cuál es la evidencia para apoyar la intervención en las habilidades para la crianza?	13
Impartiendo las sesiones de Habilidades para la Crianza	16
Plan de estudios de Habilidades para la Crianza de los Espacios seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS por sus siglas en inglés)	16
Técnicas de facilitación	17
Preparación para las sesiones sobre habilidades para la crianza	18
Parte 2: Sesiones de Habilidades para la Crianza	22
Habilidades para la crianza Sesión 1: Introducción al plan de estudios de las habilidades para la crianza.	23
1. Bienvenida e introducción	24
2. Esperanzas y expectativas de los padres	25
3. Descripción general de la intervención en las Habilidades para la crianza	25
4. Creando reglas en grupo	26
5. ¿Qué es la crianza positiva de los adolescentes?	27
6. Sexo vs género: ¿Por qué es importante?	28
7. Práctica de habilidades: Escuchar y Apoyar	29
8. Tarea para la casa	31
9. Evaluación	31
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	32



Habilidades para la Crianza Sesión 2: Entendiendo el estrés de los padres	33
1. Bienvenida e introducción	34
2. Identificación de las necesidades psicosociales y emocionales de los padres	35
3. El impacto del estrés de los padres en los adolescentes	38
4. Técnicas de relajación para manejar el estrés	39
5. Tarea para la casa	41
6. Evaluación	41
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	42
 Habilidades para la crianza Sesión 3: Estrategias de Superación y Recuperación	 43
1. Bienvenida y e introducción	44
2. Hablar y Escribir	45
Creando tu propio kit de herramientas de superación y	
3. recuperación	49
4. Tarea para la casa	51
5. Evaluación	52
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	52
 Habilidades para la Crianza Sesión 4: Desarrollo del cerebro en los adolescentes – Una obra en curso	 53
1. Bienvenida e introducción	54
¿Qué está sucediendo en el cerebro y cuerpo de nuestro	
2. hijo adolescente?	55
3. Mostrando interés en la vida de su hijo adolescente	63
4. Otros cambios por los que los adolescentes atraviesan	65
5. La educación y el desarrollo del cerebro	66
6. Tarea para la casa	67
7. Evaluación	68
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	68
 Habilidades para la Crianza Sesión 5: Construyendo Relaciones Positivas y Creando espacios para el Dialogo	 69
1. Bienvenida e introducción	70
2. Ejercicio de concientización: 'Juego de 5'	71
¿Qué ha aprendido acerca de sus adolescentes hasta	
3. ahora?	72
4. Pasando tiempo de calidad juntos en familia	72
5. El estímulo y los elogios	74



6. Mostrando interés por la vida de su hijo adolescente	75
7. Tarea para la casa	78
8. Evaluación	79
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	79
Habilidades para la crianza Sesión 6: Empatía – Respetando las opiniones, pensamientos y sentimientos de su hijo adolescente	80
1. Bienvenida e introducción	81
2. Juego: STOP	82
3. La comunicación efectiva requiere tiempo y respeto	83
4. El concepto de empatía	84
5. Mostrar empatía: La técnica Pasos	85
6. Practicando los pasos de la comunicación empática	88
7. Tarea para la casa	90
8. Evaluación	90
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	91
Habilidades para la crianza Sesión 7: Orientando las decisiones saludables.	92
1. Bienvenida e introducción	93
2. Activador: El juego de las imágenes	93
3. ¡Volver al cerebro!	94
4. Reuniones y acuerdos familiares	95
5. Apoyo en la toma de buenas decisiones	100
6. Tarea para la casa	103
7. Evaluación	103
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	103
Habilidades para la crianza Sesión 8: Respetando a los adolescentes y a sus cuerpos cambiantes	104
1. Bienvenida e introducción	105
2. Activador	105
3. La experiencia de la pubertad	106
4. Respondiendo a las necesidades, miedos y retos de la pubertad.	112
5. Manteniendo sus adolescentes actualizados e informados	113
6. Tareas para la casa	117
7. Evaluación	118
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	118



Habilidades para la crianza Sesión 9: Protegiendo la salud, el bienestar y la dignidad de los adolescentes- Salud sexual y matrimonio precoz

119

1. Bienvenida e introducción	120
2. Ejercicios de relajación: Estiramientos	122
Enfermedades de transmisión sexual y embarazos no	
3. planificados	121
4. Protección y Tradición	126
5. El matrimonio precoz o forzado	127
6. ¿Quién está listo para casarse?	129
7. Practicar respuestas empáticas	131
8. Tarea para la casa	132
9. Evaluación	132
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	133

Habilidades para la crianza Sesión 10: Las Relaciones Saludables y la Seguridad de la Comunidad

134

1. Bienvenida e introducción	135
2. Relaciones saludables y seguras dentro de la familia primero	135
Habilidades de resolución de problemas para tener relaciones	
3. sanas	137
Seguridad en la comunidad (Ampliando el proceso STEP por	
4. sus siglas en inglés)	139
5. Tarea para la casa	143
6. Evaluación	143
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	144

Habilidades para la crianza Sesión 11: Comprendiendo las necesidades psicosociales de los adolescentes

145

1. Bienvenida e introducción	146
2. Entendiendo el impacto psicosocial de las crisis	
en los adolescentes	147
3. Ejercicio de relajación	150
La educación y el aprendizaje para apoyar las Necesidades	
4. psicosociales de los adolescentes	153
5. Tarea para la casa	155
6. Evaluación	155
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	156



Habilidades para la Crianza Sesión 12: Proporcionar apoyo psicosocial a adolescentes	157
1. Bienvenida e introducción	158
2. Hablar y escuchar	159
3. Las Actividades para jóvenes	163
4. Ejercicios de relajación y concientización	164
5. Remisiones	165
6. Tarea del hogar	166
7. Evaluación	167
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	167
Habilidades para la crianza Sesión 13: Repaso y celebración – Compromiso con la crianza positiva	168
1. Bienvenida e introducción	169
2. Activador, juego, canción o técnicas de relajación	169
3. Presentación del plan de estudios	170
4. Tiempo para Compartir	171
5. Elogios para los padres y comentarios de los invitados	171
Presentación de certificados y el compromiso público con la crianza positiva	172
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	172

Parte 3: Recursos	168
Recurso 1: Temas de la sesión y el calendario de las habilidades para la crianza	169
Recurso 2: Listas de Materiales para las sesiones de aprendizaje de las habilidades para la crianza	170
Recurso 3: Sesiones de Habilidades para la crianza - Formulario de Asistencia	171
Recurso 4: Retroalimentación de las sesiones de crianza e informe de fidelidad	173
Recurso 5: Guía para Padres Grupos de Apoyo	175
Recurso 6: Tarjetas de superación y recuperación	177



Recurso 7: El desarrollo del cerebro y el estrés tóxico	179
Recurso 8: Impacto y síntomas–Guía de respuestas	184
Recurso 9: Modelo de certificado de la Capacitación en las Habilidades para la Crianza de los Espacios seguros para el aprendizaje y la recuperación (SHLS por sus siglas en inglés)	185
Recurso 10: Habilidades para la Crianza Glosario	187
Parte 4: Folletos	189
Folleto 1: Temas de la sesión y calendario para Habilidades para la Crianza	190
Folleto 2: Mostrando interés	191
Folleto 3: Identificación de las necesidades psicosociales de los padres	
Folleto 4: Bosquejos de sentimientos y acciones	194
Folleto 5: Actividad relajante	195
Folleto 6: Técnicas de relajación	197
Folleto 7: Ejercicio de visualización - El Lugar Seguro	200
Folleto 8: Desarrollo cerebral	201
Folleto 9: Pasar tiempo con los adolescentes	203
Folleto 10: Empatía	205
Folleto 11: Los 4 pasos de Empatía	207
Folleto 12: Reuniones familiares	208



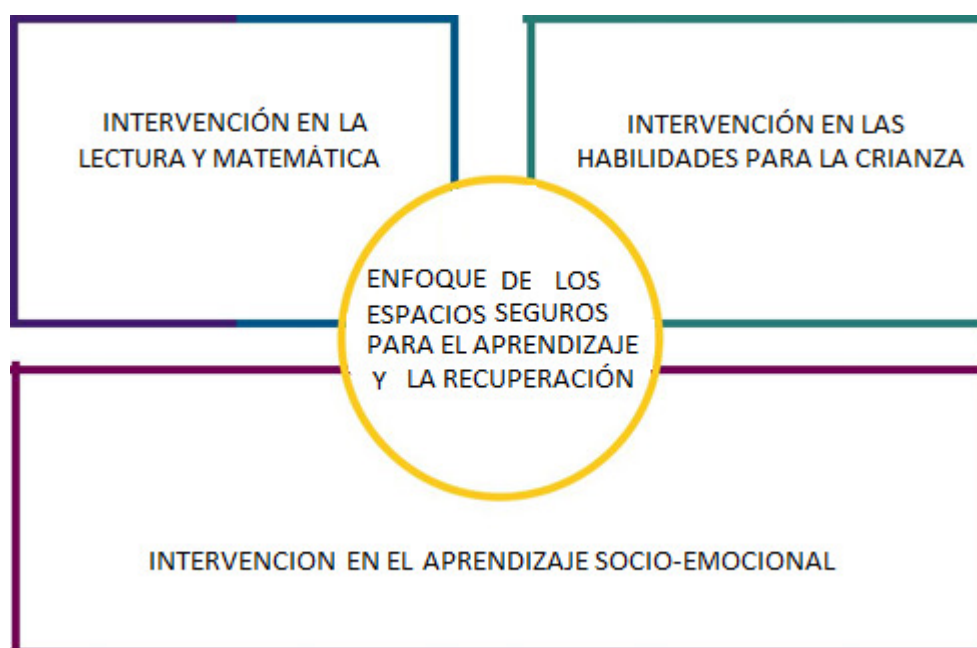
Folleto 13: Pasos para reuniones con la familia	210
Folleto 14: La pubertad para niños y niñas	211
Folleto 15: El matrimonio precoz	213
Folleto 16: Seguridad colectiva	215
Folleto 17: Impacto y síntomas	217
Folleto 18: Haciendo caso omiso de los síntomas de estrés - un círculo vicioso	218
Folleto 19: Consejos para los padres para ayudar a los adolescentes después de desastres	223
Folleto 20: Mandala	225
Folleto 21: Vía de remisión	226



Introducción

¡Bienvenidos al plan de estudio de los espacios seguros para el aprendizaje y recuperación sobre las Habilidades para la Crianza para los responsables de los adolescentes! Este recurso es para ser utilizado por un facilitador para dar las sesiones de Habilidades para la Crianza a los cuidadores en los lugares seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS).

La intervención en las Habilidades para la Crianza es uno de los 4 componentes del juego de herramientas de los espacios seguros para el aprendizaje y recuperación. Como se ilustra en el siguiente diagrama, el enfoque SHLS, la Intervención de Lectura y Matemáticas, la intervención de aprendizaje social y emocional, y la intervención de Habilidades para la Crianza son complementarios y contribuyen al objetivo general, que los niños **estén seguros, bien y aprendiendo en situaciones de emergencia**.



PARTE 1

Información para el Facilitador

La primera parte del plan de estudios de Habilidades para la crianza te provee del facilitador con la información para comprender el contenido y prepararse para las sesiones de aprendizaje de las Habilidades para la Crianza con los padres y cuidadores de los adolescentes. El mismo se divide en 2 secciones:

- 1 Antecedentes** - Esta sección proporciona información sobre el enfoque de la crianza de los hijos en la Intervención de las Habilidades para la Crianza, y la evidencia de la investigación para apoyar este enfoque.
- 2 Impartiendo las sesiones de Habilidades para la Crianza-** Esta sección proporciona una guía para el facilitador para contextualizar la formación, seleccionar un lugar, recoger los recursos necesarios y comprender el enfoque necesario para impartir la formación con fidelidad.



1 Antecedentes

¿Qué son las “Habilidades para la Crianza”?

La intervención en las Habilidades para la Crianza con el juego de herramientas de los espacios seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS) tiene por objetivo promover el bienestar de los niños y adolescentes a través de la mejora de las habilidades de los padres para controlar el estrés, las prácticas de crianza positiva, y estrategias para apoyar a los niños y adolescentes con necesidades psicosociales. Es una adaptación del programa *International Rescue Committee’s Families Make the Difference*. Este programa fue desarrollado en la premisa de que todos los padres y niño merecen tener una relación sana, mutuamente agradable que fomente el crecimiento óptimo del niño y su desarrollo. Se centra en la prevención y disminución de la violencia contra los niños en el hogar y el mejoramiento de los resultados positivos en el desarrollo de los niños en contextos de desarrollo y entornos conflictivos, con un interés particular en invertir en los niños pequeños.

Como parte de esta intervención, los padres y cuidadores reciben la información siguiente a través del debate, la práctica de habilidades y folletos:

- Cómo los cerebros de los niños se desarrollan en el contexto de las relaciones.
- Las formas de promover el desarrollo y el comportamiento positivo de los niños a través de la atención positiva y los juegos.
- Formas para reducir el mal comportamiento de los niños.
- El efecto de la violencia doméstica y el estrés en el desarrollo de los niños y las maneras de reducir el estrés y la ira de los padres.
- Preparación escolar.

Hasta la fecha, el Comité Internacional de Rescate ha completado 3 evaluaciones de impacto aleatorios en Burundi, Liberia y en la frontera entre Tailandia y Birmania, y tiene programas de crianza en curso en Burundi, Etiopía, Jordania, Líbano, Liberia, Siria y Tanzania. Las evaluaciones de impacto revelaron que los programas de crianza son factibles y aplicables en diferentes contextos y que los programas de crianza a corto plazo pueden ser eficaces en la disminución de castigos duros y en el mejoramiento de las prácticas de crianza positiva.



¿Cuál es la evidencia para apoyar la intervención en las habilidades para la crianza?

Las herramientas de intervención en las habilidades para la crianza se han desarrollado sobre la base de más de 3 décadas de investigación sobre la eficacia de los programas de formación de padres para mejorar el comportamiento del niño, eliminar los problemas de comportamiento y prevenir y mediar el abuso y abandono infantil. Específicamente, el plan de estudios de las habilidades para la crianza se basa en los siguientes elementos, que se encuentran particularmente efectivos para cambiar las conductas y actitudes en la crianza:

1. La enseñanza de habilidades positivas de interacción entre padres e hijos.
2. El aumento de la capacidad de comunicación y empatía emocional.
3. Ayudar a los padres para apoyar las habilidades de resolución de problemas y a las elecciones saludables de los niños.
4. Enseñar a los padres estrategias de disciplina no violentas.¹
5. El apoyo psicosocial para padres e hijos.

Vamos a entrar en más detalles acerca de cada uno de estos elementos a continuación.

1. **La enseñanza de habilidades positivas de interacción entre padres e hijos:** Enseñar a los padres cómo interactuar positivamente con sus hijos es uno de los componentes más eficaces de los programas para la crianza. Los investigadores han encontrado que enseñar a los padres a practicar juegos orientados a niños en edad escolar, para elogiar las conductas deseables, y para proporcionar atención positiva a los niños y adolescentes disminuye la agresión y otras malas conductas, así como la auto-eficacia de los padres². El plan de estudios de las habilidades para la crianza se centra en cómo los padres pueden interactuar con sus hijos de manera positiva para apoyar las relaciones entre padres e hijos sanos y mediar los efectos de la violencia sobre los niños.

1. Centros de Control y Prevención de Enfermedades 2009. Programas de formación para padres: InsightPractitioners.

2. El Centro de Desarrollo Infantil. 2007. *La ciencia del desarrollo infantil: Cerrando la brecha entre que sabemos y lo que hacemos*. Cambridge, MA, Universidad de Harvard. Obtenido de: <http://developingchild.harvard.edu/resources/the-science-of-early-childhood-development-closing-the-gap-between-what-we-know-and-what-we-do> [Consulta 27 de marzo de 2016]; ; Kaminski WJ, Valle, LA, Filene, JH, y Boyle, C. 2008. Una revisión meta-analítica de los componentes asociados con la eficacia de los programas de formación de padres. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 36: 4. pp. 567-589.



- 2. El aumento de la capacidad de comunicación y empatía emocional:** Este tipo de comunicación ayuda a los padres para escuchar de forma activa y estimula a los niños para regular y expresar sus emociones de manera apropiada. La comunicación empática ayuda a los niños a sentirse valorados, lo que puede disminuir el mal comportamiento debido a la frustración y la ira y aumentar las habilidades de resolución de problemas. En el plan de estudios de Habilidades para la Crianza, los padres aprenderán cómo responder con tacto a las emociones de los niños. Los padres también aprenderán a manejar su propia ira y frustración con el fin de comunicarse más eficazmente entre sí y para sus hijos.
- 3. Ayudar a los padres para que apoyen las habilidades de resolución de problemas y guiar las elecciones saludables de los niños:** Ayudar a los padres a ser constantes a medida que siguen adelante con las expectativas y limitaciones apropiadas para el desarrollo, es un componente eficaz de los programas para la crianza. Cuando los niños comprenden lo que se espera de ellos en casa, en la escuela y en la comunidad, tienen una mejor oportunidad de cumplir con las normas y la disminución de la conducta problemática.³ A medida que los niños crecen, necesitan apoyo para tomar decisiones saludables. El plan de estudios de las Habilidades para la Crianza de los cuidadores de niños entre 6 a 11 años se centra específicamente en ayudar a los padres a establecer estas expectativas para sus hijos y proporciona un apoyo guiado. También hay un plan de estudios Habilidades para la Crianza para los padres con hijos adolescentes, que se centra en sus necesidades únicas.
- 4. Enseñar a los padres estrategias de disciplina no violentas:** Las investigaciones indican que, cuando los niños son sometidos a castigos físicos y verbales duros, puede tener efectos negativos en su desarrollo social-emocional y su bienestar - por ejemplo, causando un rendimiento escolar deficiente, salud física deficiente, depresión, ansiedad, falta de control de los impulsos y, en última instancia, bajo rendimiento laboral y resultados económicos. El uso de estrategias no violentas de disciplina, incluyendo ignorar el mal comportamiento de poca importancia, usando consecuencias lógicas tales como la pérdida de unos privilegios y recreos para disminuir las conductas molestas, agresivas y de oposición, también puede aumentar los comportamientos responsables por enseñar a los niños cómo manejar sentimientos difíciles y a resolver problemas de forma segura.⁴ El plan de estudios de Habilidades para la Crianza ofrece una guía explícita para los padres sobre cómo utilizar estas estrategias con sus hijos.

3. Barth, R. 2009. La prevención de abuso infantil y negligencia con la formación de los padres: Evidencia y oportunidades. *El futuro de los niños*. 19: 2. p 95.

4. McGroder, SM y Hyra, A. 2009. Efectos económicos y de desarrollo de los programas de crianza para los padres expectantes y los padres de niños en edad de preescolar. *Asociación para el éxito económico de Estados Unidos*. Papel # 10.



5. El apoyo psicosocial para padres e hijos: La investigación neurocientífica sugiere que, en contextos donde las comunidades han experimentado un trauma es esencial centrarse tanto en las necesidades psicológicas del padre como las del niño para fomentar una relación padre-hijo sano. A partir de esta investigación, las sesiones de aprendizaje de Habilidades para la Crianza en este plan de estudios enseñan a los padres técnicas de relajación y formas de ayudar a sus hijos a hacer frente a los problemas actuales y prepararse para posibles futuras dificultades. Los niños que han aprendido y practicado este tipo de técnicas serán menos propensos a necesitar los servicios de tratamiento especializado en el futuro.⁵

5. Fundación Los niños y la Guerra 2010. Enseñanza de técnicas de recuperación, Bergen, Noruega. Obtenido de: <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/>.



Impartiendo las sesiones de Habilidades para la Crianza

Plan de estudios de Habilidades para la Crianza SHLS

El plan de estudios de Habilidades para la Crianza incluye **13 sesiones** para los cuidadores. Estas sesiones se centran en enseñar a los padres cómo sus hijos adolescentes se están desarrollando; técnicas positivas de interacción entre padres y adolescentes; respuestas al estrés y las estrategias de manejo y prácticas de disciplina no violentas. Se espera que los facilitadores se adhieran a la formación recibida para impartir la intervención en las Habilidades para la Crianza y que sigan exactamente cada sesión del plan de estudios con el fin de entregar el programa más eficaz y garantizar su fidelidad. Además de sesiones de crianza detalladas y bosquejadas este plan de estudio incluye un listado de fidelización.

(Recurso 4: Retroalimentación de las sesiones de crianza e informe de fidelidad para ayudar a los facilitadores y a sus supervisores hacer el Monitoreo de fidelidad.

Estructura de las sesiones de Habilidades para la Crianza

Todas las 13 sesiones para padres y cuidadores siguen la misma estructura. Cada plan de sesión se divide en 2 partes-el 'Resumen de la sesión para la crianza' y los 'Pasos a seguir'

1. **Resumen de la sesión de crianza:** El 'Resumen de sesión de crianza' al inicio de cada sesión de Habilidades para la Crianza proporciona una referencia rápida sobre información clave de la sesión, incluyendo: objetivos, duración, materiales necesarios, la preparación requerida, análisis de la sesión, el tiempo y la asistencia.
2. **Pasos a seguir:** La sección 'pasos a seguir' en el plan de la sesión proporciona el guion que debe seguir para desarrollar la sesión de Habilidades para la Crianza. Cada sesión sigue el mismo patrón:
 - i. Una actividad de apertura, como un juego, una canción o una actividad para iniciar cada sesión
 - ii. Una breve revisión de la sesión anterior y los deberes
 - iii. Presentación de nuevos contenidos y la práctica de nuevas habilidades
 - iv. La asignación de tareas
 - v. Una evaluación de la sesión al final



Técnicas de facilitación

La intervención de Habilidades para la Crianza utiliza un enfoque de aprendizaje participativo y activo que asegura que los cuidadores están involucrados activamente con el material de aprendizaje. La información se presenta a través de preguntas, discusiones y actividades manuales. El enfoque es consistente con la creencia de que los cuidadores son propensos a aprender mejor a través de la participación activa, en lugar de recibir pasivamente la información. Algunas de las técnicas clave de este enfoque se describen a continuación.

Facilitar las discusiones: Los facilitadores deben fomentar un ambiente de dar y recibir durante las sesiones haciendo preguntas a los padres que les animan a repetir los puntos clave en sus propias palabras. Este plan de estudios proporcionará varias de estas preguntas para fomentar la participación activa y el aprendizaje. Este programa también guiará al facilitador para alentar a los cuidadores a generar ideas colaborando entre ellos y el facilitador a través de técnicas como la lluvia de ideas.

La práctica de habilidades a través de juegos de roles: Sobre la base de una fuerte evidencia que sugiere la eficacia de los juegos de rol en los programas para padres, los cuidadores en el currículo de habilidades para padres aprenderán varias habilidades nuevas y las practicarán a través de juegos de rol. Los facilitadores de Habilidades para la Crianza deben cumplir con las siguientes directrices para emplear la estrategia de juego de roles con éxito:

- Seleccionar los padres y darles papeles apropiados. Les proporcionan descripciones de sus funciones.
- Pedir a los padres que sean voluntarios o seleccionarlos. Felicítelos por su disposición a participar en el juego de rol.

Asegúrese de que todos los cuidadores en el juego de roles entienden las habilidades que están demostrando. Haga que todo el grupo ofrezca sugerencias sobre lo que los padres puede hacer y decir...

- Detener el juego de roles si los cuidadores utilizan las habilidades de forma incorrecta, a continuación, ofrezca más instrucciones para ayudar a practicar la habilidad correctamente.
- Una vez que el juego de roles esté completo, discútalo con los padres e intercambie opiniones.

El facilitador puede ofrecer un elogio detallado y descriptivo del juego de roles, y lo que se aprendió.



Fomentar el aprendizaje entre iguales: Al utilizar el trabajo en grupo, el trabajo en parejas, las discusiones abiertas, los informes y la opinión de los compañeros en las sesiones de Habilidades para la Crianza de los hijos, los cuidadores pueden aprender unos de otros. Esto promueve la unidad y la comunicación del grupo y mejora la relación en las sesiones a la vez que permite a los participantes aprender de los consejos, la experiencia y las preguntas de los demás.

Utilizando tanto la acción como reflexión: Este programa ofrece estrategias de facilitación para asegurar que los padres piensen críticamente sobre los conceptos y técnicas descritas, tengan amplias oportunidades para practicarlas al aplicarlas por sí mismos, y reflexionen en sus experiencias.

Preparación para las sesiones sobre habilidades para la crianza

- 1. Conozca a los padres y cuidadores:** Antes de las sesiones de Habilidades para la Crianza, recopilar información relevante para entender la comunidad y los cuidadores. El Administrador de SHLS o la persona que diseñó el Programa SHLS debe ser capaz de proporcionarle información general acerca de los cuidadores para asegurarse de que el contenido está alineado con su contexto y la cultura, y es sensible a sus identidades, habilidades y experiencias.
- 2. Estudiar y contextualizar el currículo de Habilidades para la Crianza:** Con el fin de ofrecer una intervención de alta calidad, estudie el currículo de Habilidades para la Crianza a fondo y familiarizarse con el contenido de las sesiones. Mientras estudiaba el recurso, usar lo que ha aprendido sobre los cuidadores de contextualizar el contenido y la presentación al perfil de los cuidadores y el contexto local. Busque orientación específica sobre cómo adaptar las sesiones a continuación.
- 3. Seleccionar un lugar apropiado:** Seleccione un lugar que idealmente tenga:
 - Espacio para que todos los cuidadores puedan sentarse cómodamente y puedan verse entre sí y ver las pantallas o la pizarra a ser utilizadas para las presentaciones.
 - Espacio para las actividades de todo el grupo y en grupos pequeños, o para que los cuidadores puedan hablar en privado en parejas.
 - Privacidad, para que los cuidadores puedan participar sin ser molestados.
- 4. Reúna los materiales necesarios:** Reúna por adelantado todos los materiales necesarios para las sesiones de Habilidades para la Crianza de los Hijos. Use el Recurso 2: Listas de Materiales para Sesiones de Habilidades para la Crianza para este propósito. Puede ser necesario adaptar algunos de los materiales al contexto o sustituirlos con alternativas locales que estén más fácilmente disponibles o sean más apropiadas para la actividad.



- 5. Facilitación del Planes:** Las sesiones serán llevadas a cabo por 2 Facilitadores. Se recomienda tener un facilitador y una facilitadora y, si es apropiado en su contexto, animar a los padres y cuidadores de ambos sexos a que asistan. Decidir de qué partes de la sesión será responsable cada uno de los facilitadores. Se recomienda que divida la facilitación equitativamente.



Orden del día propuesto para la sesiones de habilidades para la crianza

Sesión	Lista de sesiones <i>Al final de estas sesiones, los padres serán capaces de:</i>
Habilidades para la crianza Sesión 1: Introducción a la Intervención de Habilidades para la Crianza	• Articular los principios fundamentales de la crianza comprensiva y edificante. • Explicar la diferencia entre sexo y género.
Habilidades para la Crianza Sesión 2: Entendiendo el estrés de los padres	• Identificar sus propias necesidades psicológicas y emocionales. • Articular el impacto de su estrés en el bienestar de sus adolescentes. • Mencionar técnicas para manejar su estrés.
Habilidades para la crianza Sesión 3: Estrategias de adaptación y recuperación	• Identificar sus propias estrategias positivas de adaptación.
Habilidades para la Crianza Sesión 4: El desarrollo del cerebro de los adolescentes - Un trabajo en progreso	• Articular los conceptos clave del desarrollo del cerebro y el impacto del estrés tóxico. • Explicar las maneras de apoyar la educación de sus adolescentes y guiarlos hacia la toma de decisiones seguras y un buen juicio.
Habilidades para la Crianza Sesión 5: Construcción de relaciones positivas y la creación de espacios para el diálogo	• Nombrar y usar técnicas para construir relaciones positivas entre padres y adolescentes, tales como pasar tiempo de calidad y atención positiva.
Habilidades para la Crianza Sesión 6: Empatía - Respetando las opiniones, pensamientos y sentimientos de su adolescente	• Articular los principios fundamentales de la comunicación efectiva • Enumerar y utilizar los 4 pasos de la comunicación empática
Habilidades para la Crianza Sesión 7: Orientando las decisiones saludables	• Articular cómo apoyar a sus adolescentes a tomar buenas decisiones y ser miembros de la familia responsable. • Nombrar técnicas positivas de crianza como elogios, consecuencias y acuerdos y reglas familiares. • Enumerar y utilizar los pasos de las reuniones y acuerdos familiares.
Habilidades para la Crianza Sesión 8: respetar a los adolescentes y sus cuerpos cambiantes	• Articular por qué es importante hablar con sus adolescentes sobre sus cuerpos cambiantes. • Enumerar información clave acerca de la pubertad para compartir con sus adolescentes.
Habilidades para la Crianza Sesión 9: La protección de la salud, El bienestar y la dignidad de los Adolescentes – Salud Reproductiva y el matrimonio precoz	• Enumerar información clave para compartir con sus hijos acerca de la salud reproductiva y enfermedades de transmisión sexual. • Articular los efectos negativos del matrimonio precoz utilizando habilidades de
Habilidades para la Crianza Sesión 10: Las relaciones saludables y la seguridad colectiva	• Articular los riesgos que sus adolescentes pueden enfrentar en las relaciones y en la comunidad • Haga una lista y siga los pasos para ayudar a sus adolescentes a tomar decisiones seguras y saludables.



Habilidades para la Crianza
Sesión 11:
Comprender las necesidades
psicosociales de los
adolescentes

- Articular el impacto psicosocial de una crisis en los adolescentes.
- Enumere los síntomas psicológicos de los adolescentes afectados por una crisis.

Habilidades para la Crianza
Sesión 12: Proporcionar
apoyo psicosocial a
adolescentes

- Enumere y utilice técnicas para brindar apoyo a sus adolescentes afectados por una crisis, como hablar, escuchar e involucrarlos en actividades.
- Identificar las necesidades psicosociales graves, y hacer referencias apropiadas si es necesario.

Habilidades para la Crianza
Sesión 13: Revisión y
Celebración: Compromiso con la
crianza positiva

- Articular ideas clave y demostrar su comprensión de la sesión de Habilidades para la Crianza asignado.
-



PARTE 2

Sesiones de Habilidades para la Crianza



Habilidades para la crianza Sesión 1:

Introducción al plan de estudios de las Habilidades para la Crianza

Resumen de la sesión de paternidad | Duración: 2 horas, 10 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Expresar los principios fundamentales de la crianza positiva y edificante.
- Explicar la diferencia entre sexo y género.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de las Habilidades para la Crianza de los Espacios seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS por sus siglas en inglés)
- Recurso 1: Temas de la sesión y el calendario de las sesiones de paternidad
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad
- Recurso 5: Guía de Grupos de Apoyo para Padres
- Folletos:
 - Folleto 1: Temas de la sesión y el calendario de sesiones de paternidad
 - Folleto 2: Mostrando interés
- Rotafolios y marcadores / papel y lápiz

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer todos los materiales de esta sesión.
- Adaptar Recurso 1: Temas de la sesión y el calendario de sesiones de paternidad
- Hacer copias de los folletos y dar uno a cada padre al final de la sesión.
- Disponer de un espacio propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante debe firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres/cuidadores a asistir a las 13 sesiones juntos, ya que la crianza de los hijos es una responsabilidad compartida. Indique si hay alguien más asistiendo con uno o más padres (como un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

En esta sesión, los Facilitadores de las Habilidades para la Crianza llegan a conocer a los padres y cuidadores, y sus metas para sus hijos niños. También desarrollan algunas 'directrices de grupo' para saber cómo se estructurará el grupo y cómo deberán interactuar entre sí cada semana. Los Facilitadores de Habilidades para la Crianza explicarán el currículo de Habilidades para la Crianza a los padres y cuidadores de los adolescentes, y brevemente presentan el concepto de crianza comprensiva y edificante de los hijos. Los participantes completarán una práctica de habilidades para escuchar y mostrar interés en sus hijos adolescentes.

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida y presentación	20 minutos
2. Esperanzas y expectativas de los padres	20 minutos
Descripción general de la Intervención	
3. de Habilidades para la Crianza	15 minutos
4. Co-creación de reglas	15 minutos
¿Qué es la crianza positiva de los	
5. adolescentes?	15 minutos
Sexo vs género: ¿Por qué es	
6. importante?	25 minutos
7. Práctica de destrezas: escuchar y Apoyar	15 minutos
8. Tareas para el hogar	5 minutos
9. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo completo

1. Recibir a los padres y elógielos por su asistencia.



2. **DIGA>** ¡Bienvenidos y gracias por venir a nuestra primer sesión de paternidad! ¡Estamos muy felices de que estén aquí hoy! Estamos muy contentos de poder compartir información acerca de la crianza que se basa en investigaciones en ciencias biológicas y sociales de todo el mundo. ¡Este será un proceso de colaboración en el que todos vamos a compartir información y aprender unos de otros!

3. Presentarte. Brevemente decir a los padres y cuidadores acerca de su experiencia de trabajo con otros padres y, si aplica, hablar un poco acerca de sus propios hijos.

4. Pedir a los padres que compartan información acerca de sus familias, y sus papeles en sus familias y comunidades.



2. Esperanzas y expectativas de los padres

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo completo

1. Haga que los padres se sienten en el círculo y compartan sus expectativas del programa, y una esperanza y una preocupación que sienten por sus hijos.
2. Escribir el nombre de cada padre en una tarjeta o en un pedazo de papel con sus expectativas y esperanzas.



3. **DIGA>** *Guardaré esta lista para revisarla a mitad del programa, y al final del programa para asegurarme de que sus necesidades están siendo satisfechas.*

3. Descripción general de la intervención en las Habilidades para la crianza

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo



1. **DIGA>** *Esta intervención se denomina Intervención de las Habilidades para la Crianza para padres de adolescentes. Es parte del programa Espacios Seguros de Enseñanza y Recuperación, o SHLS por sus siglas en inglés.*



2. **DIGA>** *Este Currículo de Habilidades para la Crianza se basa en investigaciones y experiencias de programas de crianza de los hijos de todo el mundo.*

3. Explicar a los padres que:
 - **Habrán 13 sesiones** y se espera que los padres asistan a todas ellas.
 - **Cada sesión tendrá una duración de alrededor de 2 horas.** Los padres van a firmar en el principio y firmar la salida al final de cada sesión. Al final de cada sesión recibirán folletos que repasan información importante de esa sesión. Estos folletos ayudarán a practicar las habilidades aprendidas en el grupo con sus adolescentes.
 - En cada sesión vamos a hablar de muchos temas de crianza importantes, como el desarrollo del cerebro, guiar las decisiones saludables y el sobrellevar y manejar el estrés de padres e hijos.
 - Además de estos temas vamos a explorar las diferencias de género y las formas de promover la igualdad de género para niños y niñas.



- La igualdad de género se logra cuando las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos y oportunidades en todos los sectores de la sociedad, incluyendo la participación económica y la toma de decisiones, y cuando los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres son igualmente valorada.

4. Distribuya el Folleto 1: Temas de la sesiones y calendario de sesiones de paternidad, discútalos con los padres, y que todo el mundo, introduzca las fechas apropiadas para cada sesión.

5. Explicar a los padres que:

- Ellos no deben dudar en hacer preguntas o plantear preocupaciones. ¡Todo lo que dicen es importante!
- Todo el mundo tendrá la oportunidad de pertenecer a un grupo de apoyo para padres. Se trata de pequeños grupos (de 4 a 6 padres por grupo) formado para que todos puedan apoyarse mutuamente y ayudar a aquellos que perdieron sesiones para ponerse al día, si es necesario.
- Miembros de la familia y de la comunidad pueden unirse a estas sesiones también. Póngase de acuerdo con los miembros sobre qué día es conveniente para ellos, para que puedan:
 - Apoyarse entre sí más allá de las sesiones.
 - Compartir ideas y sentimientos con otros padres.
 - Fomentar entre sí la práctica de nuevas técnicas de crianza.
 - Informar a otros padres.
- Los facilitadores de Habilidades para la Crianza también pueden visitar a los padres en el hogar periódicamente durante todo el programa para aprender acerca de cómo están utilizando sus nuevas habilidades con sus hijos.

6. Preguntar a los padres si tienen preguntas.

Descanso de 10 Minutos (OPCIONAL)

4. Creando reglas en grupo

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo



1. **DIGA>** *En cualquier grupo, es útil contar con normas que permitan organizarnos y administrar nuestro tiempo, y que nos recuerden el respeto mutuo. ¿Qué reglas cree que es importante que sigamos en estas sesiones?*

TIP> Más información sobre la configuración de los grupos de apoyo para padres y visitas a domicilio se puede encontrar en el [Recurso 5: Guía para Padres Grupos de apoyo.](#)



2. Escriba las reglas en una pizarra o en una hoja de papel. Usualmente hasta 5 reglas son suficientes, pero permita que los padres determinen el número. Por ejemplo, el grupo puede decidir incluir:

- Puntualidad y asistencia (se entregará un certificado a los asistentes a las 13 sesiones).
- Respetarse y escucharse mutuamente.
- Confidencialidad (información compartida en el grupo no se intercambia fuera del grupo.)

5. ¿Qué es la crianza positiva de los adolescentes?

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Completo

1. Distribuya el Folleto 2: mostrando interés.



2. PREGUNTE>

TIP> Animar a los padres a hablar libremente y compartir sus ideas.

- En la imagen, ¿Qué le parece que está sucediendo entre este padre y su hijo adolescente?
- ¿Cómo crees que se ve la crianza positiva y solidaria de los adolescentes?



3. DIGA>

- *Vamos a pasar las próximas semanas hablando de crianza positiva y solidaria.*
- *¡Vamos a hablar acerca de cómo puede apoyar el desarrollo saludable de su hijo adolescente disfrutando tiempo con ellos, elogiándolos y amándolos!*
- *Las investigaciones nos dicen que la paternidad que se caracteriza por un alto grado de calidez y apoyo de los padres, un establecimiento firme de límites, una comunicación abierta y altos niveles de supervisión, ayudan a fijar a los adolescentes en un curso de vida sana y productiva.⁶*
- *También pasaremos las próximas dos sesiones hablando y practicando maneras para que los padres cuiden de su propia salud social, emocional y física para tener la energía necesaria para criar adolescentes - ¡porque criar a los hijos es un trabajo duro!*

6. DeVore, ER, y Ginsburg, KR 2005. Los efectos protectores de una buena crianza de los adolescentes. Opinión Actual en Pediatría. 17 (4), pp. 460-465.



NOTA PARA EL FACILITADOR> El día de hoy, se centran en los aspectos positivos y enriquecedores. En esta primera sesión, no es necesario centrarse en los recuerdos dolorosos como el abuso, el abandono, la violencia o la disciplina física severa. Es importante que los padres tengan una experiencia positiva, de apoyo en esta sesión. ¡Queremos hacer hincapié en la forma en que pueden contribuir al desarrollo saludable de sus hijos al mostrar su apoyo!

4. Dar instrucciones a los padres para la actividad '**Cuando yo era un adolescente...**'.



5. **DIGA>**

- Recuerde las experiencias que fueron de beneficio o positivas para usted cuando era adolescente.
- Piense y complete las siguientes afirmaciones:
 - Un buen recuerdo que tengo de mi adolescencia es ...
 - El sentimiento positivo que tenía entonces era ...
 - La sensación que tengo al recordar esto hoy es...
- Imagínese lo que sus hijos podrían decir de usted varios años más tarde.
- Piense y complete la siguiente declaración:
 - Un recuerdo que quiero que mis hijos tengan de mí es...

TIP> Escucha a los padres compartir sus pensamientos en parejas.

6. Discutir sus respuestas en parejas durante 5 minutos.



7. **DIGA>** Comparta con todo el grupo el recuerdo que usted quiere que sus hijos tengan de usted.

8. Escriba la memoria deseada de cada padre junto a su nombre en una pizarra o papel, y vuelva a ellas en torno a la sesión 5 o 6 y durante la última sesión del programa para ver si se están haciendo progresos hacia la construcción de estos recuerdos con sus hijos e hijas.

6. Sexo vs género: ¿Por qué es importante?

Tiempo: 25 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares



1. **PREGUNTE>** ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

2. Dé a los padres unos minutos para hablar en parejas sobre esto y luego reúna a todos para compartir en el grupo grande.



- *Añadir la siguiente información, si es necesario:*
 - 'Sexo' se refiere a las diferencias corporales entre machos y hembras.
 - Las mujeres y los hombres tienen diferentes partes del cuerpo, ya que son 2 sexos diferentes - el sexo masculino y sexo femenino.
 - 'Género' se refiere a las diferencias sociales y culturales entre hombres y mujeres. Por ejemplo, la condición social, las oportunidades y las restricciones que enfrentan las niñas / mujeres, son diferentes que las de los niños / hombres. Además, ciertas actividades que se supone que las niñas/mujeres deben realizar dentro de una comunidad son diferentes de las que se supone que deben realizar los niños/hombres.
 - La idea de los roles y responsabilidades de género puede ser de apoyo en algunos aspectos, pero, en otras ocasiones, el género puede restringir talentos, capacidades y opciones en la vida de las personas, así como crear riesgos específicos de violencia y abuso.

 **3. PREGUNTE>** *¿Cuáles son las expectativas o papeles en su cultura para:*

- *Niñas adolescentes?*
- *Varones adolescentes?*

 **4. PREGUNTE>** *¿Está de acuerdo con estos roles y expectativas? ¿Por qué o por qué no?*

¿Cómo influyen en las maneras en que crías a tus hijas e hijos?

 **5. DIGA>** *Los roles de género se crean en nuestras culturas. Los niños y niñas son introducidos por primera vez a los roles de género en nuestros hogares. Como padres y cuidadores, a veces tratamos a los niños y a las niñas de manera diferente, dándoles a los niños más oportunidades para la educación, el deporte y el liderazgo, y dándoles a las niñas menos oportunidades.*

7. Práctica de habilidades: Escuchar y Apoyar

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares

 **1. DIGA>**

- *En las próximas semanas vamos a hablar de muchas técnicas de crianza y de autocuidado. En esta primera sesión queremos pedirle que haga algo para sí mismo y su hijo adolescente entre ahora y nuestra próxima reunión. Les vamos a pedir que regresen a casa y disfruten de un tiempo con su hijo adolescente.*
- *Una manera de hacer esto es escuchar y apoyarlos en algo que les interese. También pueden divertirse juntos haciendo una actividad como jugar al fútbol o hacer la cena familiar.*



- *Vamos a darles un ejemplo de esto y luego todos lo practicaremos.*
- *Vamos a hablar más acerca de la comunicación con los adolescentes en las próximas sesiones, pero esto es sólo para conseguir un poco de práctica con formas positivas y de apoyo de la educación de los hijos.*

2. Diga a los padres que se va a hacer una demostración para ellos. Un facilitador interpretará a una niña de 14 años de edad, que recientemente le fue bien en sus exámenes y ha decidido que quiere ser médico. El otro facilitador interpretará al padre que va a escuchar a la niña y apoyará su meta.

Este es un script de ejemplo. Por favor, adáptelo a su entorno o cree el suyo propio. Por favor, cambie los nombres por otros que sean familiares en su entorno.

Adolescente: [Entra en la habitación.] ¿Adivina qué? ¡Acabo de conseguir las mejores notas en mi clase y la maestra dice que soy muy inteligente! ¡Quiero ayudar a otras personas en nuestro pueblo y convertirme en un médico!

Padres: ¡Wow! ¡Estoy tan orgulloso de ti! Dime más acerca de tu sueño de convertirte en médico.

Adolescente: Bueno, creo que si estudio muy duro puedo hacerlo. Quiero ayudar a las mujeres embarazadas en nuestro pueblo / villa / ciudad a tener a sus bebés con seguridad.

Padres: Realmente has pensado en esto y yo te apoyaré lo mejor que pueda.

3. Haga una lluvia de ideas con todo el grupo sobre las habilidades que usted modeló en la demostración.

TIP> Después de que respondan los padres, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:

- Mirar a la otra persona mientras habla.
- Dejar a un lado otras cosas que esté haciendo y dar toda su atención.
- Mostrar verdadero interés y curiosidad.
- Corresponder a las emociones de la otra persona. Por ejemplo, si la otra persona es feliz, usted es feliz con ella.

4. Divida a los padres en parejas y ayudarles a practicar la habilidad de escuchar solidariamente a través de un juego de roles similares.

TIP> Camine alrededor y escuche a los padres practicando su capacidad de escucha a través de juegos de rol.

5. Díales que pueden utilizar la demostración como un ejemplo, y crear su propio juego de roles. El juego de roles no debe durar más de 3 minutos.





6. PREGUNTE> *Todos los padres que interpretaron al adolescente:*

- *¿Cómo se sintió que el "padre" escuchara con apoyo lo que usted estaba diciendo?*

7. Agradezca a todos por participar y recuérdelos practicar la escucha con sus adolescentes.

8. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Completo



TIP> Uso de Recursos 5:
Guía de Grupos de
apoyo para padres
para este propósito.

1. DIGA> *Esta es la primera sesión, por lo que la tarea es una tarea fácil. Hasta la próxima sesión, usted debe tratar de disfrutar de la compañía de sus hijos adolescentes, pasar tiempo con ellos, escucharlos, nutrirlos y amarlos tanto como sea posible.*

2. Explicar los grupos de apoyo a los cuidadores y ayudarles a formar tales grupos.

9. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo completo

1. La evaluación de esta primera sesión también debe ser simple.



2. PREGUNTE>

- *¿Qué le gusto más de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado preguntar, pero no tuvo la oportunidad de hacer?*
- *¿Cómo fue útil esta sesión?*
- *¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar esta sesión?*

3. Elogiar a todos los padres y darles las gracias por su participación.

4. Asegúrese de que cada padre firme el formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien pierde una sesión, recordarles que pueden ponerse al día con los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.



Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de Habilidades para la Crianza de los hijos deben marcar todas las actividades completadas en el Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también necesitan registrar la opinión de los padres en los Formularios de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia al período de sesiones.



Habilidades para la Crianza Sesión 2:

Entendiendo el estrés de los padres

Crianza de los hijos, resumen de sesión | Duración: 2 horas. 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Identificar sus propias necesidades psicológicas y emocionales.
- Expresar el impacto de su estrés en el bienestar de sus adolescentes.
- Nombrar técnicas para manejar el estrés.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de las Habilidades para la Crianza de los Espacios seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS por sus siglas en inglés)
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad
- Folletos:
 - Documento 2: Demostrando de interés
 - Folleto 3: Identificación de necesidades psicosociales y emocionales de los padres
 - Documento 4: Ilustraciones de Sensación y Acción (Opcional)
 - Folleto 5: Ejercicio de relajación
 - Folleto 6: Técnicas de relajación (Adaptarse a su entorno)
- Rotafolios y marcadores
- Cinta adhesiva
- Lápices de colores

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer toda sesión para familiarizarse con el contenido.
- Estar en la sala 15 minutos antes de la sesión para preparar la habitación, para asegurarse de que no hay disturbios durante la sesión, y para hacer que el espacio sea propicio para la sesión.
- Aprender los nombres de los padres, hijos y cónyuges.
- Adaptar el escenario de la Actividad 2: Identificación de las necesidades psicosociales y emocionales de los padres.

ASISTENCIA

La **fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia**. Cada participante debe firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres/cuidadores a asistir a las 13 sesiones juntos, ya que la crianza de los hijos es una responsabilidad compartida. Indique si hay alguien más asistiendo con uno o más padres (como un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

En esta sesión los padres aprenden sobre sus propias necesidades psicológicas, sociales y emocionales y cómo, cuando esas necesidades no se satisfacen, se crea estrés. Los padres aprenden entonces cómo su estrés, si no se controla, puede tener un impacto negativo en sus adolescentes. Finalmente, los padres aprenden y practican técnicas de relajación.

Actividad de las sesión

Tiempo

1. Bienvenida y presentación	10 minutos
2. Identificación de las necesidades psicosociales y emocionales de los padres	30 minutos
El impacto del estrés de los padres	
3. en los adolescentes	30 minutos
Las técnicas de relajación para	
4. hacer frente al estrés	40 minutos
5. Tareas para el hogar	5 minutos
6. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: monitoreo Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Completo

1. Dé la bienvenida a los padres. ¡Sea positivo y sonría! ¡Necesitará toda su energía para llevar a cabo esta sesión con éxito!
2. Pida a los padres que recuerden y hablen sobre lo que aprendieron en la sesión anterior.
3. Pregunte a los padres sobre los grupos de apoyo para padres.
4. Pida a los padres que se ofrezcan como voluntarios para compartir una manera en la que pasaron tiempo con sus adolescentes desde la última reunión.



5. **PREGUNTE** > ¿Has hecho algo para pasar tiempo con sus adolescentes? ¿Qué fue lo que hiciste? ¿Cómo te sentiste?



2. Identificación de las necesidades psicosociales y emocionales de los padres

Tiempo: 30 minutos | Disposición: Grupo completo; Individual

Adaptación> Adaptar este párrafo a su entorno.



1. **DIGA>** *Las situaciones que viven actualmente los refugiados en situaciones de conflicto son muy difíciles. La mayoría de ustedes tuvieron que dejar su casa, su trabajo, su vida atrás para venir aquí. Vivir en una tienda de campaña o en un espacio limitado con otros miembros de la familia puede ser difícil. No hay suficiente espacio y la tensión puede ocurrir con frecuencia. Sus adolescentes se aburren, pueden ser irrespetuosos y es fácil perder la paciencia con ellos.*



2. **PREGUNTE>** *¿Ha experimentado una situación o una emoción similar?*

3. Permita que los padres compartan sus experiencias si así lo desean, pero no dedique demasiado tiempo a sentimientos y experiencias negativas. Haga un seguimiento preguntando sobre las maneras en que se enfrentaron a esta situación.



4. **DIGA>**

- *¡Esto es normal! Cualquiera experimentaría un alto nivel de estrés en una situación similar. Las crisis afectan la comodidad emocional; causan pérdidas materiales y familiares irreversibles, agotamiento físico, crisis psicológicas y hacen que todas las rutinas diarias sean inútiles. Esta es la razón por la que su cuerpo reacciona para hacer frente al alto nivel de estrés.⁷*
- *Hay 3 tipos de estrés. **El estrés positivo, el estrés tolerable y estrés tóxico.** Estos niveles de estrés son válidos para los adultos y para los niños.*
- ***La respuesta de estrés positiva** es una parte normal y esencial del desarrollo saludable. Los indicadores de estrés positivo incluyen aumentos breves en la frecuencia cardíaca y elevaciones leves en los niveles hormonales. Algunas situaciones que pueden desencadenar una respuesta positiva al estrés son someterse a un examen o recibir una inyección.*
- ***Una respuesta de estrés tolerable** activa los sistemas de alerta del cuerpo. Es causada por dificultades más graves y duraderas, como la pérdida de un ser querido, un desastre natural o una lesión espantosa.*
- ***La respuesta de estrés tóxico** puede ocurrir cuando un individuo experimenta una adversidad fuerte, frecuente y/o prolongada - como abuso físico o emocional, exposición a la violencia, y/o las cargas acumuladas de dificultades económicas.⁸*

7. Flögel M. y G. Lauc estrés 1998. Guerra - Efectos de la guerra en la zona de la antigua Yugoslavia. Croacia, Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad de Zagreb.



TIP> Recuerde a los padres que pueden hacer preguntas en cualquier momento. Tómese su tiempo para asegurarse de que entienden los conceptos correctamente.

5. Explique que los siguientes son ejemplos de reacciones que las personas pueden experimentar en situaciones altamente estresantes:
- Cambios en el comportamiento (agresividad, confinamiento, silencio)
 - Todo tipo de enfermedades (eczema, dolor somático, diarrea)
 - Deficiencias hormonales (cese de la menstruación)
 - Trastornos neurológicos (debilidad muscular, mala coordinación, pérdida de sensibilidad, convulsiones, confusión)

Actividad de los padres: Entendiendo nuestras necesidades socio-emocionales

6. Distribuya el Folleto 3: Identificación de necesidades psicosociales y emocionales de los padres.



7. **DIGA>**

- *Ahora vamos a hablar acerca de su nivel individual de estrés y cómo afecta su vida diaria.*
- *¿Cuáles son las emociones y sensaciones que está experimentando desde su llegada al campamento / país?*

8. Haga una lluvia de ideas con los padres y escriba sus respuestas en un rotafolio:

Ejemplo de respuestas:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| - Tristeza | - Estrés |
| - Enfermedad | - Depresión |
| - Agresividad | - Sensación de control |
| - Cansancio / agotamiento | - Felicidad |
| - Enojo / odio | |

8. Centro de Desarrollo Infantil. Universidad Harvard.
<http://developingchild.harvard.edu/> la ciencia / conceptos clave / tóxicos de estrés





9. **DIGA>** *¿Cuáles son las cosas que haces como resultado de estos sentimientos? Puede ser positivo o negativo.*

10. Piense en ejemplos con los padres y escriba sus respuestas en un rotafolio:

Ejemplo de respuestas:

- No duermo, no como
- Le grito a mis hijos / golpeo a mis hijos
- Yo como mucho
- Estoy obsesionada con la limpieza
- Tengo un horario diario muy clara
- Invito a los vecinos para el té para hablar

11. Recuérdeles a los padres que pueden hacer preguntas en cualquier momento. Asegúrese de que entiendan bien el material y use ejemplos para conceptos difíciles.

NOTA PARA EL FACILITADOR:

- Si los padres no se sienten cómodos escribiendo, puede usar el Folleto 4: Dibujos de Sentimiento y Acción, Que representa varios sentimientos y acciones para cortar y pegar. Imprima suficientes copias en color (si es posible) para todos los padres. Los padres pueden elegir combinar el dibujo, collage y escritura como ellos prefieran.
- También puede hacer el ejercicio con todo el grupo dibujando la mesa en el rotafolio y usando dibujos básicos para representar las respuestas de los padres.

TIP> Los padres no necesitan compartir lo que escribieron si ellos no quieren.



12. **DIGA>** *En el Folleto 3, llene las primeras 2 columnas de la tabla tratando de ser como tan honesto como puedas. Este es un ejercicio personal que no necesita compartir si no quieres. Tienen 10 minutos para esto. Se deja la tercera columna por ahora.*



13. **PREGUNTE>** *¿Quién quiere compartir lo que escribió?*



14. **PREGUNTE >** *¿Cómo se sintió al escribir sus sentimientos?*



3. El impacto del estrés de los padres en los adolescentes

Tiempo: 30 minutos | Disposición: Grupo completo; Individual

TIP> Se puede usar la metáfora de una esponja para explicar que los niños son como esponjas, absorben las emociones y los sentimientos de sus padres.



1. **DIGA>** *El estrés de un padre afecta a toda la familia. Cuando se sienta tranquilo, es más probable que sus hijos y su cónyuge se sientan tranquilos. Cuando usted se siente estresado es más probable que su familia se sienta tensa.*

2. Explica cómo el estrés de los padres afecta a los niños:

- Las investigaciones han demostrado que hay un número de comportamientos indeseables asociados con el estrés en la crianza de los hijos. Esto significa que mientras más estrés sienten los padres, más pueden los niños comportarse mal y mostrar falta de respeto.
- Cuantos más se porten mal los niños, más estrés sienten los padres. Esto es como un círculo vicioso y quizás una de las razones más importantes para que los padres traten y se ocupen de su estrés.
- Sin decirles nada, los niños saben en el fondo que sus padres están estresados. También escuchan lo que los padres dicen cuando hablan de temas de adultos y esto crea estrés e inseguridad. No subestime la capacidad de un niño para experimentar tensión.
- A los padres se les permite sentirse tristes o deprimidos, pero deben tratar de limitar el impacto en su familia.

TIP> Tome la tabla que llenó durante la sesión anterior y vea si puede vincular algunos de sus sentimientos y acciones con cambios en el comportamiento de sus hijos.



3. **PREGUNTE>** *¿Cómo pueden los niños verse afectados por el estrés de sus padres?*

4. Escribir las respuestas de los padres en un rotafolio.

Ejemplo de respuestas:

- La agresividad, falta de respeto
- Asustado, se niegan a salir de la tienda / casa
- Deprimido, llora con frecuencia, etc.



5. **SAY>** *Tiene 10 minutos para llenar la tercera columna: Impacto en los niños individualmente. También puede usar dibujos para representar el impacto del estrés de los padres en sus hijos.*

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)



4. Técnicas de relajación para manejar el estrés

Tiempo: 40 minutos | Disposición: Grupo completo; Individual

Actividad de los padres: Ejercicios de relajación

1. Dé a los cuidadores instrucciones para la actividad "Ejercicio de relajación".
2. Distribuya el Folleto 5: Ejercicio de relajación.



3. PREGUNTE>

- ¿Qué crees que está pasando en las fotos?
- ¿Cómo crees que se siente este padre? ¿Qué crees que están haciendo y por qué?



4. DIGA> Explique las fotografías al grupo.

- En la primera imagen, la mujer está contando hacia atrás desde 20 hasta cero. Esta es una técnica de relajación que aprenderemos hoy.
- En la segunda imagen, la mujer está pensando en un lugar agradable donde se sienta segura. El hombre está pensando en una canción bonita, un momento feliz. Ambos tienen las manos sobre el estómago practicando la respiración profunda, otra técnica de relajación que aprenderemos hoy.



5. DIGA>

- El estrés es necesario para la vida. Nos ayuda a responder cuando estamos en peligro y debemos de actuar con rapidez.
- Tenemos que distinguir entre el estrés saludable que nos ayuda a sobrevivir como seres humanos y 'estrés tóxico', estrés repetido o intenso que abruma nuestros sistemas hasta el punto de que es dañino y se convierte en un problema para nosotros y los que nos rodean, incluidos los niños.
- Tenemos que ser conscientes de ello y hacer frente a ello.
- El estrés sólo es perjudicial cuando se vuelve abrumador e interrumpe el saludable estado de equilibrio que su sistema nervioso necesita para mantenerse en equilibrio.
- Cuando los factores estresantes desequilibran el sistema nervioso, las técnicas de relajación pueden devolverlo a un estado de equilibrio al producir la "respuesta de relajación", un estado de calma profunda que es lo contrario de la respuesta al estrés.



6. PREGUNTE> ¿Qué es la relajación?



7. Explicar lo que es la relajación. **DIGA>**

- Nosotros definimos la relajación como un estado mental y físico en el que el individuo es capaz de sentir alivio de la tensión o la presión. Alcanzar un estado relajado significa poder controlar nuestras emociones.
- Cuando el estrés afecta el funcionamiento normal de una persona, la relajación puede ayudar a restaurar.



8. **DIGA>**

- Vamos a experimentar con algunos ejercicios de relajación que se pueden practicar en casa cuando se sienta estresado. Cuando se sienta que se está estresando, cuando sienta esa tensión en el estómago o cuando sienta que está a punto de perder los estribos; hay algunas cosas que puede hacer para ayudarse a calmarse. Aquí están algunas técnicas que son fáciles de usar.*
 - *Apártese de la situación estresante.*
 - *Respiración profunda.*
 - *Céntrese.*
 - *Contar hacia atrás desde 20 a cero.*
 - *Práctica de la relajación muscular mediante la visualización de cada parte de su cuerpo conseguir relajada: el pie derecho, el pie izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, y así sucesivamente.*

TIP> Diga “Inhale profundamente y exhalar ...” 10 veces.



9. **DIGA>**

- Vamos a empezar con la **técnica de respiración**.*
 - *Tome 10 respiraciones abdominales profundas.*
 - *Debe ver que su estómago se mueve hacia atrás y hacia adelante.*
 - *Inhale profundamente y exhale*



10. **PREGUNTE>** ¿Cómo se siente?

11. Tenga padres voluntarios para compartir sus experiencias.



12. **DIGA>** Ahora trate de centrarse:

- Localizar su centro físico de la gravedad.*
- Por lo general, alrededor del ombligo. Una vez que haya encontrado su centro, inhalar y exhalar profundamente al menos 5 veces.*
- Concéntrese en su centro. Sienta la sensación de ser estabilizado y en el suelo. Imagínese toda la energía negativa en su cuerpo está recogiendo en un solo lugar. Encuentre las imágenes que funcione para usted.*
- Esto podría ser una bola de energía que se chupan todos los sentimientos negativos. Visualizar esta bola de energía negativa.*



- Inhale profundamente y al exhalar, diga “suelte”.
- Si su energía es una pelota, identifique un lugar al otro lado de la habitación e imagínese a usted mismo tirando la pelota para golpear ese punto.
- Si su energía es un globo, imagínelo flotando lejos por encima de su cabeza. Deje de lado todo lo que lo está estresando.
- Ahora imagine su centro colmado con calma.⁹



13. Usando una voz tranquila , muy lentamente con una voz cálida, **DIGA>**

- *Para concluir esta sesión, vamos a hacer un ejercicio de relajación.*

14. Leer el Folleto 6: Técnicas de relajación y la guía de relajación.

ADAPTACIÓN> Adaptar esta actividad en función de la sensibilidad de la religión en su contexto.

15. Distribuir el folleto 6 a los padres y explicar que ellos pueden hacer este ejercicio con su cónyuge - uno de ellos puede leer y guiar el ejercicio y el otro puede cerrar los ojos y escuchar.

5. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. DIGA> *Como tarea, hay que practicar ejercicios de respiración y de enfoque del folleto al menos una vez al día antes de la próxima sesión. Debe practicar ejercicios de relajación y meditación de los folletos al menos dos veces antes de la próxima sesión. Además, tomar algún tiempo para hacer algo para cuidar de sí mismo.*

6. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. PREGUNTE>

- *¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad de hacerlo?*

9. Herramientas mentales. Centrado: Mantener el foco en situaciones de estrés. Obtenido de: www.mindtools.com/pages/article/newTCS_83.htm#sthash.NUQBTmov.dpuf.



- ¿Cómo fue útil esta sesión?
- ¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?

2. Elogie a todos los padres y dele las gracias por su participación.
3. Asegúrese de que cada padre firma el formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien hacia la izquierda o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien pierde una sesión, recordarles que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad

Después de la sesión, ambas, los facilitadores de las Habilidades para la Crianza necesitan revisar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad. Si hay actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres sobre las Formas Fidelidad. Este informe debe estar unido a la sesión de registro de asistencia.



Habilidades para la Crianza Sesión 3:

Estrategias de Superación y Recuperación

Resumen de la sesión de Crianza | Duración: 2 horas, 10 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Identificar sus propias estrategias positivas de afrontamiento.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de crianza SHLS para los cuidadores de adolescentes.
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 2: Retroalimentación de la sesión de crianza y el informe de fidelidad
- Recurso 6: Cartas de recuperación y superación.
- Folleto 7: Ejercicio de visualización - El lugar seguro
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros
- Cinta adhesiva
- Cuaderno
- Sobres grandes (9 x 12 pulgadas es ideal, uno para cada padre) - preferiblemente de colores brillantes.
- Lápices de colores
- Resplandecer
- Plumas
- Pegatinas divertidas
- Revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Engrapadora
- Fichas o papel cortado en pedazos más pequeños

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer a través de la sesión para familiarizarse con el contenido.
- Adaptar los ejemplos en las cartas de superación y recuperación.
- Adaptar los ejemplos de las cartas de superación y recuperación
- Obtener los materiales necesarios antes de la formación.
- Estar en el sitio 15 minutos antes de la sesión.
- Aprender los nombres de los padres y sus familiares.
- Preparar la sala por lo que es propicio para la discusión, sin ruidos ni interrupciones.
- Imprimir y cortar las tarjetas para la Actividad 3 (un juego para cada cuidador).

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante debe firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, ya que la paternidad es una responsabilidad compartida. Indique si hay alguien más asistiendo con uno o más padres (tales como un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

En esta sesión los padres aprenden 2 nuevas estrategias, escribir y hablar, con el fin de lidiar y manejar el estrés. Los padres también son introducidos a la idea de los kit de superación y recuperación y a hacer los suyos propios.

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. Hablar y escribir	50 minutos
Creando tu propia caja de herramientas de superación y	
3. recuperación	50 minutos
4. Actividades para el hogar	5 minutos
5. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. ¡Sonríe y se positivo! Poner toda su energía en la sesión, ya que este día puede mejorar la vida de las familias que asisten. Da la bienvenida a los padres y elógielos por estar ahí.



2. **PREGUNTE**> *¿Quién nos puede recordar lo que discutimos en la última sesión?*

3. Haga que los padres compartan voluntariamente su experiencia de la asignación del hogar de la sesión anterior.



4. **PREGUNTE**>

- *¿Hiciste la tarea? ¿Fue fácil o difícil encontrar el tiempo y espacio para hacer el ejercicio de relajación? ¿Por qué?*
- *¿Has visto algún cambio en la forma en que te has sentido durante la última semana? ¿Notó algún cambio en el comportamiento de sus hijos?*
- *¿Alguien tiene algún pensamiento o reflexión que quiera compartir?*



5. **PREGUNTE** > *¿Has hecho algo por tí mismo como habíamos acordado en la sesión anterior? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste?*



6. **DIGA**> *Vimos en la última sesión de cómo el estrés puede afectar no sólo el estado de ánimo, sino también el comportamiento de los adolescentes. Sin haber dicho nada, saben muy dentro de sí que sus padres están estresados. También escuchan lo que los padres dicen cuando hablan con otros adultos.*



2. Hablar y escribir

Tiempo: 50 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Individual



1. DIGA>

La mayoría de ustedes experimentan estrés, el cual tiene varias fuentes. El propósito de esta actividad no es tratar la fuente del estrés sino aprender técnicas para lidiar con el estrés.

- *Hemos aprendido algunas técnicas de relajación y de respiración durante nuestra última sesión. En esta sesión vamos a aprender cómo escribir o hablar pueden ayudar a procesar todas sus emociones y recuerdos traumáticos de acontecimientos estresantes.*

ADAPTACIÓN> Si la escritura no es una opción o las personas se sienten incómodas con la escritura, puede reemplazar esta actividad con la actividad 'Espacio seguro' (véase la página 44).

La actividad de los padres: Escribir

- 2. Distribuye un cuaderno y una pluma a los padres, o lápices de colores y marcadores si prefieren dibujar.

- 3. Da a los padres las instrucciones para la 'actividad de la escritura'



4. DIGA>

- *Una forma de conseguir deshacerse del estrés y los recuerdos es escribiéndolos. La ortografía y la gramática no importan. Lo más importante es conseguir que todos los detalles de la situación estresante o evento salgan.*
- *Quiero que escriba o dibuje un evento o situación estresante en particular haciéndose a usted mismo ciertas preguntas. Este ejercicio es muy personal.*
No vamos a leer lo que ha escrito. Tienes 15 minutos.
- *Aquí hay algunas preguntas para reflexionar:*
 - ¿Qué pasó antes del evento o situación estresante?
 - ¿Cómo supe que algo andaba mal?
 - ¿Qué pasó después?
 - ¿Qué he hecho?
 - ¿Cómo sabía que había terminado? (si aplica)
 - ¿Qué hice después?
 - ¿Qué hacen los demás después?
 - ¿Cuál fue el peor momento?

TIP> Escribir estas preguntas en un rotafolio a medida que los comparta con los padres.



5. Dar a los padres las instrucciones para la actividad de 'escritura' (continuación):



6. DIGA>

- *Ahora usted ya ha escrito sobre su acontecimiento estresante o su recuerdo. Después, puede volver a leer la historia cuando se sienta relajado y cómodo. Es posible que desee volver a escribirla más tarde, con más detalles que recuerdes.*
- *Es posible que desee guardar el libro como una especie de diario donde pueda escribir sus sentimientos con regularidad.*
- *Si la escritura de sucesos estresantes ayuda a liberar el estrés, también es importante identificar al mismo tiempo algunas experiencias positivas. Así que cada vez que escriba algo negativo, asegúrese de anotar un evento positivo también. Puede ser algo relacionado con sus hijos, su familia o con usted mismo.*

NOTA PARA EL FACILITADOR> La mayoría de los padres han experimentado eventos muy traumáticos. Es importante reconocerlos pero esta sesión no es un grupo de terapia. No tenemos el tiempo ni los recursos humanos para hacer frente a las necesidades psicológicas de todos los padres. Si los padres necesitan más ayuda, encuentra otros recursos de la comunidad para ayudarlos.

Si los participantes están mostrando signos de sufrimiento, usted debe proporcionar alivio emocional (como sea culturalmente apropiado) tales como abrazos, diciéndole al participante que él / ella es muy valiente para haber venido aquí para compartir, y así sucesivamente.



7. PREGUNTE> ¿Cuáles son algunos ejemplos de un evento positivo?

8. Haga que los padres compartan sus respuestas con el grupo más grande.

Ejemplo respuestas:

- *Mi hija tuvo buenas notas en la escuela y yo me sentí muy orgulloso de ella.*
- *Mi vecina vino ayer. Ella tiene un buen sentido del humor y nos reímos toda la tarde.*
- *Recibí una llamada de mi hermana. Ella está a salvo.*

NOTA PARA EL FACILITADOR> Es fácil caer en la trampa de la negatividad. Trate de mantener la concentración en lo positivo y animar a los padres a identificar los momentos positivos y alegres. Usted puede hacer esto mediante el reconocimiento empático de los acontecimientos negativos que los padres le están diciendo, y luego pedirles que hablen incluso de un pequeño momento positivo, tales como compartir una risa con sus hijos o tener una tranquila taza de té por la mañana.



ADAPTACIÓN>

Use esta actividad

Si los padres no se sienten cómodos escribiendo o dibujando.



• Actividad alternativa: 'Lugar Seguro'

9. DIGA>

- *Imagine un lugar o una escena que lo haga sentir tranquilo, seguro y feliz. Esto podría estar en algún lugar real que recuerde, (tal vez de unas vacaciones); o podría estar en algún lugar usted ha oído hablar (tal vez en una historia); o podría ser en alguna parte que usted invente o imagine.*
- *Respire profunda y constantemente. Cierre los ojos y continúe respirando normalmente. Haga que aparezca en su mente una imagen de su lugar seguro e imagine que usted está de pie o sentado allí.*
- *¿Se ve usted ahí? En su imaginación, eche un vistazo a su alrededor. ¿Que ves? ¿Qué se puede ver cerca de usted? Mire los detalles y vea de que está hecho. Vea los diferentes colores. Imagínese alcanzándolos y tocándolos. ¿Cómo se siente?*
- *Ahora echa un vistazo más lejos. ¿Qué se puede ver a su alrededor? Vea lo que hay en la distancia. Vea los diferentes colores, formas y sombras.*
- *Este es su lugar especial y se puede imaginar lo que desee que esté ahí. Cuando estás allí, ud se siente tranquilo y pacífico.*
- *Imagine sus pies descalzos en el suelo. ¿Cómo se siente el suelo? Camine alrededor lentamente, y observe las cosas allí. Vea cómo se ven y cómo se sienten.*
- *¿Qué puede oír? Tal vez los suaves sonidos del viento, o las aves, o el mar. ¿Puede sentir el calor del sol en su cara? ¿Qué puede oler? ¿Tal vez sea el aire de mar, o flores, o su comida favorita?*
- *En su lugar especial, usted puede ver las cosas que quiere, imagine tocar y olerlas, y se puede oír sonidos agradables. Usted se siente tranquilo y feliz.*
- *Ahora imagina que alguien especial es con usted en su lugar.*
- *Se trata de alguien que está ahí para ser un buen amigo y que le ayudará - alguien fuerte y amable-. Ellos están allí sólo para ayudarlo y cuidar de usted. Imagínese caminando y explorando su lugar especial lentamente con ellos. Usted se siente feliz de estar con ellos. Estas personas son sus ayudantes y son buenos resolviendo problemas.*
- *Ver nada más en su imaginación una vez más. Echa un buen vistazo. Recuerde que este es su lugar especial. Siempre estará allí. Siempre se puede imaginar estar allí cuando usted se quiera sentirse tranquilo, seguro y feliz. .*

TIP> Con los grupos más jóvenes, especialmente, esto podría ser una figura de fantasía o un superhéroe de dibujos animados.

10. Los niños y Fundación guerra. 2010. técnicas de recuperación de la enseñanza. Bergen, Noruega. Obtenido

A partir de: www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/



Su ayudante siempre estará ahí siempre que lo desee. Ahora prepárese para abrir los ojos y dejar su lugar especial por ahora. Puede volver cuando lo desee. A medida que abra los ojos usted se siente más calmado y feliz.

Actividad de los padres: Hablando

10. Dar a los padres las instrucciones para la actividad 'Hablar' ¹¹



11. DIGA>

El hablar, como la escritura, puede ayudar a sacar fuera de su sistema los eventos estresantes y los malos recuerdos. Compartir los problemas con los demás ayuda a liberar el estrés.

- *¿Cuáles son algunas de las ventajas y desventajas de hablar?*

Ejemplo respuestas:

Ventajas

- *Me hace sentir mejor*
- *Me ayuda a aclarar lo sucedido*
- *Puede averiguar si las experiencias de otros son iguales o similares.*
- *Ayuda a sacar todo*
- *Alguien puede ayudar si les digo*
- *Puedo obtener consejos sobre qué hacer*
- *Puedo ayudar a otras personas*

Desventajas

- *La gente puede reírse*
- *No tengo nadie con quien hablar*
- *Yo podría molestar a la otra persona*
- *No sé qué decir*
- *Es difícil hablar de mis sentimientos*
- *La gente puede hablar a otros de mis problemas*



12. DIGA>

- *A veces es difícil hablar de nuestros problemas y dificultades a personas que tienen sus propios problemas o personas que no conocemos bien. Puede ser difícil a veces, pero, al final, ayuda si se puede confiar en la persona con la que estás hablando.*

TIP> escribir su
Respuestas en una
rotafolio.

11. Fundación los niños y la guerra. 2012. Manual para el manual del niño y la guerra. Bergen, Noruega.



- Algunos de ustedes tienen amigos o familiares con quienes hablar. Te escuchan o te hacen reír. Ellos son su red de apoyo. También puede utilizar los grupos de apoyo para padres para compartir ideas y problemas. Las madres pueden reunirse en un día de la semana que hayan acordado e invitar a la otra para el té. También puede organizar guardería para sus hijos más pequeños, donde cada madre cuida a otros niños una vez por semana. Esto ayudará a que tengas un poco de tiempo libre para usted mismo. ¡Incluso 2 personas pueden coordinar y hacerlo!

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

3. Creando tu propio kit de herramientas de superación y recuperación

Tiempo: 50 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Individual

TIP> ¡Anime a los padres a expresar su creatividad al elogiar sus ideas y proporcionar la mayor cantidad de materiales para que trabajen con los que puedan!

1. Prepárese para la actividad '**Creando un kit de superación y recuperación**':
 - Sobre una mesa, coloque tarjetas preparadas que representen objetos tangibles que puedan reducir el estrés (ver Recurso 6: Tarjetas de superación y recuperación), así como algunas fichas en blanco.
 - Distribuir sobres grandes y bolígrafos a todos los cuidadores.
 - Distribuya una variedad de calcomanías que representen imágenes positivas (como caras sonrientes, corazones, flores, automóviles) escarcha, plumas, etc., para que los padres puedan utilizar para decorar sus tarjetas y sus sobres.
 - El sobre grande se convierte en el contenedor para el kit de cada padre.

¹². Sesión inspirado por la Coalición de Programas de Washington asalto sexual. 2006. IPSV guía grupo de apoyo: Una guía para los grupos de apoyo psicoeducativo a las sobrevivientes de la violencia sexual infligida por la pareja. Olympia, WA.



2. Dar a los padres instrucciones para la actividad 'Creando un kit de superación y recuperación' :



3. DIGA>

ADAPTACIÓN> Adaptar los ejemplos para cada tarjeta a su contexto.

ADAPTACIÓN> Eliminar si los participantes no saben leer y escribir.

- *Camine alrededor de la mesa y agarre las cartas que le gusten. Personalice las tarjetas. Estas tarjetas tienen títulos. Puede añadir otras categorías si tiene ideas creativas.*
 - *Mi lugar favorito - una imagen o descripción de un lugar (pasado, presente o imaginado) donde se siente o sintió una gran sensación de paz y seguridad.*
 - *Lista de Gratitud - cosas por las que estoy agradecido.*
 - *Las bebidas que disfruto- los ejemplos deben ser no alcohólicas que estén disponibles en su entorno*
 - *Mis libros favoritos - libros que levantan mi estado de ánimo*
 - *Mi música favorita - música que me hace sentir bien - no triste*
 - *Refranes chistosos o imágenes positivas.*
 - *Momentos relevantes del pasado - un breve recordatorio de un recuerdo maravilloso*
 - *Actividades divertidas - Práctica de deportes, jugar con los niños*
 - *Mi red de apoyo - una lista de personas que pueda visitar, llamar y que siempre le levanten el ánimo*
 - *Alimentos reconfortantes – Los ejemplos deben ser los alimentos que te gusten y sean de fácil acceso. ¡Nada que te haga sentir mal porque te lo has comido!*
 - *Recordatorios de otras cosas que pueda aliviar el estrés: adapte los ejemplos a sus circunstancias (una ducha caliente, tomar el tiempo para lavarse el pelo)*
 - *Ejercicios de relajación que sirvan para usted. Puede ser la respiración profunda, enfocarse, relajación muscular, rezar, etc.*
- *Elija aquellas tarjetas que representan artículos que le gustaría tener en realidad en un kit de superación y recuperación, y luego escriba algo acerca de sus opciones personales. Por ejemplo, en la tarjeta de lista de gratitud, se puede escribir algunas cosas por las que usted está agradecido, como “Mi salud”, o “La sonrisa de mi hija”.*
- *Usted puede hacer un kit con elementos reales en el mismo, tales como algunas imágenes recortadas de una revista o algunos paquetes de su té favorito. También se puede simplemente usar las tarjetas como recordatorios de las cosas que usted puede recurrir cuando se siente estresado.*
- *Después de haber reunido sus kits, tómese unos minutos para mirarlos.*



4. Invite a los padres a hablar sobre el contenido de sus kits. Decir a los padres que ellos también pueden optar por no hablar, o mantener algunos de los elementos privados.
5. Preguntar si a alguien le gustaría compartir cómo se podría utilizar su kit para ayudar a lidiar con los recuerdos traumáticos, las tensiones actuales, o las emociones turbulentas.
6. Preguntar si a alguien le gustaría compartir lo que quieren hacer con su kit.

Ejemplo respuestas:

- Llevarlos a casa
- Déjalos en el sitio de grupo
- Destruyelos

TIP> Si los padres quieren destruir sus kits, recuérdelos que consideren cuestiones de seguridad.



7. Dígame a los padres que solo haber pasado por el proceso es útil, incluso si no se llevan nada a casa tangible.

8. **DIGA>** *Todo el mundo necesita auto-cuidado y auto-Crianza.*

9. *Refuerce los puntos de las sesiones anteriores, sobre el proceso de recuperación y fortalecimiento. Recuerde a los padres que a veces el proceso de hacer frente a su situación o sus experiencias pasadas puede causar confusión emocional y el dolor, pero esto es parte del proceso de recuperación.*



10. **PREGUNTE>**

- *¿Cómo se puede participar en el auto-cuidado, incluso cuando se sienta que no se tiene el tiempo ni el espacio para hacerlo?*
- *¿Qué se necesita para mantenerse sano y salvo?*
- *¿Cuáles son algunas de las maneras en las que usted ha superado situaciones difíciles con éxito?*
- *¿A qué recursos tiene que recurrir cuando se sienta abrumado?*
- *¿Cuáles son 1 o 2 elementos de su kit de superación y recuperación a los cuales usted le gustaría usar lo más pronto posible?*

TIP> Si los padres optaron por destruir su kit, anímelos a usar el recuerdo de los objetos e imágenes que eligieron.



4. Actividades para el hogar

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. **DIGA>** *Esta semana, utilice al menos 1 de las herramientas que tiene en su equipo.*
2. Práctica 1 relajación o técnica de respiración.
3. Tomar 10 minutos para hacer el ejercicio de visualización en el Folleto 7.



5. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | Disposición: Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad de hacer?
- ¿Cómo fue útil esta sesión para usted?
- ¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?

2. Elogie a todos los padres y darles las gracias por su participación.

3. Asegúrese de que cada padre firma el formulario de asistencia (Recurso 3).

Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien hacia la izquierda o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien pierde una sesión, recordarles que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de las Habilidades para la Crianza necesitan comprobar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Informe de retroalimentación y Fidelidad en las Sesiones de Crianza de los Hijos. Si había actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar los comentarios de los padres sobre los formularios de fidelización. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 4:

Desarrollo del Cerebro en los Adolescentes – Una obra en curso

Resumen de la sesión de Crianza | Duración: 2 horas

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Expresar los conceptos clave del desarrollo del cerebro y el impacto del estrés tóxico.
- Explicar las maneras de apoyar la educación de sus adolescentes y orientarlos a la toma de decisiones seguras y con buen juicio.

MATERIALES NECESARIOS

- SHLS Plan de estudios de Habilidades para la Crianza para cuidadores de adolescentes.
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza e Informe de fidelidad
- Recurso 7: El desarrollo del cerebro y el estrés tóxico
- Folleto 8: Desarrollo del cerebro
- Artículos pequeños como monedas, piedras o frijoles para el 'Juego de concentración'
- Rotafolios y marcadores / papel y lápiz para registrar ideas de los padres
- Vídeo que explica estrés tóxico (si las instalaciones de vídeo están disponibles): <https://rescue.box.com/s/9cl0pg32gernlp0sr7zqtkgiwv6dvbnh>

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer a través de los materiales para esta sesión
- Hacer copias para cada padre. Dar a cada uno de los padres del volante que se encuentra al final de la sesión.
- Imprimir copias de Recurso 7: Desarrollo del cerebro y el estrés tóxico. Los alumnos pueden compartir 1 copia entre 3 o 4 personas.
- Recopilar información acerca de los recursos locales de educación para proporcionar a los padres.
- Llegar para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Se encargará de un espacio que es propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La **fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia**. Cada participante debe firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, ya que la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si existe algún otro asistente con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



RESUMEN DE LA SESIÓN

Los padres aprenderán acerca de cómo los cerebros y los cuerpos de los adolescentes se están desarrollando y cómo pueden apoyar sus intereses y la educación.

Actividad de las sesión	Tiempo
1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. ¿Qué está sucediendo en el cerebro y cuerpo de nuestro hijo adolescente?	45 minutos
3. Mostrar interés por la vida de su hijo	20 minutos
4. Otros cambios que experimentan los adolescentes	10 minutos
5. Educación y desarrollo del cerebro	15 minutos
8. Actividades para el hogar	5 minutos
9. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad.	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total



1. **DIGA**> *¡Estamos muy felices de que estén aquí hoy! Estamos muy contentos de compartir hoy información sobre el desarrollo del cerebro de los adolescentes y hablar con usted acerca de cómo se está ayudando a sus adolescentes a convertirse en adultos sanos.*

2. Preguntar por el grupo de apoyo de los padres de la sesión anterior.
- ¿Se conocieron?
 - ¿Qué tal estuvo?
 - ¿De qué hablaron?



3. **PREGUNTE**> *¿Quién ha practicado al menos 1 de las herramientas del kit de superación y recuperación o una de las técnicas de relajación o respiración? ¿Cómo se sintió?*

4. Elogie a los padres y cuidadores de los intentos que hicieron para practicar las habilidades y las técnicas previamente aprendidas en casa durante la semana.



Actividad para los padres: Actividad de relajación corporal

TIP> Un facilitador debe conducir el ejercicio y otro facilitador debe demostrar lo que deben hacer los padres.



5. Dar a los padres instrucciones para la 'Actividad Relajación corporal'.

6. **DIGA>**

- *En las últimas 2 sesiones hablamos sobre el manejo del estrés. Por lo tanto, para prepararnos para nuestra sesión de hoy vamos a hacer otro ejercicio de relajación, similar a la que lo hizo en la última sesión.*
- *¡Cuando tu cuerpo está relajado, también se sentirá más relajado y menos estresado! El equilibrio puede ayudar al cuerpo, ¡Comenzando con la respiración!*
- *Para empezar, inhale hasta la cuenta de 4 luego exhale contando hasta 4, todo a través de la nariz. La nariz añade una resistencia natural a la respiración, lo que ayuda a controlar su respiración.*
- *Haremos esto 5 veces juntos.*
- *Ahora simplemente relájese durante un minuto.*



7. **PREGUNTE>**

- *¿Cómo se sintió?*
- *¿Se sintió extraño?*
- *¿Se sintió bien?*

8. Recuérdeles que este es un buen ejercicio para cuando se sientan estresados o enojados, ya que ayuda a calmar el cuerpo y la mente.

2. ¿Qué está sucediendo en el cerebro y cuerpo de nuestro hijo adolescente?

Tiempo: 45 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. Distribuya el Folleto 8: El desarrollo del cerebro.



2. **DIGA>** *Hoy vamos a hablar acerca del cerebro de sus hijos adolescentes. El cerebro de los adolescentes son un 'trabajo en progreso'.*

3. **PREGUNTE>**

- *Cuando ve en la imagen y ve el cerebro en el medio, ¿Qué ves sucediendo en todo el cerebro?*
- *¿Qué ayuda a desarrollar el cerebro de los adolescentes? ¿Se desarrollan el cerebro de los niños igual que el de las niñas? ¿Por qué o por qué no?*

4. *Haga que los padres compartan sus respuestas a las preguntas con todo el grupo.*



5. Haga que los padres miren el folleto y describan cada imagen.

Ejemplo respuestas:

- Parte superior izquierda - una madre que anima a su hijo a hacer su tarea
- Esquina superior derecha - un padre hablando con su hijo, que parece triste
- Esquina inferior derecha - una madre hablando con su hija que parece preocupado
- Esquina inferior izquierda - un padre consolando a su hija que está llorando



6. **PREGUNTE>** ¿Qué ayuda al cerebro de nuestros hijos adolescentes a desarrollarse? ¿Se desarrollan el cerebro de los niños y las niñas de la misma manera? ¿Por qué o por qué no?



7. **DIGA>**

- El cerebro de los niños se construye con el tiempo y gran parte de su desarrollo cerebral depende de la atención que reciben de sus padres.
- El desarrollo del niño se refiere a los cambios biológicos, sociales y psicológicos que ocurren en los niños desde la concepción hasta la edad adulta. Estos cambios influyen en el desarrollo físico, sociales, emocionales e intelectuales de los niños.
- Nacemos con más de 80 mil millones de células cerebrales llamadas **neuronas**. Estas neuronas nos hacen humanos a medida que trabajan para comunicarse entre sí a través de unos pequeños impulsos eléctricos que viajan a través de las uniones cerebrales llamadas sinapsis.
- Algunos cambios en el cerebro ocurren antes de la pubertad, y algunos continúan mucho después.
- **La pubertad** es el período de tiempo en que los adolescentes experimentan cambios corporales asociados a la salud sexual y reproductiva, y hablaremos de ello en una sesión futura. El cerebro cambia según la edad, experiencia y cambios hormonales en la pubertad.
- Así que, aunque todos los cerebros de los adolescentes se desarrollan en más o menos de la misma manera, al mismo tiempo, hay diferencias entre los adolescentes individuales. Por ejemplo, si su hijo comenzó la pubertad temprana, esto podría significar que algunos de los cambios del cerebro de su hijo comenzó temprano también.
- Todos los adolescentes, los niños y las niñas, tienen la capacidad cerebral para aprender, ser inteligente, ser amable, ser gentil. Su capacidad dependerá de las maneras en que sus cuidadores y comunidades estimulan su desarrollo.



8. Para explicar el desarrollo del cerebro, tienen los padres que observar el Recurso 7: El desarrollo del cerebro y el estrés tóxico.

Imagen 1: El cerebro con las neuronas

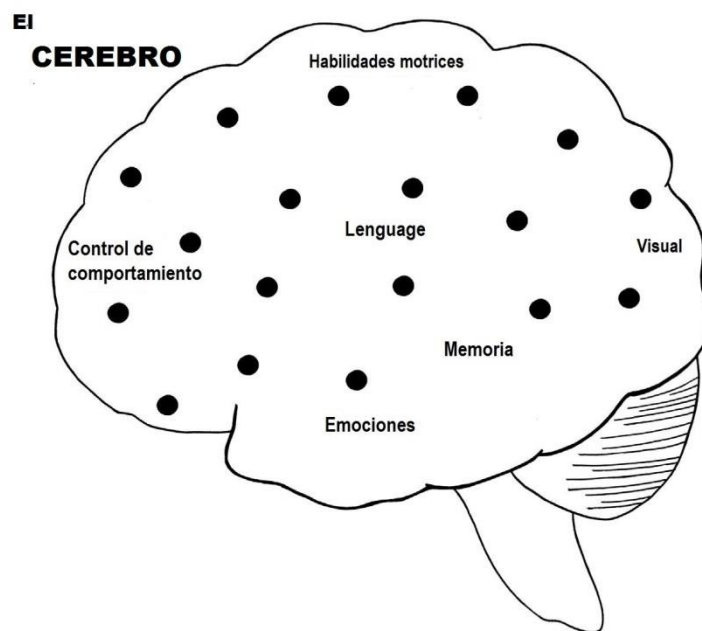
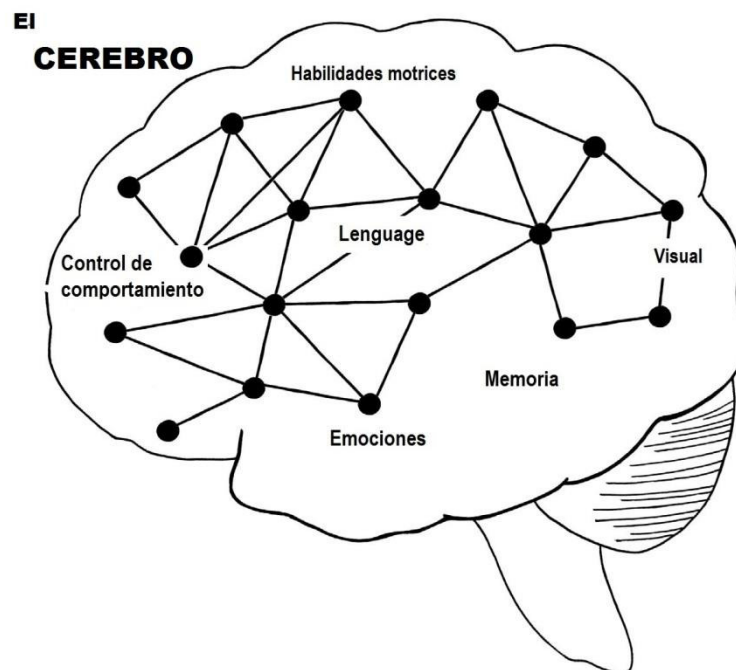


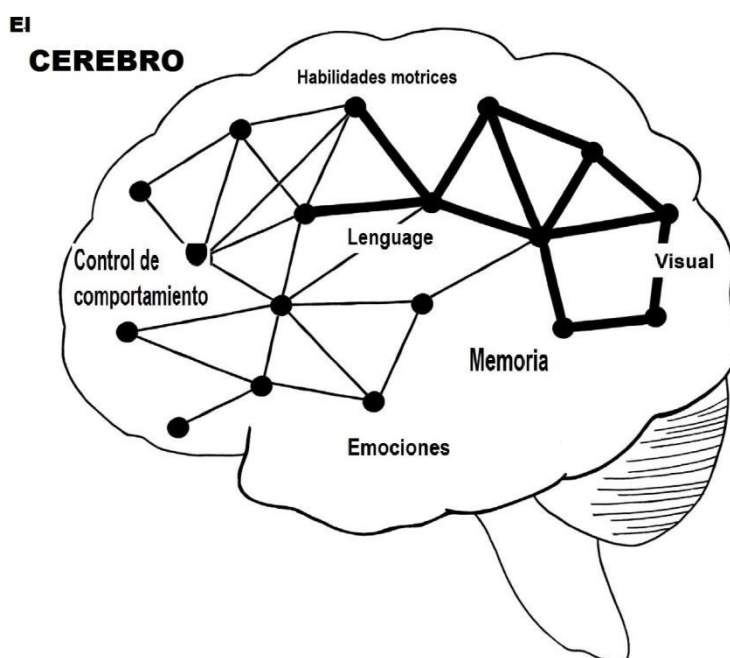
Imagen 2: El cerebro con conexiones eléctricas "a través de las sinapsis"



9. DIGA>

- *El amor, el apoyo y el estímulo construye cerebros sanos, fuertes. Estas sinapsis, o circuitos, nos permiten a los seres humanos aprender un lenguaje, pensar, caminar, agarrar una pelota, confiar en los demás, y gestionar las emociones.*
- *Son como cables eléctricos que, al conectarse, permiten que las luces se enciendan. Si se utilizan las sinapsis entre las neuronas en varias ocasiones, se vuelven permanentes y fuertes - ¡Es como ejercitar un músculo!*
- *Durante la adolescencia la parte frontal del cerebro, llamada la 'corteza pre frontal' está haciendo nuevas conexiones. Esta es la parte de nuestro cerebro que es responsable de la toma de buenas decisiones, el control de los impulsos y utilizar el sentido común.*
- *Los padres pueden ayudar a sus adolescentes a seguir haciendo conexiones entre las neuronas de esta área del cerebro mediante el apoyo y ayudándolos a tomar buenas decisiones y utilizar el buen juicio.*

Imagen 3: El cerebro con 'conexiones eléctricas' más fuertes gracias al amor y el estímulo.



10. DIGA>

- *Conexiones no utilizadas en el pensamiento y la parte de procesamiento de los cerebros de sus hijos (llamada la 'materia gris') son 'podadas'. Al mismo tiempo, otras conexiones se fortalecen.*



- Esta es la forma del cerebro de ser más eficiente, basado en el principio de 'usarlo o perderlo'. Estrés repetido, la exposición a eventos traumáticos y la violencia, pueden todas causar el 'estrés tóxico'. El estrés tóxico puede destruir las conexiones e interferir con la capacidad de los niños para tomar decisiones seguras y saludables.
- Amor, orientación, resolución de problemas, y el apoyo emocional refuerzan las conexiones positivas entre las neuronas. Esto proporciona la base que los niños necesitan para tomar decisiones saludables y convertirse en miembros de la familia y de la comunidad responsables.
- La parte delantera del cerebro, la corteza pre frontal, es cableada o conectada de último. La corteza pre-frontal es la parte de toma de decisiones del cerebro, responsable de la capacidad de su hijo adolescente para planificar y pensar en las consecuencias de las acciones, resolver problemas e impulsos de control. Los cambios en esta parte del cerebro continúan en la edad adulta temprana.
- Debido a que la corteza pre frontal está aún en desarrollo, los adolescentes pueden confiar en una parte del cerebro llamada la amígdala para tomar decisiones y resolver problemas más que los adultos. La amígdala es una parte del cerebro que se asocia con las emociones, los impulsos, la agresión y el comportamiento instintivo.
- Reproduzca el vídeo de estrés tóxico o utilizar las ayudas visuales en el Recurso 7: El desarrollo del cerebro y el estrés tóxico para explicar estos conceptos.



Imagen 4: Las 'conexiones eléctricas' son destruidas debido al estrés tóxico y la violencia.

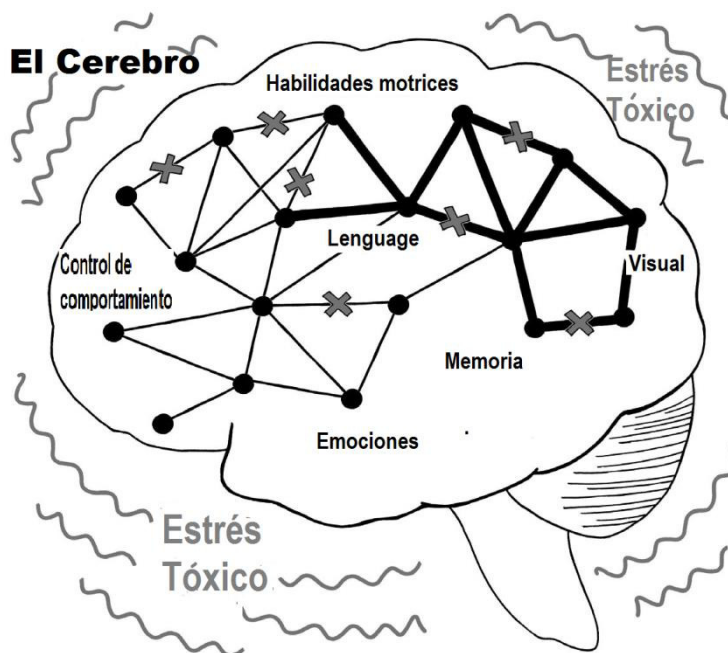
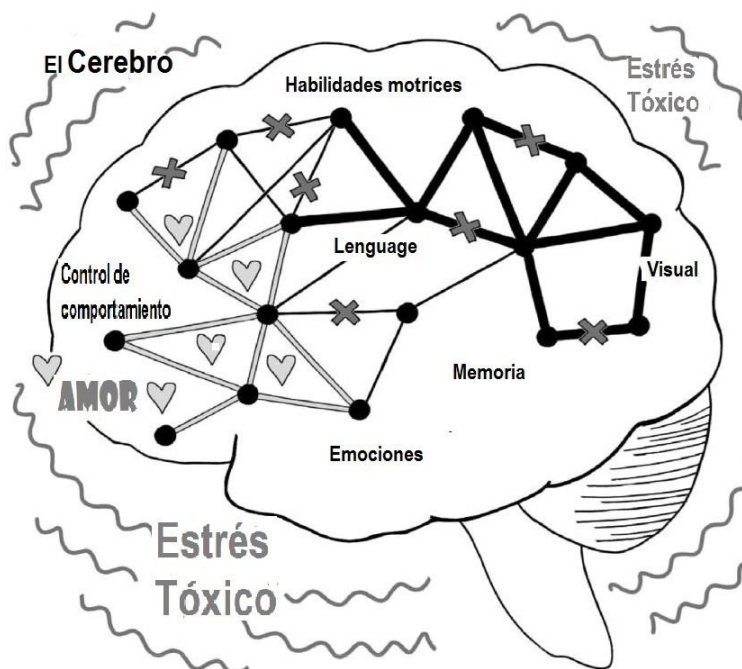


Imagen 5: Las 'conexiones eléctricas' se renuevan con el amor, el cuidado y las relaciones predecibles con adultos.



TIP> Queremos involucrar a los padres en un diálogo sobre cómo nuestras habilidades y prácticas de Crianza se correlacionan directamente con el desarrollo cerebral de los adolescentes.

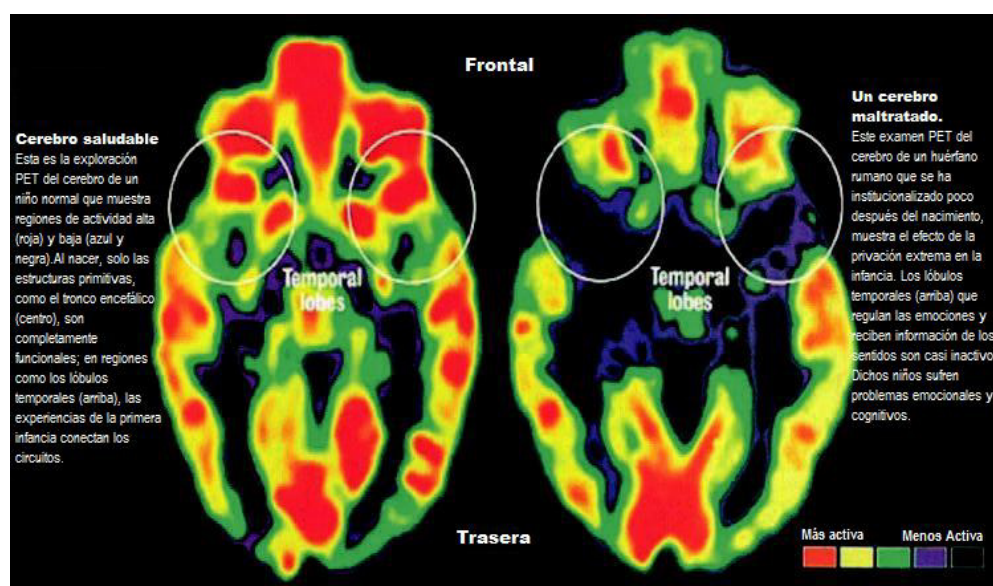


11. DIGA> Piense en un camino que se crea y se usa para ir a buscar agua o para ir al mercado. Al principio, el camino puede ser un poco accidentado y difícil para quedarse. En realidad no se convierte en un camino hasta que mucha y mucha gente ha caminado por el mismo camino una y otra vez. El camino se vuelve más suave y más fácil ver a dónde vas.



Nuestros cerebros están contruidos de la misma manera. Mientras más tiempo pasas enseñando y mostrando a los niños bondad y respeto ¡más fuertes son las conexiones entre las células - o neuronas - en su cerebro! Son estas fuertes conexiones las que permiten que sus hijos estén sanos, familia y miembros de la comunidad felices y responsables.

12. Muéstreles la impresión en color de los 2 escáneres cerebrales a continuación, y del Recurso 7.



13. **DIGA**> Estas imágenes de los cerebros fueron tomadas usando escáneres que producen imágenes detalladas utilizando campos magnéticos y ondas de radio.
14. Discutir la imagen.
15. **PREGUNTE**> ¿Qué notas acerca de estas imágenes? ¿Cuáles son las diferencias?
16. **DIGA**
- Nótese cómo el cerebro del niño alimentado tiene mucha más actividad, mientras que el cerebro del niño que fue sometido al abuso y privación extrema muestra una menor actividad en las mismas áreas.
17. Explicar los conceptos básicos de desarrollo del cerebro de los padres, en base a la siguiente información:
- La imagen del cerebro del niño maltratado es de un niño que ha sufrido abuso y negligencia grave.

13. Así Commons. 2011. Este es el cerebro de un niño sobre el trauma; Esta es la vida de ese cerebro traumatizado. Obtenido de: <http://wellcommons.com/groups/aces/2011/jul/22/this-is-a-brain-on-trauma-this-is-the-li>.



- ¡Nuestro cerebro no se forman completamente hasta que alcanzamos alrededor de los 20 años! Las diferentes partes de nuestro cerebro se forman y maduran a un ritmo diferente. Por ejemplo, las partes del cerebro que controlan nuestros sentidos y reflejos forman cuando somos bebés.
- Las partes de nuestro cerebro que nos ayudan a controlar nuestros impulsos y a tener buen juicio son los últimos en desarrollarse. Esta parte del cerebro se llama la corteza pre frontal y controla nuestra 'función ejecutiva'. Las 'habilidades ejecutivas' son procesos mentales que nos permiten planificar, enfocarnos, recordar las instrucciones y hacer malabarismos con múltiples tareas con éxito.¹⁴



18. **PREGUNTE**> ¿Puede pensar en un momento cuando era un adolescente y no tomó la mejor decisión o actuó de manera inmadura?

19. Pida a los padres que se dirijan a un compañero y discutan la pregunta por unos minutos. Luego pida a algunos padres que compartan sus respuestas con el resto del grupo.



20. **DIGA**>

- *Otra habilidad única que nuestro cerebro tiene es cambiar o recrearse a sí mismo. Esta capacidad se denomina 'plasticidad'. Los cerebros comienzan en la vida con una gran cantidad de plasticidad, pero a medida que envejecemos se hace más difícil cambiar nuestro cerebro.*
- *Los científicos han aprendido que, en la adolescencia, al igual que en la primera infancia, si el cerebro se estimula con experiencias positivas, los adolescentes pueden aprender a controlar los impulsos, ordenar sus pensamientos o utilizar el buen juicio. Estas son las habilidades y capacidades que ayudarán a convertirse en adultos felices y saludables.*



21. **PREGUNTE**> ¿Qué tipo de habilidades cree usted que sus hijos adolescentes necesitarán para ser adultos felices y saludables?

Ejemplo respuestas:

- La capacidad de ser amable
- Las habilidades para ser un buen trabajador
- La responsabilidad de ser un miembro de la comunidad
- La capacidad de aprender

22. Haga una lista de sus respuestas en las fichas.



23. **PREGUNTE**> ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a desarrollar estas habilidades?



14. Centro de Desarrollo Infantil. La función ejecutiva y la autorregulación. Cambridge, MA, Universidad de Harvard.

15. Obtenido de: <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/ejecutivo-función>.





24. DIGA> *Vamos a pasar las próximas sesiones hablando de cómo ayudar a nuestros hijos a aprender las habilidades necesarias para vivir una vida sana, feliz y segura. Vamos a hablar de cómo apoyar el desarrollo saludable y continuo a través de prácticas de crianza predecibles, estimulantes y enriquecedoras, tales como:*

- *Mostrando un interés en la vida de su hijo*
- *Ser honesto y directo sobre temas sensibles*
- *Cómo ayudar a su hijo a tomar decisiones saludables*
- *Respetando los pensamientos y opiniones de su adolescente*

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

TIP> De a los padres y cuidadores unos minutos para compartir sus pensamientos sobre de su vida como adolescentes.



3 Mostrando Interés en la vida de su hijo.

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares

1. PREGUNTE>

- *¿Recuerdas cuando eras una niña o niño entre las edades de 12 y 17?*
- *¿Qué tipo de cosas fueron sucediendo en su vida? ¿Quizás estabas preocupado por los exámenes o un niño o niña te llamaba la atención?*



2. PREGUNTE> *¿Cómo se mostraría interés en la vida de tu hijo adolescente?*

- *Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, añada los siguientes puntos a la lista, si es necesario:*
 - *Escuchar sin interrumpir*
 - *Afirmar y validar sentimientos. Por ejemplo, "Ya veo por qué estarías molesto por eso."*
 - *Ofrecer apoyo, si es necesario*
 - *Elogios por buenas decisiones, acciones o rasgos de personalidad*

TIP> Haga una lista de respuestas de los padres.



3. DIGA> *Vamos a hablar sobre la resolución de problemas y de ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones en las próximas sesiones, pero por hoy se van a enfocar en mostrar interés.*



Juego de roles para la práctica de habilidades: Mostrando interés en la vida de su hijo

4. Escoja 2 padres para el juego de roles. Uno de ellos será el padre y el otro será un niño de 16 años de edad.
5. Presentar la situación - Un padre le pregunta al adolescente cómo va su día. El adolescente comparte algo de lo que le ha pasado en su vida. El padre muestra interés en la vida del adolescente.
6. Entrene al "padre" y al "chico de 16 años" en el juego de roles. Usted puede adaptar el guion proporcionado, o crear el suyo propio.
7. Haga que los voluntarios presenten el juego de papeles en frente del grupo.

Este es un ejemplo de guión. Por favor adáptelo a sus circunstancias o cree uno propio. Por favor, cambie los nombres a aquellos con los que está familiarizado en su entorno.

El joven de 16 años de edad, acaba de llegar de la escuela.

Padres: [Deja de trabajar] ¿Cómo fue tú día?

Joven de 16 años: Estuvo bien, pero estoy teniendo un problema con uno de mis amigos.

Padres: ¡Oh, siento escuchar eso! Cuéntame.

Joven de 16 años: Bueno, el otro día estábamos caminando a casa desde la escuela y fue al mercado y robó algunas cosas.

Padres: ¡Oh! Parece que esto realmente te está molestando mucho. ¿Qué hiciste?

Joven de 16 años: Seguí caminando y realmente no dije nada.

Padres: Bueno, suena que tomaste la buena decisión de no robar, pero aun te sigues preguntando ¿Qué puedes hacer respecto a tu amigo?

Joven de 16 años: Sí, me da miedo que si lo atrapan mientras estoy con él puede que me meta en problemas yo también.

Padres: Bueno, eso me parece muy bien pensado. ¿Qué te gustaría hacer?

Joven de 16 años: Me gustaría decirle que, cuando estoy con él, me gustaría que no robara, pero me da miedo que se enoje conmigo o que me llame débil.

Padres: Tienes una decisión bastante una decisión bastante difícil. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?

16 años de edad: Sólo necesito algo de tiempo para pensar en ello.

Padres: ¿Estaría bien si te preguntara luego cual decisión tomaste?

Joven de 16 años: Por supuesto. Gracias mamá.



TIP> Si tiene tiempo, dar a los padres la oportunidad de practicar la misma situación de dos en dos.

8. Discuta el juego de roles.
9. Pregúntele a la persona que interpreta al "joven de 16 años" cómo se sintió cuando "el padre" mostró interés en ellos y en sus problemas.
10. Pregúntele a los padres y cuidadores que habilidades usó el padre en el juego de papeles para mostrar interés en la vida del adolescente.

Ejemplo respuestas:

- La resolución de problemas
- El buen juicio y toma de decisiones

4. Otros cambios por los que los adolescentes atraviesan

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total

TIP> Anímelos a notar las diferencias entre niños y niñas.



1. **PREGUNTE>** ¿Cuáles son algunos de los cambios que estás empezando a ver en sus adolescentes?
2. *Usted puede utilizar las siguientes preguntas para iniciar una conversación si los padres no están respondiendo:*
 - ¿Ha notado cambios en sus actitudes y creencias? ¿En chicos? ¿En chicas?
 - ¿Ha notado cambios en sus cuerpos? ¿En chicos? ¿En chicas?
 - ¿Ha notado cambios en sus relaciones con los compañeros y los padres? ¿En chicos? ¿En chicas?
3. Explique:
 - ¡La adolescencia es un momento increíble y complejo! Los niños están pasando por muchos cambios cognitivos (en su forma de pensar y su aprendizaje) y físicamente.
 - Los adolescentes por lo general comienzan a confiar más y a identificarse más con sus compañeros en esta etapa.
 - Esto puede ser un momento difícil emocionalmente, y usted puede notar que en un minuto querrán su ayuda y después preferirán ser autónomos.
 - Los adolescentes a menudo se sienten que sus experiencias son únicas y que nadie puede entender cómo se sienten.
 - Están cambiando físicamente. Los mensajeros químicos en sus cuerpos, llamados '**hormonas**' están fluctuando. Estas hormonas afectan cosas como nuestro estado de ánimo, la función sexual y los deseos, y el crecimiento y el desarrollo.



- ¡Este es un buen momento para hablar con sus hijos e hijas acerca de lo que están pasando física, social y emocionalmente!

5. La educación y el desarrollo del cerebro

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

NOTA PARA EL FACILITADOR> ¡El fortalecimiento de las funciones ejecutivas permitirá a los adolescentes tener más éxito académicamente, serán más capaces de hacer frente a los retos de la vida diaria, y mejorar su capacidad para relacionarse con los demás!



- 1. PREGUNTE>** *¿Cuáles son los desafíos y las preocupaciones que usted tiene para la educación de sus hijos?*

Ejemplo respuestas:

- No hay suficientes escuelas
- Demasiados niños en un aula
- Los niños sintiéndose y estando inseguros, mientras que viajan hacia y desde la escuela.
- Mi familia necesita dinero y mis hijos necesitan trabajar.
- Mi hija debería casarse en vez de ir a la escuela para que puedan encargarse de ella

- 2. Explique:**

- La adolescencia es el segundo momento más productivo en el desarrollo del cerebro, después de la infancia.
- Es importante que los adolescentes sigan teniendo oportunidades de aprendizaje para ayudar a su cerebro a desarrollarse de una manera saludable, a tomar buenas decisiones, asumir riesgos y hacer un plan para su futuro.
- Los adolescentes necesitan una educación para tener oportunidades de futuro de la educación superior y el empleo.
- Tanto las niñas como los niños necesitan la oportunidad de tomar sus propias decisiones, y de tener sus propios sueños y metas para que puedan llevar una vida sana y productiva.

TIP> No hable de las oportunidades de estudios de educación en los Espacios seguros para el aprendizaje y recuperación (SHLS) si no están presentes en su programa SHLS.

- 3. Informar a los padres sobre cómo inscribir a sus hijos en cualquier oportunidades de educación formal o informal que estén disponibles, tales como las actividades básicas de lectura y matemáticas en los Espacios seguros para el aprendizaje y la recuperación (SHLS), si es relevante.**





- 4. **DIGA>** *Vamos a hablar acerca de la escuela y las cuestiones de seguridad en sesiones futuras, pero hoy vamos a hacer una actividad se centra en el apoyo a la educación continua de sus hijos y el aprendizaje en el hogar. Esta actividad ayuda a aumentar la concentración y construir habilidades de memoria más fuertes... ¡Y es divertido!*

Actividad para padres: Juego de Concentración

- 5. Dar a los padres instrucciones para la actividad 'juego de concentración'



DIGA>

- *¡Las actividades para mejorar la memoria y la concentración son importantes para todos nosotros!*
- *Voy a colocar objetos al azar delante de usted durante 10 a 15 segundos, y luego quitaré los objetos para ver cuántos puede recordar.*

TIP> Usted puede hacer la tarea más difícil, pidiéndoles que recuerden en qué orden los objetos fueron colocados, y de qué colores eran los objetos.

- 6. Comience por colocar 4 objetos en frente del grupo durante 5 segundos y luego quítelos.
- 7. Pida a los voluntarios que recuerden todos los objetos.
- 8. Continuar el juego varias rondas, aumentando el número de objetos en cada ronda.



- 9. **DIGA>** *¡Puede jugar a este juego con sus hijos! Comience con 3 objetos para los niños más pequeños y con 5 para los más grandes, y siga aumentando el número a medida que dominan la tarea. También puede ayudar a la memoria auditiva leyendo una lista aleatoria de números o palabras y haciendo que repitan la lista.*

6. Actividades para el hogar

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total



- 1. **DIGA>** *Para la tarea de esta semana, continúe practicando ejercicios de relajación en casa y encuentre por lo menos 1 oportunidad para mostrar interés en su la vida del adolescente preguntándole acerca de la escuela, amigos, u otras actividades que son importante para ellos.*
- 2. *Recuérdelos a los padres acerca de los grupos de apoyo y anímelos a reunirse en entre sesiones de paternidad.*
- 3. *Pedir a los padres que tienen hijos e hijas que piensen en la forma en que tratan a sus hijos e hijas. ¿Les dan a sus hijos e hijas igualdad de oportunidades? ¿Se distribuyen las tareas del hogar con equidad?*





4. **DIGA>** En las próximas semanas, vamos a hablar más sobre la igualdad de género en sus hogares y en la comunidad y por qué esto es importante para los hombres y las mujeres.

7. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. PREGUNTE>

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer pero no tuvo la oportunidad de hacerlo?
- ¿Cómo fue útil esta sesión para usted?
- ¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de habilidades para la crianza de los hijos deben marcar todas las actividades completadas en el Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también necesitan registrar los comentarios de los padres en los Formularios de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 5: Construyendo Relaciones Positivas y Creando espacios para el Dialogo

Resumen de sesión de Crianza | Duración: 2 horas, 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores podrán ser capaces de:

- Nombrar y usar técnicas para construir relaciones entre padre y adolescentes positivas, como pasar tiempo de calidad y atención positiva.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de habilidades para la crianza SHLS para los cuidadores de adolescentes.
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad.
- Folleto 9: Pasar tiempo con los adolescentes
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer a través de los materiales para esta sesión.
- Haga copias de los folletos para cada padre. Dar a cada uno de los padres del volante que se encuentra al final de la sesión.
- Llegar para la sesión 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Disponer de un espacio propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las sesiones de 13 juntos, ya que la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si existe algún asistente con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

Los padres aprenden a usar la atención positiva y los elogios con sus hijos adolescentes para apoyar la autoestima y fomentar un comportamiento responsable. Los padres piensan en maneras de pasar tiempo de calidad con sus hijos adolescentes, proporcionando atención positiva y elogios

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida e introducción	10 minutos
2. La atención plena ejercicio: Juego de 5	15 minutos
3. ¿Qué ha aprendido acerca de su adolescentes hasta ahora?	15 minutos
4. Tiempo de familia de calidad juntos	20 minutos
5. El estímulo y los elogios	20 minutos
6. Mostrando un interés en su vida del adolescente	30 minutos
7. Actividades para el hogar	5 minutos
8. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. **DIGA**> ¡Bienvenidos de nuevo y gracias por venir! ¿Cómo van los grupos de apoyo para padres? ¿Se reunieron? ¿Con qué frecuencia? ¿Resultaron útiles?

2. Tenga algunos padres voluntarios que compartan sus pensamientos con el grupo.



3. **PREGUNTE**> ¿Cómo fue que la asignación de tu casa de pasar tiempo respetando, escuchando y apoyando a los adolescentes? ¿Qué notaste mientras estabas escuchándolos?

4. Tenga padres voluntarios para compartir sus pensamientos con el grupo.



2. Ejercicios de concientización 'Juego de 5'¹⁵

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo completo; Individual



1. DIGA>

- *En este ejercicio de concientización, todo lo que tiene que hacer es notar 5 cosas en su día que normalmente pasan desapercibidas y no son apreciadas. Estas podrían ser cosas que oír, oler, sentir o ver.*
- *Por ejemplo, es posible que usted vea las paredes de su habitación del frente, escuchar los pájaros en el árbol fuera de la mañana, se siente su ropa en su piel mientras camina al trabajo, o huele las flores en el parque, pero piense en las siguientes preguntas :*
- *¿Es usted verdaderamente consciente estas cosas y las conexiones que tienen con el mundo?*
- *¿Es usted consciente de cómo estas cosas realmente benefician su vida y la vida de los demás?*
- *¿Sabes realmente como lucen o como suenan?*
- *¿Alguna vez ha notado sus más mínimos e intrincados detalles?*
- *¿Ha pensado en lo que podría ser la vida sin estas cosas?*
- *¿Ha pensado en lo increíble que son estas cosas?*
- *Deje que su mente creativa explore la maravilla, el impacto y posibilidades de estas cosas por lo general inadvertidas tienen en su vida. Permítase que caen en el mundo y experimentar plenamente el medio ambiente.*
- *Al hacerse consciente de lo que somos, dónde estamos, lo que hacemos, con qué propósito, y como todo lo demás en nuestro entorno interactúa con nuestro ser, cultivamos un conocimiento más real de ser.*
- *Esto nos ayuda a aprender a identificar y reducir el estrés y la ansiedad, y abordar difíciles, dolorosos, y posiblemente aterradores pensamientos, sentimientos y sensaciones.*
- *Los Ejercicios de concientización ayudan a centrar la mente y restaurar el equilibrio a nuestras vidas, calmando esa 'mente de mono' que salta constantemente de rama en rama. En lugar de ser dirigido por pensamientos y sentimientos, a menudo influenciado por las experiencias pasadas y temores de sucesos futuros; somos capaces de vivir con plena atención y propósito en el momento.*

¹⁵. James, A. 2016. bolsillo atención. Obtenido de: www.pocketmindfulness.com.



3. ¿Qué ha aprendido acerca de sus adolescentes hasta ahora?

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué ha aprendido acerca de sus hijos e hijas, ya que ha estado pasando tiempo con ellos y ha estado mostrando interés en sus vidas? Puede compartir sus gustos, disgustos, metas, sueños, talentos, y así sucesivamente.
- ¿Sus hijos y / o hijas tienen objetivos similares? ¿Esto lo sorprendió escucharlo?
- ¿Cómo se siente saber estas cosas acerca de sus adolescentes y cómo se ha sentido relacionarse con ellos de una manera positiva, amorosa?
- ¿Cómo los ha beneficiado esto como padres y cuidadores?
- ¿Cómo cree que se han beneficiado sus adolescentes?



2. DIGA> *Hoy hablaremos más sobre pasar tiempo de calidad con los adolescentes para crear relaciones positivas y comunicación abierta.*

4. Pasar juntos tiempo de calidad en familia

Tiempo: 20 minutos | Disposición: Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué significa para pasar tiempo de calidad con sus hijos adolescentes?
- ¿Por qué es importante para sus hijos e hijas pasar tiempo dentro de la familia?

2. Distribuya el Folleto 9: Pasar tiempo con los adolescentes.



3. PREGUNTE> *¿Cómo está mostrando este padre interés en su hijo?*

Ejemplo de respuesta: El hijo está hablando acerca de convertirse en un maestro y el padre alentándolo.



4. PREGUNTE> *¿Cómo muestran a sus hijos adolescentes que están interesado en ellos y en lo que ellos tengan que decir?*



- Después de que los padres hayan compartido sus respuestas , añada los siguientes puntos, si es necesario:
 - Estar disponible
 - Estar presente
 - Se paciente
 - Crear un espacio para el diálogo
 - Sentarse cerca de los adolescentes y estar presente

 **5. PREGUNTE>** Cuando hable con sus hijos adolescentes ¡Esté presente! ¿Qué significa estar presente?

Ejemplo de respuesta: Estar presentes significa dar toda tu atención a tus hijos o hijas.

 **6. DIGA>** Debe dejarlos hablar sobre lo que es importante para ellos, o seleccionar las actividades que sean interesantes para ellos. ¿Qué tipo de actividades les gusta hacer a sus adolescentes que usted pudiera hacer con ellos?

- Después de los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos, si es necesario:
 - Jugar juegos
 - Proyectos de arte
 - Leer o contar historias
 - Ver películas
 - Ir al mercado o ir de compras

 **7. DIGA>**

- Sea sensible al estado de ánimo de su hijo adolescente. Una forma de hacerlo es mostrar preocupación cuando su hijo adolescente está triste o preocupado, o disfrutar de ellos cuando están contentos, se sientan orgullosos o emocionados.
- Evitar las luchas de poder. Una lucha de poder es un argumento que se lleva a cabo debido a que las personas involucradas se pelean sobre quién va a controlar y dominar la relación.
- Fomentar la creatividad.
- ¿Cuáles son algunas maneras en que podría fomentar la creatividad de sus adolescentes?
- ¿Es diferente para los niños y niñas?

 **8. PREGUNTE>** ¿Cómo podría alentar a sus adolescentes para resolver problemas?



- Después de los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos, si es necesario:
 - Escuchar con toda la atención.
 - Reflexione sobre lo que piensa que su hijo está diciendo.

Por ejemplo, “Usted está diciendo que está decepcionado en sus resultados de las pruebas.”

 - Ofrezcase a ayudarlos a resolver sus problemas mas no los resuelva por ellos.

“ 9. **DIGA**> Vamos a trabajar más en la resolución de problemas en sesiones posteriores.

“ 10. **DIGA**> Dar atención positiva y aprobación a los comportamientos positivos, tales como el uso de buen juicio, de ser amable con los demás en la familia, y ser responsable. Crear un espacio para el diálogo abierto, honesto estando abiertos a sus pensamientos y opiniones de los adolescentes.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

5. El estímulo y los elogios

Tiempo: 20 minutos | Disposición: Grupo Total

1. Atención de los padres puede reforzar los comportamientos positivos y negativos.
 - Cuando un padre o cuidador elogia a su hijo o hija por acciones responsables o respetuosas, como hacer bien en la escuela o completar tareas, esos comportamientos se refuerzan.
 - Como padres y cuidadores tenemos que ser estratégicos sobre qué comportamientos y acciones estamos dando atención.
 - Elogiar implica proporcionar atención positiva para acciones pro-sociales positivas o sólo por ser quienes son.
 - Si le parece difícil encontrar algo que elogiar, el estímulo es una buena alternativa. Puede animarles por esforzarse, o por afrontar con responsabilidad las consecuencias de un error.

- “ 2. **PREGUNTE**> ¿Por qué debemos elogiar a los adolescentes?
- Después de los padres han respondido, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:
 - Demuestra amor y afecto.
 - Ayuda a sus hijas e hijos a sentirse bien consigo mismos.



- Cuando usted elogia a sus hijos, ellos aprenden que usted los valora como persona y que valoran sus acciones respetuosas y responsables. .
- ¡Elogiándolos ayuda al cerebro de los adolescentes a construir relaciones sociales y emocionales saludables! A menudo se enfrentan a una gran cantidad de críticas durante todo el día por todas las cosas que hicieron mal. ¡Motivar y elogiar las cosas buenas es muy poderoso!



3. **PREGUNTE**> ¿Cuáles son los beneficios de elogiar a sus hijas e hijos?

- Después de los padres hayan respondido, compartir las siguientes respuestas, si es necesario:
 - Ayuda a que los padres se sientan bien y positivos sobre sus hijos cuando se dan cuenta de sus atributos y contribuciones positivas a la familia.
 - Construye una relación positiva entre los padres y sus hijos e hijas.
 - Refuerza, acciones pro-sociales deseables del adolescente.



4. **DIGA**> Elogiar es decir a su hijo que le gusta algo que él o ella está haciendo. ¿Cuáles son algunos ejemplos que se pueda imaginar?

- Después de los padres han respondido, compartir las siguientes respuestas, si es necesario:
 - Estoy muy orgulloso de la forma en que estás haciendo tu tarea con tanto cuidado.
 - Gracias por ayudarme a trabajar en el terreno hoy.
 - ¡Estoy tan feliz de que seas mi hija!
 - ¡Estoy muy orgulloso de que seas mi hijo!



5. **DIGA**> Los elogios efectivos son específicos y le dice a su hijo adolescente lo que hizo bien o lo que aprecia de ellos, con un tono de voz y expresiones positivas.

6. Mostrar interés por la vida de su hijo adolescente

Tiempo: 30 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares; Grupos pequeños

1. Tenga parejas de padres con la persona sentada a su lado.
2. Haga que las parejas elaboren una lista de 5 ó 6 actividades que los padres/cuidadores pueden hacer con sus hijos y juntos como familia.
3. Dé a los padres unos 5 minutos para generar sus ideas, y luego pídale que compartan sus ideas con el resto del grupo.



Ejemplo respuestas:

- Cocinar y comer la cena juntos
- Salir a caminar
- El ir de compras en el mercado, junto
- Contar historias o de lectura

4. Explique:

- Pasar tiempo con sus hijos no significa hacer muchas preguntas sobre cómo se sienten o cómo esperan algo de ellos.
- Si quieren hablar, aproveche la oportunidad pero no sean los primeros en preguntar.
- Pasar tiempo de calidad significa estar totalmente disponibles para ellos y dar a los niños la sensación de que ellos son la prioridad en su vida.

Juego de roles para la práctica de habilidades: Mostrando interés por la vida de su hijo

5. Escoja 3 padres para el juego de roles. Una de ellas será el 'padre', una será una niña '14 años de edad', y uno será el padre de 'amigo'.
6. Presentar la situación - Un padre le dice al adolescente para hacer una actividad juntos. El adolescente está de acuerdo, y empiezan a hacer algo juntos. El padre se distrae por otra cosa y se olvida del tiempo que habían decidido pasar juntos.
7. El entrenador de los 'padres' y la chica '14 años de edad,' en el juego de roles. Se puede adaptar el guión del ejemplo proporcionado, o cree el suyo propio.
8. Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.

Este es un guión de ejemplo. Por favor adáptelo a su contexto o cree uno propio. Por favor, cambie los nombres por los que le son familiares en su contexto

Padres: ¿Quieres ir de compras conmigo en el mercado hoy en día?

Chica: Está bien.

[Ellos empiezan a caminar al mercado y hablar a lo largo del camino. El padre ve a un amigo en el mercado]

Padres: ¡Hola! ¿Cómo has estado?

Amigo: Hola! ¡Qué bueno verte!

[Padre y amigo empieza a hablar. Los padres se olvidan de que la hija está esperando. Hija se aburre y empieza a hacer otra cosa.]



9. Discuta el juego de roles.
10. Pregunte a la persona que juega el rol de 14 años de edad cómo se sentía cuando el 'padre' empezó a hablar con el amigo, y se olvidó de su tiempo juntos.

Ejemplo respuestas:

- Me sentí insignificante
- Me sentí herido
- Me sentí enojado

11. Escoja 2 padres para el próximo juego de roles. Uno de ellos será el padre y la otra será una chica de 17 años de edad.
12. Presente el escenario- El padre le pide a la adolescente que hagan una actividad juntos y le permite a la adolescente decidir lo que ella quiera. A medida que van haciendo la actividad que la adolescente sugirió, el padre le ira preguntando acerca de lo que está pasando en la vida de su hija y escuchará con atención.
13. Entrene el 'padre' y a la chica de '17 años de edad,' en el juego de roles. Se puede adaptar el guión de ejemplo proporcionado, o crear el suyo propio.
14. Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.

Este es un guion de ejemplo. Por favor adáptelo a su contexto o cree uno propio. Por favor, cambie los nombres por los que le son familiares en su contexto

Padres: Oye ¿Te gustaría hacer algo juntos?

Chica: De acuerdo, pero ¿Qué vamos a hacer?

Padres: ¿Por qué no escoges tú?

Chica: Bueno vamos a dar un paseo.

Padres: Está bien.

Chica: Yo tuve un día muy duro en la escuela hoy con mis exámenes.

Padres: Estoy muy orgullosa de tu duro trabajo en la escuela sé que valdrá la pena.

Chica: Gracias mamá, pero estoy poco preocupada por los chicos en la escuela. Dicen que las niñas no necesitan ir a la escuela y que las niñas que van a la escuela no podrán encontrar a un esposo.

Padres: Estoy muy contenta de que me estés contando esto. ¿Qué piensas acerca de esto?



15. Discutir el juego de roles.

16. Pregunte a la persona que hace el rol de la persona de 17 años de edad, cómo se sentía durante esta interacción. ¿Qué le gustó? ¿Cómo la atención de su madre o cuidadora la hizo sentir?

17. Pregunte a la 'madre' cómo se sintió cuando estaban dando a su hija toda su atención.

18. Pregunte a los miembros del grupo cuáles creen que son los beneficios para los adolescentes y los padres de pasar tiempo de calidad juntos y de dar elogios.

- *Después de los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:*
 - *La transmisión de tradiciones y costumbres culturales*
 - *Enseñanza de habilidades para la vida tales como cocinar y cuidar de los animales*
 - *Los adolescentes se sienten valorados e importantes y esto aumenta la auto-confianza y la autoestima*
 - *Los padres y cuidadores tienen la oportunidad de aprender y ayudar a sus adolescentes a resolver problemas.*

19. Divida al grupo grande en varios grupos pequeños de 3 y practique el juego de roles. Una persona será la hija adolescente, la segunda hará el papel de y el tercero será el observador/entrenador. Pídeles que cambien de papel en el grupo hasta que todos hayan tenido la oportunidad de jugar los 3 roles.

20. Camine alrededor y revise los grupos para asegurarse de que estén demostrando las habilidades apropiadamente.

7. Actividades para el hogar

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. DIGA>

- La actividad para el hogar de esta semana es ir a casa y pasar un tiempo especial con sus hijos adolescentes. Encuentra al menos un día para hacer algo especial juntos y dejar que elijan la actividad.
- Trate de recordar cómo se sintió al pasar este tiempo especial y recuerde elogiar a sus hijos e hijas por sus esfuerzos, logros y por quienes son. ¡Ustedes están creando espacios para el diálogo y la comunicación abierta!



2. Recuerde a los padres acerca de sus grupos de apoyo y anímelos a reunirse entre las sesiones para padres.

8. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | Disposición: Grupo Total

1. PREGUNTE>

- *¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad de hacerlo?*
- *¿Cómo fue útil esta sesión?*
- *¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar esta sesión?*

Informe posterior a la sesión: Monitoreo Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de las Habilidades para la Crianza necesitan comprobar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Informe de retroalimentación y Fidelidad en las Sesiones de Crianza de los Hijos. Si había actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar los comentarios de los padres sobre los formularios de fidelización. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 6:

Empatía - Respetar las opiniones, pensamientos y sentimientos de su hijo adolescente.

Resumen de la sesión de Crianza | Duración: 2 horas, 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Expresar los principios fundamentales de la comunicación efectiva.
- Enumere y utilice los 4 pasos de la comunicación empática.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de crianza SHLS para los cuidadores de adolescentes.
- Recurso 1: Formulario de Asistencia
- Recurso 2: Retroalimentación de la sesión de crianza Evaluación Sesión Crianza e Informe de fidelidad.
- Folletos:
 - Documento 10: Empatía
 - Folleto 11: Los 4 pasos de Empatía
- Rotafolio y marcadores (si hay disponible)
- Lapiceros y papel (suficiente para cada padre para tener una pluma y un pedazo de papel)

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer a través de los materiales para esta sesión y si hay un folleto padres, hacer copias para cada padre. Dar a cada uno de los padres del volante que se encuentra al final de la sesión.
- Llegar para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Se encargará de un espacio que es propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las sesiones de 13 juntos, así como la responsabilidad de crianza es compartida. Indicar si existe algún otro asistir con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

Los participantes aprenden sobre los beneficios de la comunicación efectiva y empática con sus adolescentes. Los participantes aprenden y practican los pasos a una conversación empática.

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. Juego: Categorías	10 minutos
La comunicación efectiva requiere	
3. tiempo y respeto	15 minutos
4. El concepto de empatía	15 minutos
5. Mostrar empatía: La técnica pasos	25 minutos
6. Practicar los pasos de empatía comunicación	30 minutos
7. Actividades para el hogar	5 minutos
8. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total



1. DIGA>

- ¡Bienvenidos de nuevo y gracias por venir!
- ¿Usted hizo su tarea de pasar tiempo con sus hijos adolescentes?
- ¿Cómo se sintió al pasar tiempo con su hijo o hija?
- ¿Los elogió? ¿Cómo y por qué razones elogió a sus hijos?
¿Elogiaste a ambos tanto a tu hija y a tu hijo?
- ¿Recuerdas algunas de las ideas discutidas durante la última sesión?

2. Hacer que los padres compartan sus respuestas y elógielos por sus esfuerzos.

3. Si un padre está ausente, anime a otros miembros del grupo a comunicarse con ese padre. Pueden hacerlo a través de los grupos de apoyo para padres (si tienen móviles pueden intercambiar números si se sienten cómodos haciéndolo).

Anime a los padres a reunirse además de las sesiones para compartir sus ideas y habilidades estrategias parentales; animarles a apoyar y guiar a la otra; instarlos a resolver los problemas que puedan tener con sus hijos pacífica y constructivamente; y lo más importante, pedirles que compartan



su felicidad y logros con el grupo cuando sus Habilidades para la Crianza están funcionando. Recuérdeles que este es un grupo de apoyo, no un grupo de crítica o chismes. Los padres están aquí para ayudarnos unos a otros, para nutrir el uno al otro.

2. Juego: Stop

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Las personas

1. Distribuir las plumas y papel para todos los padres.
2. Dar a los padres las instrucciones para la ‘**actividad Stop**’:
3. Dividir el papel en 5 columnas - 1 columna estrecha y 4 unidades de ancho. Mostrar a los padres la tabla de ejemplo a continuación.
4. **DIGA>**
 - Tenemos 4 categorías en este juego - nombre, lugar, animales y alimentos. Escribir los nombres de estas categorías en las columnas.
 - Voy a escoger a un padre, y cuando yo diga ¡Empiece! los padres comenzarán a recitar las letras del alfabeto en su cabeza, hasta que alguien diga “¡Alto!”
 - El padre que estaba recitando el alfabeto dirá a todos en qué letra se detuvo, y cada uno tiene que escribir un nombre, un lugar, un animal y un alimento que comienzan con esa letra.
5. La persona que complete los 4 categorías correctamente primero, va a ganar esa ronda.
6. Jugar a este juego durante el tiempo que el tiempo lo permita.

TIP> Puede cambiar estas categorías.

EJEMPLO

	Nombre	Lugar	Animal	Comida
A	Andrea	África	Águila	Arepa



3. La comunicación efectiva requiere tiempo y respeto

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares; Grupos pequeños

1. Distribuya el Folleto 10: Empatía.
2. Divida padres en parejas o en pequeños grupos.
3. Hacer que los padres discutan la siguiente pregunta con sus grupos:
¿Qué crees que está pasando en este dibujo?
4. Pedir una de las parejas / grupos que compartan sus ideas con todo el grupo.
5. Explica que la niña está diciendo a su madre acerca de un incidente que le pasó a ella. Dos chicos la acosaban. La madre está mostrando empatía con ella.



6. **DIGA>**

- *En las sesiones anteriores hemos hablado de:*
 - *Pasar tiempo especial con sus hijos adolescentes.*
 - *Mostrar interés en la vida diaria de sus hijos adolescentes.*
 - *Fomentar, alabar y celebrar sus logros.*
- *Estas actividades han sido mejorar las relaciones positivas, así como la creación de espacios de diálogo y comunicación. Hoy vamos a hablar más sobre la importancia de la comunicación entre padres y adolescentes, así como el uso de la empatía en la comunicación con sus hijos adolescentes.*



7. **PREGUNTE>** ¿Qué cree usted que sea importante en la comunicación con su hijo adolescente?

- Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - **Encontrar el momento adecuado.** Cuando los adolescentes están muy molestos, o si usted está muy enojado con su comportamiento, es mejor esperar el momento más adecuado para hablar, una vez que los padres / cuidadores y adolescentes se hayan calmado.
 - **Preguntar sobre cualquier problema** o preocupación que puedan estar enfrentando.
 - Reconociendo nuestros propios errores y asumiendo la responsabilidad y pedir disculpas si es necesario. Esto le permite a su hijo adolescente saber que usted lo respeta lo suficiente como para disculparse. Esto promueve el respeto hacia los padres y anima a los adolescentes a hacer lo mismo. Recuerde que los padres son modelos para los niños.



- **Dándose cuenta y hablando de cualquier cambio en el comportamiento** que los padres podrían estar observando.
- **Respetar la necesidad de privacidad.**
- **Escuchando sus opiniones e inquietudes** antes de compartir sus propias opiniones e inquietudes.
- **Guiar a los adolescentes a encontrar soluciones a sus problemas** cuando sea necesario.
- **Ayudar a los adolescentes anticipar y planificar** situaciones difíciles o incómodas con sus compañeros y otros.

4. El concepto de empatía

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total

NOTA PARA EL FACILITADOR> Es importante saber la diferencia entre la empatía y la simpatía. 'Simpatía' es sentir compasión o dolor por la desgracia de otra persona. Empatía, va un nivel más profundo que la simpatía y nos une más a la persona con la que estamos compartiendo porque estamos sintiendo lo mismo, en vez de mirar lo que está sintiendo. 'Empatía' es ser capaz de ponerse en los zapatos de otra persona y experimentar sus sentimientos con ellos y, a continuación, ayudarles con esos sentimientos. Todos sabemos lo que se siente el estar triste cuando alguien hiere nuestros sentimientos. Empatía se trata de dejar que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos. Todos los niños, niños y niñas, en la familia necesitan a sus cuidadores para mostrar empatía.

1. Escriba la palabra “empatía” en su portafolio o papel que los padres puedan ver la palabra.



2. **PREGUNTE>** ¿Qué significa la palabra 'empatía'?

- Después de los padres hayan respondido, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:
 - La empatía es la capacidad de una persona para percibir las emociones, necesidades y deseos de otra persona. Es la capacidad de una persona para caminar en los zapatos de otra persona y sentir lo que es eso.
 - Lo que se refiere a la paternidad, la empatía es la capacidad de percibir las emociones, necesidades y deseos de un niño, y ser capaz de responder de una manera crianza, manteniendo el bienestar positivo del niño a la vanguardia.



- La empatía es la capacidad de comprender y actuar con cuidado.
- Los niños y las niñas necesitan a sus padres para mostrar empatía.



3. **PREGUNTE**> ¿Por qué es necesario la empatía para ser padres/cuidadores de un niño?

- Después de que los padres hayan respondido, compartir la siguientes respuestas, si es necesario:
 - Si mostramos los niños empatía, serán más propensos a hablar con nosotros cuando tengan un problema.
 - La empatía crea sentimientos y relaciones positivas.
 - Cuando eres empático con tu hijo le enseñas a como ser empáticos con otros.
 - Los años de la adolescencia son años difíciles a nivel emocional, física y mentalmente, y los adolescentes todavía necesitan apoyo, el amor, y la ayuda de los padres.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

5. Mostrar empatía: La técnica pasos

Tiempo: 25 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. **DIGA**> Ser empático, y comprender los sentimientos y necesidades de los demás nos ayudará a entender por qué los niños se comportan de una manera determinada y ayudar a los padres y cuidadores a reaccionan de una manera más sana y constructiva.

2. Ser empático con los adolescentes abre el espacio para el diálogo.
3. Aquí tiene una técnica simple para ayudar a entender mejor los sentimientos de su hijo y ser capaz de responder con sensibilidad:

Paso 1: Identificar la sensación

Paso 2: Determinar la razón

Paso 3: Validar los sentimientos (honre los sentimientos)

Paso 4: Ayude a su niño con sus sentimientos. Tome acciones y encuentre una solución si es apropiado.

4. Compartir el siguiente ejemplo con los padres, para explicar estos 4 pasos. También puede usar esto para presentar un juego de roles frente a los padres.





5. DIGA>

Adaptación> En el siguiente ejemplo, el nombre del niño es Sarah. Si es necesario, cambie el nombre a algo más familiar para los padres en su entorno.

- *El primer paso es tratar de identificar o etiquetar lo que alguien está sintiendo. Cuando los padres validan un sentimiento, deben primero identificarlo o etiquetarlo. Nombrar los sentimientos del adolescente les ayuda a identificar sus propias emociones. Sabemos por las investigaciones que los adolescentes todavía están luchando para identificar sus emociones y las emociones de los demás. Por ejemplo, podrías decir: "Sarah, parece que estás triste ahora mismo, ¿Es así?"*
- *¿Cuáles son las emociones que sus adolescentes son propensos a sentir?*
- *Después de los padres han respondido, compartir las siguientes respuestas, si es necesario:*

- Frustración	- Resentimiento
- Tristeza	- Alegría
- Enfadado	- Asco
- Miedo	- Confianza
- Vergüenza	- Sorpresa
- *El segundo paso es entender por qué Sarah se siente triste. Por ejemplo, se podría decir, "¿Por qué estás triste? Realmente me gustaría ayudar, si puedo".*
- *Sarah puede decirle o puede decidir no hacerlo ahora mismo. Puedes decirle a Sarah: "Siéntete libre de venir y hablar conmigo cuando estés lista".*
- *El tercer paso es validar los sentimientos de la adolescente. Sarah podría haber tenido un desacuerdo con un amigo o se sintió rechazada por sus compañeros en la escuela.*
- *No descarte esa razón. Reconozca y respete el 'por qué'. Si menosprecias a tu hija o hijo, es posible que ya no te hablen de sus sentimientos.*
- *El cuarto paso es lidiar con esos sentimientos con los adolescentes. Usted puede hacer una lluvia de ideas con su hijo sobre lo que se necesita hacer, si es que se necesita hacer algo.*
- *A veces la situación puede requerir que el padre o la madre y el adolescente propongan posibles acciones que puedan ayudar a remediar la situación.*
- *Guíe al adolescente a encontrar una solución apropiada. Absténgase de dar opciones de inmediato. Esto les ayudará a desarrollar habilidades para resolver problemas. A veces la situación no necesita otra acción que consolar a su hijo o compartir su alegría.*



6. PREGUNTE> ¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones que requerirían la ayuda de un adulto, y de situaciones que podrían requerir sólo escucha



- Después de que los padres hayan respondido, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:

Situaciones que requieren la ayuda de un adulto:

- Problemas en la escuela
- El consumo de drogas o alcohol
- Acoso sexual
- La actividad sexual, enfermedades de transmisión sexual

Situaciones que pueden requerir ayuda o simplemente escuchar y apoyar:

- Discusión con un amigo
- Problemas en la escuela con sus compañeros
- Las metas para el futuro

 **7. PREGUNTE>** Hemos hablado un poco acerca de los adolescentes con un desarrollo normal y los problemas que pueden enfrentar, pero ¿qué pasa con los adolescentes que sufren una discapacidad mental o física?

 **8. DIGA>** Los adolescentes con discapacidades necesitan atención y apoyo como cualquier otra niña o niño. Existen diferentes tipos de barreras en las familias y comunidades que pueden obstaculizar la provisión de oportunidades educativas, sociales y físicas adecuadas para los adolescentes discapacitados. ¿Se le ocurren algunas de estas barreras?

- Después de que los padres hayan respondido, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:
- Caminar a la escuela para un adolescente ciego
- La incapacidad para jugar juegos con otros adolescentes para un adolescente que no puede caminar
- Las actitudes de los niños hacia otros niños y niñas con discapacidad

 **9. DIGA>** Los adolescentes con discapacidades necesitan que sus cuidadores sean empáticos para entender y ayudar a superar las barreras para participar en actividades familiares y comunitarias importantes. Esto les ayudará a sentirse más conectados con la gente y el mundo que les rodea.

 **10. PREGUNTE>**

- ¿Por qué es importante enseñar a los niños, y no sólo las niñas, la forma de ser empático?
- ¿Cuáles son algunas maneras en que los padres pueden enseñar a sus hijos a ser empáticos hacia sus hermanas y otras chicas?



- Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, agregue los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - Los padres (tanto las madres como los padres) pueden modelar la empatía hacia el otro y hacia sus hijas.
 - Los padres pueden detener el comportamiento inapropiado hacia las niñas como el acoso, los insultos y la violencia.

10. Distribuya el Folleto 11: Los 4 pasos de la Empatía.

6. Practicando los pasos de la comunicación empática

Tiempo: 30 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares



DIGA> Vamos a practicar los 4 pasos de la empatía.

Juego de roles para la práctica de habilidades: Los 4 pasos de la empatía

2. Escoja 2 padres para el juego de roles. Uno será el padre o cuidador y el otro va a interpretar a la hija de 13 años de edad.
3. Presentar el escenario - la hija de 13 años de edad, está siendo objeto de acoso sexual en la comunidad por los adolescentes mucho mayores que ella.
4. Instruya al "padre" y a la "niña de 13 años" en el juego de roles.
5. Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.

Este es un guion de ejemplo. Por favor, adáptelo a su entorno o cree el suyo propio. Por favor, cambie los nombres por otros que sean familiares en su entorno.

Padre: [Se da cuenta de que la hija se ve triste.]

Oh, Sarah, te ves tan triste, [Paso 1] ¿Quieres decirme qué te está poniendo triste? [Paso 2]

Chica: De camino a la escuela, algunos niños mayores han estado haciendo comentarios sexuales y eso me hace sentir muy incómoda.

Padre: Lamento mucho que esto te esté pasando a ti, Sarah, y no está bien. [Paso 3] ¿Qué puedo hacer para ayudar?

¿Podemos buscar a un adulto que te acompañe a la escuela?

[Paso 4]



6. Discutir el juego de roles:
 - **Pregunte a la gente que interpreta a la "niña de 13 años":**
 - ¿Cómo se sintieron al ser reconocidos y validados sus sentimientos?
 - ¿Cómo se sintieron al saber que sus padres iban a ayudarles?
 - Pregúntele a la gente que interpreta al "padre" cómo se sintió al responder a su hija de esta manera.
 7. Haga que los padres se pongan en parejas y practiquen los 4 pasos. Pueden utilizar este mismo escenario o crear uno nuevo.
 8. Camine alrededor y observe/instruya a los padres mientras hacen esto. Esta será una nueva habilidad para muchos de ellos. **No dude en hacer que practiquen tanto como sea necesario.** Esta es una sesión muy importante.
-  9. **PREGUNTA >** *¿Cómo usarías los 4 pasos de la empatía con un niño discapacitado?*
10. Haga una lluvia de ideas sobre cómo usar los 4 pasos en un escenario con un niño con discapacidades, y luego pídale que practiquen de la misma manera que antes.

Este es un guion de ejemplo. Por favor, adáptelo a su entorno o cree el suyo propio. Por favor, cambie los nombres por otros que sean familiares en su caso.

Un chico de 17 años en silla de ruedas: Papá, algunos de los estudiantes de la escuela dicen que debería quedarme en casa y no ocupar un espacio en la escuela. Dicen que no puedo hacer nada porque estoy en esta silla de ruedas. Es muy difícil seguir adelante día tras día y escucharles decir que no puedo hacer nada.

Padre: Oh, hijo, lo siento y sé que esto debe hacerte sentir triste. Sé lo duro que trabajas en la escuela y por eso sé que debes estar decepcionado porque no pueden ver a la persona inteligente y capaz que eres.

Muchacho: ¿Crees que debería dejar la escuela o crees que hay un trabajo para alguien como yo?

Padre: Te apoyaré en cualquier decisión que tomes, pero si te sientes fuerte y capaz y trabajas duro en la escuela, estoy seguro de que encontraremos la oportunidad correcta para que tengas un futuro significativo.



11. Discutir el juego de roles:

- Pregunte a las personas que juegan al "padre" cómo se sintió al responder a su "hijo" de esta manera.
- Pregunte a las personas que juegan al "niño" cómo se sintió que su "padre" respondiera de esta manera.

7. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Completo

1. Pida a los padres que usen los 4 pasos de empatía con sus hijos desde ahora hasta la próxima sesión.

2. Repase los 4 pasos con ellos:

Paso 1: Identificar el sentimiento

Paso 2: Determinar la razón

Paso 3: Validar el sentimiento (honrar el sentimiento)

Paso 4: Ayude a su hijo con sus sentimientos. Tome acción y busque una solución si es apropiado.

3. Dígales a los padres que ellos también pueden seguir el proceso de 4 pasos para entender sus propios sentimientos, usando preguntas y declaraciones como:

- *¿Qué es lo que siento? ¿Por qué?*
- *Lo que siento está bien. Puedo aceptar lo que siento, no importa lo ilógico o inapropiado que sea.*
- *Honraré mis sentimientos. Trataré con esos sentimientos de manera segura y constructiva.*

8. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo completo



1. PREGUNTE>

- *¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer pero no tuvo la oportunidad de hacerlo?*
- *¿En que fue útil esta sesión?*
- *¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?*



2. Elogie a todos los padres y agradézcales por su participación.
3. Asegúrese de que cada padre firme el Formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay alguien más asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indíquelo en el Formulario de asistencia. Si alguien se fue o entró durante la sesión, anote esto también. Si alguien falta a una sesión, recuérdale que puede ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o a través de visitas a domicilio..

Informe posterior de la sesión: Monitoreo de la fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de habilidades para la crianza de los hijos deben marcar todas las actividades completadas en el **Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad**. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también necesitan registrar la retroalimentación de los padres en los Formularios de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia al período de sesiones.



Habilidades para la Crianza Sesión 7:

Orientando las decisiones saludables

Resumen de la sesión de Crianza | Duración: 2 horas

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Articular maneras de apoyar a sus adolescentes para que tomen buenas decisiones y sean miembros responsables de la familia.
- Nombrar técnicas positivas de crianza como elogios, consecuencias y acuerdos y reglas familiares.
- Enumerar y utilizar los pasos de las reuniones y acuerdos familiares.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios SHLS de Habilidades para la Crianza para Cuidadores de Adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Comentarios sobre la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad
- Folletos:
 - Folleto 12: Reuniones familiares
 - Folleto 13: Pasos de las Reuniones Familiares
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros

PREPARACIÓN NECESARIA

- Lea todo el material de esta sesión y, si hay un folleto para los padres, haga copias para cada uno de ellos. Entregue a cada padre la hoja informativa al final de la sesión.
- Llegar a la sesión 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Disponer de un espacio propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La **fecha y el lugar de la sesión deben estar escritos en el Formulario de Asistencia**. Cada participante debe firmar el Formulario de Asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres/cuidadores a asistir a las 13 sesiones juntos, ya que la crianza de los hijos es una responsabilidad compartida. Indique si hay alguien más asistiendo con uno o más padres (como un niño u otro miembro de la familia).



RESUMEN DE LA SESIÓN

Los padres aprenden los pasos para crear acuerdos familiares y la práctica de guiar a sus hijos adolescentes a tomar decisiones saludables.

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. Activador: Juego de las imágenes	10 minutos
3. ¡Volver al cerebro!	15 minutos
4. Reuniones y acuerdos familiares	30 minutos
5. Apoyar la buena toma de decisiones	35 minutos
6. Tareas para la casa	5 minutos
7. Evaluación	10 minutos
Informe posterior al período de sesiones: Monitoreo de la fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Completo

1. ¡Demos la bienvenida a todos los padres y agradezcámosles por venir de nuevo!
2. Pregunte sobre la asignación del hogar y elogie a los padres por practicar sus nuevas habilidades. La tarea en casa era que los padres pasaran tiempo comunicándose con sus hijos usando la empatía.
3. Pregunte a los padres si recuerdan algunas de las ideas discutidas durante la última sesión. Pídales que compartan sus experiencias sobre el uso de la comunicación empática.
4. ¡Agradezca y felicite a los padres y cuidadores por los esfuerzos que hicieron!

2. Activador: Juego de las imágenes

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

1. Divida su grupo de padres en 3 equipos, con aproximadamente 4 o 5 padres en cada equipo.
2. Dé a cada equipo un pedazo de papel y un lápiz o lapicero.



3. Dé a los padres instrucciones para la actividad **"El juego de las imágenes"**:
 - Cada equipo escogerá a uno de los padres para que haga un dibujo del lugar, cosa o animal que les diga que dibujen.
 - Cada equipo dibujará lo mismo.
 - El equipo que adivina lo que su artista está dibujando ¡gana!
4. Juegue una o dos veces dependiendo del tiempo. Si juega por segunda vez, elija un nuevo miembro del equipo en cada grupo para dibujar.
5. Enfátice a los padres que este es un juego que pueden jugar con sus hijos en casa después de una reunión familiar.

3. ¡Volver al cerebro!

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Completo

Función cerebral ejecutiva



1. DIGA>

- Hemos discutido anteriormente que la adolescencia es una época de considerable desarrollo cerebral y corporal. Por lo general, los adolescentes son más autoconscientes y auto-religiosos que los niños más pequeños y están avanzando hacia la capacidad de pensar de una manera estratégica a largo plazo.
- La autoconciencia y el pensamiento crítico ocurren en una parte de nuestro cerebro llamada "corteza prefrontal". Esta parte de nuestro cerebro controla nuestra función ejecutiva.
- La función ejecutiva nos permite coordinar nuestros pensamientos y comportamientos. ¡Esto significa que somos capaces de pensar mejor a medida que envejecemos!
- ¡La clave aquí es que esta parte del cerebro no se desarrolla completamente hasta que estemos en nuestros 20 años!



2. PREGUNTE> ¿Recuerdan cuando eran adolescentes si tomaron decisiones impulsivas que no fueron bien pensadas?



3. DIGA>

- Todos estos cambios cerebrales y hormonales influyen en la cognición social, que es la forma en que procesamos la información que recibimos de las interacciones sociales con los demás.
- Debido a estos cambios, a veces puede ser difícil para los adolescentes asumir la perspectiva de los demás, lo cual es fundamental para el éxito de la comunicación social.



 **4. PREGUNTE >** *¿Ha notado la capacidad de su adolescente de ser empático y social un día y luego, otro día, puede que no sean tan amigables con los demás o que expresen su necesidad de estar solos?*

 **5. DIGA>**

- *¡Este es el comportamiento típico de los adolescentes!*
- *A continuación, vamos a hablar de algunas maneras de guiar y alentar el comportamiento responsable y respetuoso en nuestros adolescentes mientras sus cerebros aún están en desarrollo.*

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

4. Reuniones y acuerdos familiares

Tiempo: 30 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

1. Distribuya el Folleto 12: Reuniones Familiares y pida a los padres que miren la primera imagen.

 **2. PREGUNTE>**

- *¿Qué está pasando en esta foto?*
- *¿De qué crees que está hablando esta familia?*
- *¿Por qué es importante incluir a todos los miembros de la familia, incluyendo niños y niñas, en las discusiones importantes?*

Ejemplo de respuesta: Una reunión familiar con niños y niñas. Los padres les están dando cumplidos por las cosas buenas que han hecho en la última semana.

 **3. DIGA>**

- *Las reuniones familiares regulares son una excelente manera de mantener abiertas las líneas de comunicación entre usted y sus hijos adolescentes.*
- *Durante las reuniones familiares, se crean espacios para el diálogo, se pueden fomentar las habilidades para resolver problemas y se pueden discutir, acordar y revisar los acuerdos familiares según sea necesario.*
- *Asegúrese de que todos los miembros de la familia asistan a la reunión familiar.*



- La idea detrás de las reuniones familiares es dar espacio a los adolescentes y niños para que expresen sus cambiantes necesidades de desarrollo a medida que crecen, discutan las responsabilidades del hogar y busquen soluciones para mejorar la vida familiar.

Creando tiempo y espacio para reuniones familiares¹⁶



- **4. DIGA** > Puede ser difícil encontrar tiempo para reunirse y hablar en familia.

¿Por qué es importante crear tiempo para reunirse en familia?

Después de que los padres hayan respondido, comparta las siguientes respuestas, si es necesario:

- Refuerza el sentido de pertenencia a una familia
- Hace que los adolescentes se sientan valorados y queridos
- Crea y mantiene relaciones positivas entre padres e hijos
- Crear espacios para que los adolescentes expresen sus puntos de vista, frustraciones y preocupaciones de una manera positiva. Esto hace que se sientan escuchados
- Promueve la igualdad entre los miembros de la familia y reduce las luchas de poder



- **5. PREGUNTE** > ¿Cuál sería un buen momento para reunirse en familia?

Después de que los padres hayan respondido, comparta la siguiente respuesta, si es necesario:

- En un día y una hora regular en la semana
- Cuando todo el mundo está en calma y en paz
- Inmediatamente después de cenar juntos
- Viernes después de la mezquita o el domingo después de la iglesia (adaptar según sea necesario)
- En un fin de semana cuando todo el mundo está en casa

- 6. Explique que las reuniones familiares son más efectivas cuando:
 - Son regulares y no sólo para gestionar una crisis familiar.
 - Usted mantiene una discusión abierta hasta que se encuentre un consenso familiar, incluso si se necesita más de una reunión para encontrar una solución.
 - Todas las preocupaciones y preguntas son bienvenidas, por muy comunes o extraordinarias que sean.
 - Las reuniones no son demasiado largas - 30 minutos es un buen promedio de tiempo; una hora es demasiado larga.
 - Los adolescentes son realmente capaces de hablar y ser escuchados. Es importante que una reunión familiar no sea otra "conferencia sobre la vida" de un adulto.

¹⁶ Nelson, J. y Lott, L. 2012. Disciplina positiva para adolescentes, 3ª edición revisada: Empoderando a sus adolescentes y a usted mismo a través de la crianza amable e íntima. Nueva York, Three Rivers Press.



Adaptación> Adaptar los nombres en esta sección por los que estén familiarizados en su contexto.

• **7.** Explicar los 4 pasos de la organización de una reunión de la familia:

- **Paso 1:** Las reuniones familiares siempre comienzan mejor con una ronda de comentarios positivos de la vida familiar. Idealmente, cada miembro de la familia tiene la oportunidad de decir algo positivo sobre todos los demás miembros de la familia. Esto anima a los adolescentes a apreciar los buenos momentos que han pasado unos con otros, para agradecer y apreciar a los otros miembros de la familia. Por ejemplo, "Sara, gracias por preparar la cena de ayer. Michael, aprecio cómo cuidabas a tus hermanos menores mientras yo estaba en el mercado".
- **Paso 2:** La familia da seguimiento a las soluciones adoptadas durante la última reunión. Por ejemplo, "Durante nuestra última reunión acordamos que todo el mundo debería estar en casa a las 6 de la tarde. ¿Cómo les fue esta semana? ¿Todos llegaron a casa a tiempo?"
- **Paso 3:** Todos los asuntos del día son identificados. Todos tienen la oportunidad de decir de qué les gustaría hablar. Todos los conflictos o problemas no serán resueltos pero esto se hará para abrir un espacio en el que todos compartan sus ideas y escucharlas. Escuchar no significa que estemos de acuerdo, sino que es una oportunidad para comprender mejor las perspectivas de los demás. Los temas en la agenda no son necesariamente problemas, también pueden ser proyectos familiares. Por ejemplo, "Godiya, expresaste tu frustración sobre no poder venir al mercado conmigo. Como sabes, por razones de seguridad no podemos dejar que vengas con nosotros. ¿Hay algo más que te gustaría hacer, que sea más seguro? ¿Te gustaría asistir a alguna actividad en el centro juvenil/mujer?"
- **Paso 4:** Disfrutar de la familia juntos. Divertirse, planificar eventos familiares juntos. Por ejemplo, "¿Quién tiene una idea de algo divertido que podamos hacer juntos? ¿Qué tal si vamos juntos al parque para un picnic el próximo sábado?"



8. Distribuya el Folleto12: Reuniones familiares - Imágenes 2, 3 y 4.

9. Explique las imágenes:

- Imagen 2 – Seguimiento de los acuerdos familiares de la semana pasada sobre las tareas.
- Imagen 3 - El chica adolescente quiere ir al mercado, pero no se le permite por razones de seguridad.
- Imagen 4 - La familia genera otras soluciones para divertirse juntos y acepta ir a pasear o al parque juntos.

10. Explique el Establecimiento de acuerdos familiares.



11. **DIGA>** *Muchas veces asumimos que los adolescentes conocen las reglas de la casa y de la comunidad. Las normas o acuerdos familiares son más propensos a ser cumplidas si se co-crean entre los adolescentes y los padres o cuidadores. ¡Las reglas de la familia deben ser apropiadas para la edad y cumplidas por todos los miembros de la familia! Las reglas no son sólo para los adolescentes sino también para los adultos.*

12. Explique los 4 pasos para establecer un acuerdo:

- **Paso 1:** El adolescente expresa su punto de vista y objetivos. ¡El padre / cuidador escucha con la buena voluntad y con curiosidad con el fin de entender el problema, antes de hablar!
- **Paso 2:** Los padres comparten sus puntos de vista y objetivos.
- **Paso 3:** Si los objetivos y las expectativas son muy diferentes, ambos padres / cuidadores y los adolescentes pueden discutir las posibles soluciones aceptables por todos. La negociación y el compromiso son esenciales para este paso.
- **Paso 4:** Los padres y el adolescente eligen una solución que se pueda probar durante un corto período de tiempo. Esta opción será la base de su acuerdo. La solución debe ser transparente, bien entendido por el adolescente y los padres, e incluyen plazo de tiempo específico.

13. Distribuir Folleto 13: Pasos de reuniones familiares.

Seguimiento del acuerdo



14. **DIGA>** *Todos los acuerdos deben tener un seguimiento efectivo para ayudar a los adolescentes a respetar sus compromisos.*

17. Nelson, J. y Lott, L. 2012. La disciplina positiva para los adolescentes, 3ª edición revisada: Capacitar a sus adolescentes y usted mismo a través de IRM tipo y la crianza. Nueva York, ThreeRiversPress.



15. Explique que el seguimiento de los acuerdos es más efectivo cuando:

- Los comentarios son simples, cortos y respetuosos. Por ejemplo, “Me di cuenta de que no hiciste tu tarea antes de ir a jugar. ¿Puedes hacerlo ya, por favor?”
- Si el adolescente contesta o discute, pregúntele: “¿Qué se decidió en nuestro acuerdo?”
- Si el adolescente sigue sin cumplir el acuerdo, utilice un lenguaje no verbal como mostrar el reloj, tocar el hombro, etc. Cuanto más tranquilo esté, más eficaz será. Gritar y criticar al adolescente no resolverá el problema. Usted sólo reforzará el conflicto.
- Si usted descubre que su adolescente repetidamente no está cumpliendo con los acuerdos, entonces usted puede elegir emitir una consecuencia que sea lógica, como limitar el tiempo que pasan con los amigos hasta que puedan terminar sus compromisos domésticos.
- Cuando el adolescente finalmente respeta su compromiso, agrádezcalle por su cooperación.

Algunas sugerencias adicionales incluyen:

- Recordarles el acuerdo antes de la fecha límite.
- Las prioridades de los adolescentes no son las mismas que las de los padres. Ellos no piensan como adultos
- Manténgase firme en el acuerdo - no se dé por vencido y no cambie el acuerdo a mitad de camino.



16 **DIGA** > *No dar seguimiento a los acuerdos les enseña a los adolescentes que no necesitan respetar sus compromisos, que la palabra de los padres no tiene valor, y que pueden hacer lo que quieran ya que los adultos no les obligan a asumir sus responsabilidades.*

17 Divida a los padres en grupos de 3 y, en sus grupos, pídale que piensen en 3 acuerdos/reglas que serían útiles para guiar a los adolescentes a tomar buenas decisiones y contribuir a la familia. Dígales que las reglas deben ser **claras y concisas**.



- Después de los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - Toda la tarea debe estar hecha antes de salir a jugar.
 - Todo el mundo va a ser tratado con respeto en nuestra casa. Vamos a utilizar palabras amables unos con otros.
 - Se espera que todos hagan sus tareas. Si decides no completar sus tareas, entonces usted tendrá que hacer una tarea adicional al día siguiente.



18. DIGA>

- Aquí está un ejemplo de algo que puede decir a sus hijos adolescentes:
- He aquí un ejemplo de algo que puede decirles a sus hijos adolescentes:
- ¡Estamos muy orgullosos de ti y disfrutamos pasar tiempo contigo! Queremos que sepas que valoramos tus opiniones e ideas sobre cómo pasar tu tiempo y contribuir a nuestra casa. De ahora en adelante, tendremos cena y tiempo familiar todos los miércoles por la noche. Este será un momento cuando podremos hablar de la vida, divertirnos juntos, y revisar cómo están las cosas en la casa. ¿Qué piensas de esta idea? Vamos y pensemos en algunas reglas y acuerdos que sean importantes para nuestra familia."

TIP> Asegúrese de que está caminando alrededor y que está escuchándolos cuando sea necesario.

- 19. Pida a los participantes que se dirijan a su compañero y practiquen la creación de reglas familiares. Pueden hacer referencia a las reglas anteriores o crear las suyas propias. Asegúrese de que los padres consulten primero a los adolescentes sobre los acuerdos familiares que consideran importantes.

5. Apoyo en la toma de buenas decisiones

Tiempo: 35 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares



1. DIGA>

- Cuando las reglas familiares se establecieron y acordaron, no es necesario amenazar, gritar, o utilizar una disciplina física dura porque su hijo rompió las reglas o cometió un error. Esta es una parte normal de ser un adolescente. ¡Esto es parte del proceso de aprendizaje!
- Los errores son oportunidades para aprender, por lo que es importante que mantenga la calma y ayude a sus hijos adolescentes a aprender de sus errores.



- *Por ejemplo, supongamos que usted está de acuerdo con su hijo adolescente en que tiene que venir a casa antes de que oscurezca los fines de semana. Es viernes por la noche y vuelven a casa unas horas después de que oscurece. ¿Cómo deberías reaccionar?*
- *No es necesario que les grites o les pegues.*
- *Usted puede hablar con ellos acerca de lo que pasó - tal vez hay una buena razón por la que llegaron tarde.*
- *Puedes decirles que estabas preocupado por ellos.*
- *Luego puede llegar a un acuerdo con ellos para que, la próxima vez que salga con amigos, pueda llegar a casa a tiempo.*
- *Recuerde sus habilidades de comunicación empática y de resolución de problemas de la última sesión.*
- *También puede hacerles saber que, si vuelve a ocurrir, no se les permitirá salir el siguiente fin de semana. Es importante que usted le dé a sus niños una oportunidad de aprender de sus errores.,- Si cometen el mismo error de nuevo, puedes darles otra consecuencia lógica como la mencionada arriba.*



2. DIGA>

- *Discutamos algunas ideas sobre consecuencias lógicas para las siguientes violaciones de las reglas:*
 - *No terminar las tareas*
 - *No terminar los quehaceres.*
 - *Ser desagradable o violento a otros miembros de la familia.*
- *Después de los padres hayan respondido, comparta los siguientes ejemplos, si es necesario:*
 - *Toda la tarea debe hacerse antes de la cena. Si usted no termina su tarea, no se le permitirá salir a la calle y encontrarse con sus amigos.*
 - *Todo el mundo va a ser tratado con respeto en nuestra casa. Vamos a utilizar palabras amables unos con otros. Si usted es desagradable o violento hacia los miembros de la familia, debe pedir disculpas a los miembros de la familia. También deberá realizar quehaceres para el miembro de la familia que trató mal.*
 - *Se espera que todos realicen sus quehaceres. Si decide no completar sus quehaceres, entonces usted tendrá que hacer una tarea adicional al día siguiente.*



Juego de roles para la práctica de habilidades: Cómo ayudar a un adolescente a aprender de los errores



3. **DIGA>** *Practiquemos el ayudar a un adolescente a aprender de su error.*

4. Escoja 2 padres para el juego de roles. Uno de ellos será el padre y el otro será un niño de 13 años de edad.
5. Presentar el escenario - Un padre le dice a la adolescente que el niño ha roto un acuerdo. El niño explica por qué se rompió el acuerdo. El padre recuerda al niño por qué es importante cumplir con el acuerdo. El niño explica cómo va a cumplir con el acuerdo. El padre elogia al niño y dice que van a ver cómo el niño cumple con el acuerdo en la semana siguiente.
6. Explique al 'padre' y al 'chico 13 años de edad,' el juego de roles. Se puede adaptar el guion de ejemplo proporcionado, o cree el suyo propio.
7. Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.

Este es un guion de ejemplo. Por favor, adáptelo a su entorno o cree el suyo propio. Por favor, cambie los nombres por otros que sean familiares en su entorno.

Padres: Ahmed, cuando bajé a hacer el desayuno de esta mañana, me di cuenta de que no habías terminado tus quehaceres del hogar.

Ahmed: Yo sé, ayer estaba muy ocupado con mi tarea y se me olvidó.

Padres: Yo sé que está trabajando muy duro en la escuela, Ahmed y estoy muy orgullosa de ti por eso, y es importante para nuestra familia que cada uno haga su parte. ¿Cómo pudieras hacer para recordar hacer tus quehaceres?

Ahmed: Bueno, supongo que puedo hacerlo tan pronto como llegue a casa desde la escuela y luego hacer mi tarea.

Padres: Está bien, Ahmed eso suena bien. ¿Vamos a tratar de hacer esto esta semana y vemos si funciona?

Ahmed: Sí, creo que eso estaría bien.

8. Discutir el juego de roles:
 - Pida a la persona que juega el rol de 'niño' que diga cómo se sintió acerca de la conversación.
 - Pida a la persona que juega el rol de 'padre' que diga cómo se sintió acerca de la conversación.



6. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | Disposición: Grupo Total



1. DIGA>

- *Usted tiene que hacer 2 cosas hoy y para cuando nos veamos la próxima vez:*
 - *Elogie a sus hijos e hijas por lo que son, y las formas en que contribuyen a su familia y su futuro.*
 - *Realizar una reunión familiar para crear algunas pautas familiares. Recuerde que usted es un modelo a seguir para sus hijos adolescentes.*

7. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | Disposición: Grupo Total



1. PREGUNTE>

- *¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad de hacerlo?*
- *¿En que fue útil esta sesión?*
- *¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?*

2. Elogie a todos los padres y dele las gracias por su participación.

3. Asegúrese de que cada padre firma el formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien se fue o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien pierde una sesión, recuérdelos que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe posterior de la sesión: Monitoreo Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores en habilidades para la crianza de los hijos deben marcar todas las actividades completadas en el Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza de los Hijos e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también necesitan registrar la retroalimentación de los padres en los Formularios de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia al período de sesión



Habilidades para la Crianza Sesión 8: Respetando a los adolescentes y a sus cuerpos cambiantes

Resumen de la sesión de Crianza | Duración: 2 horas, 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Plantear por qué es importante hablar con sus adolescentes sobre los cambios en sus cuerpos.
- Enumerar la información clave acerca de la pubertad para compartir con sus adolescentes.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudio SHLS en habilidades para la crianza para los cuidadores de los adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Retroalimentación de la sesión de crianza e informe de fidelidad.
- Folleto 14: La pubertad para niños y niñas
- Rotafolios y marcadores / papel y lápiz
- Tecnología para reproducir videos, si está disponible

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Compruebe si los videos sobre la pubertad son relevantes para su entorno. Los videos están disponibles en árabe con subtítulos en inglés:
 - Chicas: <https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRlq238k>
 - Chicos: <https://www.youtube.com/watch?v=jY30dgXT39E>

Necesitará un programa o reproductor multimedia VLC en su ordenador. El programa puede ser descargado desde <http://www.videolan.org/vlc>

- Leer los materiales para esta sesión y, si hay un folleto para padres, hacer copias para cada padre. Dar a cada uno de los padres el folleto al final de cada sesión.
- Recopilar información acerca de los recursos locales de educación para proporcionar a los padres.
- Llegar para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Acomodar el espacio para que sea propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser

escritas en el formulario de asistencia. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las sesiones de 13 juntos, ya que la crianza de los hijos es una responsabilidad compartida. Indicar si existe alguien más asistiendo con su padre o padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

Los padres discuten el proceso de la pubertad para ambos, los niños y niñas, y explorar formas de discutir la pubertad con sus adolescentes.

Actividad de las sesión

Tiempo

1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. Activador	10 minutos
3. La experiencia de la pubertad	20 minutos
En respuesta a las necesidades, 4. temores y retos de la pubertad	30 minutos
5. Manteniendo los adolescentes Actualizados e informados	35 minutos
6. Tareas para la casa.	5 minutos
7. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión : Monitoreo de Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida e introducción

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total

1. ¡Dele la bienvenida a todos los participantes y dele las gracias por venir de nuevo!

TIP> Dar a cada padre la oportunidad de compartir sus respuestas

2. Preguntar si fueron capaces de hacer alguna de las siguientes desde la última sesión:

- Elogiar a sus hijos e hijas por lo que son, y las formas en que contribuyen a la familia y a su propio futuro.
- Celebrar una reunión familiar para crear algunas pautas familiares.
- Ser un modelo positivo para sus hijos adolescentes.
- Dar el ejemplo o enseñar la equidad de género en su casa; ¿Si es así, cómo?

2. Activador

Tiempo: 10 minutos | Disposición: Grupo Total

1. Dar a los padres las instrucciones para jugar 'Charadas'.



2. DIGA>

- Una persona va a empezar por pensar en un animal o una profesión y luego la va a actuar en frente del grupo sin necesidad de utilizar cualquier palabra o sonidos.



- Los otros tienen que tratar de adivinar el animal o la profesión.
- La primera persona que adivine correctamente será la siguiente en actuar.

2. Usted, el facilitador, puede iniciar el juego, tomando el primer turno.

3. La experiencia de la pubertad

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

NOTA PARA EL FACILITADOR> Evaluar el estado de ánimo en la habitación. ¿Alguien parece especialmente incómodo con el tema? ¿Alguien se ha expresado al respecto o se ha ido? Si parece haber una incomodidad significativa, comience una discusión al respecto. Trate de fomentar la discusión sobre las razones por las que se sienten incómodos, pero continúe enfatizando que esta información es crítica para conocer, tanto para los padres/cuidadores como para los adolescentes. Ayudará a mantener a los adolescentes de ambos sexos sanos y protegidos

1. Destacar que es muy importante para los hombres y las mujeres a entender el proceso de la pubertad para los niños y niñas.



2. **DIGA>**

- *Vamos a hablar acerca de la pubertad - la ciencia detrás de ella, los cambios específicos que ocurren durante la pubertad, por qué estos cambios ocurren, y cómo usted puede apoyar a sus niñas y niños en su transición a través de esta difícil etapa de la vida.*
- *Algunos de los materiales pueden ser un poco incómodos o extraños para hablar de ellos. Esa reacción es normal. No hablamos de estas cosas en un grupo grande todos los días. Pero al aprender acerca de este proceso aquí en un espacio seguro, usted se sentirá más cómodo hablando acerca de los cambios de la pubertad con sus adolescentes..*
- *Es importante que sus hijos e hijas obtengan información precisa sobre los cambios por los que están pasando.*



3. **PREGUNTE>** ¿Qué es la pubertad?

TIP> Haga que los padres voluntarios para responder a cada pregunta

- *Después de que los padres hayan respondido, comparta la respuesta, si es necesario: La pubertad se define como el período de la vida en el que las personas se acercan a la madurez sexual y se vuelven capaces de reproducirse..*





PREGUNTE >

- *¿Cuántos de ustedes recuerdan lo que fue pasar por la pubertad?*
- *¿Conoce algunos de los signos que muestran que la pubertad empezó en una chica?*
- *¿Conoce algunos de los signos que muestran que un niño ha entrado en la pubertad?*
- *No todos los niños y niñas que pasan por la pubertad mostrará todos los signos.*

5. Si es posible, mostrar los videos sobre la pubertad para los niños y niñas.

- Tenga en cuenta: Comprobar primero si estos videos son relevantes para su contexto.

Los videos están disponibles en árabe y en Inglés: <https://rescue.app.box.com/shared/9cl0pg32gernlp0sr7zqtkgiww6dvbnh/1/5128813266>.

Necesitará un reproductor multimedia VLC en un ordenador.

6. Después de los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:

- *Los cambios en las niñas -*
 - *El crecimiento de los senos*
 - *La menstruación o el 'período'*
 - *El crecimiento de pelo en la región genital y debajo de los brazos*
 - *Cambios en el humor o disposición*
 - *Cambios hormonales*
 - *Posible interés en las relaciones sexuales y las actividades sexuales*
 - *El deseo de pasar menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos*
 - *Participar en la actividad sexual*
- *Los cambios en los niños -*
 - *El crecimiento de pelo en la región genital y debajo de los brazos*
 - *Los cambios en la voz - que se hace más profunda*
 - *Vello facial*
 - *Cambios en el humor o disposición*
 - *Los cambios hormonales*
 - *Puede querer estar solo más*
 - *Posible interés en las relaciones sexuales y las actividades sexuales*
 - *El deseo de pasar menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos*
 - *Tener relaciones sexuales*

TIP> Tenga en cuenta que esto aumenta el riesgo de enfermedades del embarazo temprano y contratación de transmisión sexual.

TIP> Tenga en cuenta que esto aumenta el riesgo de enfermedades del embarazo temprano y contratación de transmisión sexual.



7. PREGUNTE> *¿Por qué es importante hablar con sus hijos adolescentes sobre la pubertad?*



- Después de los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - Los adolescentes saben que algo está sucediendo a sus cuerpos y van a buscar información. Como un adulto de confianza, depende de usted el comunicar la información correcta por adelantado para evitar mitos e información errónea.
 - La comunicación crea confianza y relaciones positivas con los adolescentes para que se sientan cómodos hablando con usted sobre sus problemas.
 - La pubertad puede ser un reto. Tener un padre amoroso que muestre comprensión y le dé consuelo ayudará a su adolescente a pasar por esto más fácilmente.



8. DIGA>

- Todo lo que se menciona en esta lista es un resultado típico y natural de la pubertad. A algunos adolescentes les puede resultar más fácil pasar por la pubertad que a otros.
- Algunos adolescentes tienen dificultades durante la pubertad. Esto también es normal y, la mayoría de las veces, no es una señal de que algo va mal.
- Usted, como su padre o su cuidador, puede ser una fuente de apoyo y fuerza a medida que avanzan a través de esta etapa de la vida.
- Su hijo adolescente puede parecer como una persona completamente diferente durante esta etapa, pero, recuerde, es sólo una etapa en la vida y el proceso de la pubertad permite a cada adolescente convertirse en un adulto sano, feliz.



9. DIGA> Vamos a hablar de lo que está pasando dentro de adolescentes de ambos sexos a medida que avanzan a través de estos cambios de la pubertad. Vamos a discutir los cambios hormonales que se producen en los niños y niñas, y sobre la menstruación en las niñas.



10. PREGUNTE> ¿Quién sabe lo que son las hormonas?

- Después de los padres han compartido sus respuestas, añada los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - Las hormonas son sustancias químicas producidas en nuestros cuerpos. Ellos controlan y regulan la actividad de ciertas células u órganos.
 - Todos tenemos hormonas, incluso en la edad adulta, que pueden afectar a nuestra salud y bienestar.
 - Se trata de un cambio de estas hormonas que provoca que comience la menstruación y se inician los otros síntomas de la pubertad que hemos hablado.



- Las hormonas son responsables del aumento de los sentimientos de atracción sexual que empezamos a sentir cuando somos adolescentes. Esto es el por qué los adolescentes piensan y quieren tener relaciones sexuales.
- Las hormonas también son responsables de los cambios de estado de ánimo, lo que a veces conduce a cambios de humor en los adolescentes.



11. DIGA>

- La menstruación significa que una chica es ahora físicamente capaz para quedar embarazada. Esto es importante que los niños y niñas lo sepan.
- Además del embarazo precoz, la menstruación suele plantear algunos otros retos para la mayoría de las niñas, incluida la forma en que pueden mantenerse limpios y cómo pueden manejar algunos de los efectos secundarios de la menstruación.
- Hay muchas maneras de ayudar a sus hijas a gestionar su ciclo menstrual de una manera higiénica, digna y positiva.

12. Distribuya el Folleto 14: pubertad en los niños y niñas.

13. Divida padres en pequeños grupos de 3 o 4.

14. Pedir a los padres para discutir la pregunta: ¿Cuáles son algunos de los problemas o desafíos para las niñas en su comunidad cuando están menstruando?

15. Dar a los padres 5 minutos para discutir la cuestión y que luego compartan sus respuestas con el resto del grupo.

- Después de los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - **Dolor abdominal suave a severo** - Esto es causado por el desprendimiento de la pared uterina, que es la fuente del sangrado mensual.
 - **Los cambios emocionales** - Algunas mujeres y niñas se sienten tristes o irritables durante la menstruación. Sin embargo, esto no es universal, cada mujer o niña responden de manera diferente.
 - **Estigma público o privado** - En muchos hogares y sociedades, las mujeres y las niñas son rechazadas o discriminadas mientras están menstruando. En muchos contextos, pueden ser considerados 'impuros' y por lo tanto aislados, y no se les permite participar en actividades educativas o sociales.
 - **Faltar a la escuela** - Si las niñas no tienen un método o recursos suficientes para mantener su ropa protegida, a menudo optan por no ir a la escuela durante los días de su menstruación cada mes.

ADAPTACIÓN> Agrupa padres por género si piensa que van a sentir incómodos al hablar de la menstruación con los miembros del sexo opuesto.



-Esto conduce a que las chicas se atrasen en sus clases y, en última instancia, puede dar lugar a al abandono de la escuela si se sienten inadecuados en sus estudios.

- Las niñas son obligados a faltar a la escuela porque sienten vergüenza, no tienen las instalaciones de higiene y saneamiento adecuados en su escuela, o no tienen los suministros para manejar su menstruación o sus períodos de una manera segura y limpia.

- **No tener los productos sanitarios adecuados para mantener la ropa limpia** - Muchas niñas no tienen acceso a las toallas sanitarias o protectores para que puedan mantener la sangre y no manchen la ropa. Esto es a menudo la razón principal por la que las niñas salen de la casa durante su 'tiempo del mes'. ¡Esto no tiene que suceder! Hay toallas sanitarias, telas lavables, y otros medios para proteger la ropa.



16. DIGA>

- Las mujeres y las niñas a menudo se sienten avergonzados de algo que es una parte natural de ser mujer y, finalmente, convertirse en madre.
- En la mayoría de los casos, una mujer debe ser lo suficientemente mayor para menstruar con el fin de concebir un hijo. ¡La menstruación es un signo de que una adolescente está sano y creciendo!
- No es una enfermedad.
- La economía local sufre cuando las mujeres o las chicas adolescentes necesitan quedarse en casa y el trabajo interrumpir o su educación.



17. DIGA>

- Las chicas no necesitan permanecer en casa durante la menstruación a menos que se sientan tan mal que perturbe sus actividades diarias.
- Existen herramientas para ayudar a su hija mantenerse limpia, saludable y mantener su dignidad.



18. PREGUNTE>

- ¿Qué productos y prácticas femeninas pueden usar sus hijas para controlar la menstruación?
- ¿Qué tan bien funcionan?

19. Haga que los padres compartan formas aceptadas localmente para que las mujeres y las niñas manejen la menstruación. Escriba cada método en el papel del rotafolio.

20. Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, agregue los siguientes puntos a la lista, si es culturalmente apropiado:



Pedazos de tela limpios - Estas son cortadas para encajar en el área de las pantaletas, cosiendo varias capas de tela una encima del otro. Estos deben estar limpios.

Toallas sanitarias - Estos están diseñados para adaptarse al área de las pantaletas, cerca del cuerpo. Tienen tiras de cinta que los mantienen pegadas a las pantaletas y las bragas ayudan a sostener las almohadillas cerca de la abertura de la vagina. Las almohadillas deben ser desechadas en una letrina, enterrados o quemados después de su uso. No deben dejarse en el montón de basura o tirarse por el inodoro.

Tampones - Estos son objetos de algodón comprimidos pequeñas, formadas en formas sólidas, en forma de tubo, que son empujados hacia arriba en la vagina durante la menstruación para absorber la sangre. Unido al tampón es un hilo de algodón fuerte y suave, que cuelga fuera de la vagina. Se jala este hilo para sacar el tampón.

Los tampones deben cambiarse con frecuencia; ya que podrían causar infección si se dejan adentro.

Uno nunca debe dejar un tampón por dentro por más de 8 horas.

Durante la menstruación, es importante mantenerse limpia y saludable. Estas son algunas cosas que las niñas pueden hacer:

- Bañarse con jabón y agua una vez al día.
- Lavar las bragas / calzoncillos con agua y jabón para evitar manchas.
- Cambiar la almohadilla o paño con regularidad para evitar ensuciar la ropa y el mal olor.
- Lávese las manos después de cambiar las toallas sanitarias, tampones o telas.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)



4. Respondiendo a las necesidades, temores y retos de la pubertad

Tiempo: 30 minutos | Disposición: Grupo Total

-  **1. PREGUNTE** ¿Qué puede hacer usted como padre o cuidador para apoyar a su hija o las mujeres de la familia durante este tiempo?

Ejemplo respuestas:

- Escuchar a sus hijos
- Demostrar Empatía
- Sacar tiempo para ellas
- Tener un acercamiento sin prejuicios y usar un tono de voz tranquilo y seguro.
- Tener confianza en ellos
- Creyéndoles si dicen que están siendo abusadas o explotadas, y conseguir la ayuda adecuada cuando lo necesiten.

-  **2. DIGA>**

- A través de su apoyo constante y amoroso, sus hijos e hijas serán capaces de:
 - Informarle sobre los cambios en sus cuerpos que están pasando, incluso cuando su hija comienza a menstruar.
 - Aprender de usted acerca de las opciones para el manejo de la menstruación de forma segura, limpia y con dignidad.
 - Confiar en usted si se sienten confundidos acerca de los cambios de la pubertad o si necesitan más información.
 - Le permiten saber si hay alguien estigmatizándolos en la escuela, en el hogar o en la comunidad.



5. Manteniendo sus adolescentes actualizados e informados

Tiempo: 35 minutos | Disposición: Grupo entero; parejas

TIP> Tener padres voluntarios para responder.



1. PREGUNTE>

- *¿Cuáles son sus temores acerca de los niños y niñas aprendiendo sobre sus cuerpos, y sobre lo que ocurre con los cuerpos de los demás?*
- *¿Cuáles son los posibles beneficios para los adolescentes de entender los cambios que sus cuerpos están pasando?*

2. Coloque un rotafolio delante del grupo y hacer una lista de las experiencias de la pubertad que discutieron:

- Los cambios físicos y emocionales de la pubertad
- El impacto de las hormonas
- El proceso de la menstruación en las niñas
- El manejo de la menstruación con la protección adecuada

3. Haga que los padres piensen y discutan los beneficios de hablar con sus adolescentes acerca de estas cuestiones a una temprana edad. Escribe sus respuestas en el rotafolio.



4. DIGA>

- *Es fundamental que los niños y niñas conozcan y comprendan los cambios en sus cuerpos y cómo funcionan sus cuerpos. Los hará más seguros, menos miedosos y más capaces de protegerse a sí mismos.*
- *Se puede reducir el riesgo de la desinformación y el abuso al compartir esta información.*
- *En la próxima sesión vamos a hablar sobre el embarazo, enfermedades de transmisión sexual y algunos otros riesgos para los adolescentes.*



- *Ahora, vamos a hablar sobre la mejor manera de compartir esta información con sus adolescentes y cómo puede apoyar su aprendizaje en casa.*

ADAPTATION >

Adapta tu guía para este tema a los recursos disponibles para padres y adolescentes en su contexto



5. DIGA> Vamos hacer a una lluvia de ideas sobre cómo hablar con los adolescentes sobre 5 temas relacionados con la pubertad.



6. PREGUNTE> ¿Qué se puede decir a los adolescentes acerca de la pubertad y los cambios que pueden esperar en sus cuerpos durante este tiempo?

Ejemplo respuestas

- *Es el momento en la vida cuando las personas alcanzan la madurez sexual y llegan a ser capaces de tener hijos.*
- *Los adolescentes comienzan a desarrollar pelo en las axilas y en sus áreas púbicas. A las niñas les crecen los pechos.*
- *Los niños pueden desarrollar vello facial y sus voces cambian y se vuelven más profundo.*



7. PREGUNTE> ¿Qué se puede decir a los adolescentes sobre el cuidado de su cuerpo durante la pubertad?

Ejemplo respuestas:

- *Bañarse y lavarse diariamente*
- *Para las niñas, cambiar materiales sanitarios con regularidad y lavarse las manos después de cambiar*
- *Lavar la cara con regularidad para ayudar con el acné*



8. PREGUNTE> ¿Qué les diría a los adolescentes sobre la toma de decisiones correctas y saludables sobre sus cuerpos?

Ejemplo respuestas:

- *Dormir lo suficiente*
- *Hacer ejercicio*
- *Utilizar métodos de relajación para ayudar con el estrés*
- *Comer alimentos saludables*





9. PREGUNTE> ¿Qué les diría a los adolescentes acerca de la comprensión de los sentimientos sexuales y la atracción hacia otros?

Ejemplo respuestas:

- *Las hormonas son sustancias químicas producidas en nuestros cuerpos. Ellos controlan y regulan la actividad de ciertas células u órganos. Todos tenemos hormonas, incluso en la edad adulta, que pueden afectar nuestra salud y bienestar.*
- *Es un cambio de estas hormonas que causan la menstruación y que inicie los otros síntomas de la pubertad de los que hemos hablado.*
- *Las hormonas son responsables del aumento de los sentimientos de atracción sexual que empezamos a sentir cuando somos adolescentes. Esto es por qué los adolescentes piensan y quieren tener relaciones sexuales.*

10. Decirles a los padres que, en la próxima sesión, se hablará sobre las posibles consecuencias de la actividad sexual.

Juego de roles para la práctica de habilidades: Mostrando interés por la vida de su hijo

- 11.** Escoja 2 padres para el juego de roles. Una de ellos será el 'padre' y el otro será un 'adolescente'.
- 12.** Presentar el escenario - un padre habla con el hijo adolescente acerca de los cambios que tienen lugar en su cuerpo durante la pubertad. El padre también transmite lo importante que es tener esta conversación, a pesar de que el adolescente se sienta incómodo con él.
- 13.** Orientar a los 'padres' y el 'adolescente' en el juego de roles. Se puede adaptar el guion de ejemplo proporcionada o crear el suyo propio.
- 14.** Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.

Este es un guion de ejemplo. Por favor adaptarse a su contexto o crear uno propio. Por favor, cambiar los nombres a unos adecuados para su contexto.



[Mohammad - un niño de 13 años de edad - entra a su casa después de la escuela y el padre pide hablar con él. Mohamed y los padres están calmados mientras se habla.]

Padres: Mohammad, ¿Cómo te fue en la escuela?

Mohammad: Estuvo bien. Tuvimos un nuevo maestro y parece agradable.

Padres: Bueno Mohammad, me gustaría hablar hoy acerca de algunos de los cambios que empezaste y tendrás en los siguientes años. Sé que estas cosas pueden ser difíciles de hablar, pero son importantes.

Mohammad: ¿Realmente tenemos que hablar de esto ahora?

Padres: Sí, Mohammad, es importante. ¿Ha comenzado a notar los cambios que están sucediendo en su cuerpo? Estos cambios son normales y se llaman 'la pubertad'.

Mohammad: ¿Se refiere a cambios como mis músculos cada vez más grandes?, porque me he dado cuenta de eso.

Padres: Correcto, Mohammad. ¿Has notado otros cambios como desarrollar el pelo en las axilas y alrededor de su área privada?

Mohammad: Sí, pero no quiero hablar de esto.

Padres: Sé que es incómodo Mohammad, pero es importante que se esté bañando con regularidad para mantenerse limpio. Te puede salir un hongo incómodo si no lo haces. ¿Entiendes?

Mohammad: Sí.

Padres: La otra cosa, Mohammad, es que noto que has estado despierto hasta muy tarde y es importante que duermas suficiente y para que puedas hacer bien en la escuela y mantenerte saludable.

Mohammad: Yo sé que estoy despierto hasta tarde. Yo no me siento cansado algunas noches.

Padres: Está bien Mohammad, pero yo quiero que me diga si su sueño se convierte en un problema o si se siente estresado o preocupado por algo.

Mohammad: Está bien.



15. Discutir el juego de roles:

- Preguntarle al 'padre' ¿cómo se sentía al tener esta conversación?
- Pedir a los padres y cuidadores si estarían cómodos teniendo esta conversación con sus adolescentes.



16. DIGA> En la próxima sesión vamos a hablar de sexo, y cómo hablar con sus hijos adolescentes sobre ello.

6. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Asignar las siguientes tareas para el hogar hasta la próxima sesión:

- Los padres deben hablar con sus adolescentes sobre una manera para dejarles saber cuándo necesitan hablar sobre algo privado. Recordarles que deben utilizar las habilidades de comunicación empática discutidos en sesiones anteriores.

Algunas maneras de hacer esto pueden incluir:

- Una solicitud para dar un paseo
- Un momento especial de cada día / semana, donde el adolescente y los padres pueden hablar uno a uno
- Decirle al adolescente cómo se puede permitir que el padre sepa si necesitan hablar



2. DIGA>

- *Es mejor para los adolescentes hablar en confianza con un miembro de la familia bien informado que para ellos recibir información errónea de amigos u otros adultos.*
- *En la siguiente sesión, vamos a hablar de ayudar a los adolescentes a reducir sus riesgos de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y otros riesgos para su seguridad y bienestar.*



7. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué le gustó de la sesión?
- ¿Qué preguntas le hubiera gustado preguntar, pero no tuvieron la oportunidad de hacer?
- ¿Cómo le fue útil esta sesión?
- ¿Tiene algún comentario o sugerencia para mejorar la sesión?

2. Elogiar a todos los padres y darles las gracias por su participación.

3. Asegúrese de que cada padre firme el formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga esto en cuenta también. Si alguien falta a una sesión, recordarles que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores para habilidades de crianza necesitan comprobar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad. Si había actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres sobre los Formatos de Fidelidad. Este informe debe estar unido a la sesión de registro de asistencia.



Habilidades para la Crianza Sesión 9:

Protegiendo la salud, el bienestar y la dignidad de los adolescentes - Salud sexual y el matrimonio precoz

Crianza de los hijos resumen de sesión | Duración: 2 horas, 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los médicos serán capaces de:

- Listar información clave para compartir con sus hijos acerca de la salud reproductiva y enfermedades de transmisión sexual.
- Articular los efectos negativos del matrimonio precoz utilizando habilidades de comunicación empática.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de intervención en las habilidades de crianza para padres de adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Crianza - sesión de retroalimentación e Informe de fidelidad
- Folleto 15: El matrimonio precoz
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros

PREPACIÓN REQUERIDO

- Dibujar o encontrar fotos de 4 chicas.
- Leer los materiales para esta sesión y hacer copias del folleto para cada padre. Dar a cada uno de los padres el volante que se encuentra al final de la sesión.
- Llegar para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Se encargará de un espacio que es propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.
- Es posible que desee traer a un trabajador de la salud que puede hablar en profundidad sobre los riesgos físicos del embarazo precoz de las niñas.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores asistir a todas las 13 sesiones juntos. La paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si alguien asiste con uno o ambos padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia)



Resumen de la sesión

Los padres entienden los riesgos de la salud sexual y reproductiva, incluyendo el matrimonio precoz, y la práctica de hablar con los jóvenes sobre estos temas. Los padres y cuidadores exploran los riesgos del matrimonio precoz y los beneficios para las niñas de esperar hasta la edad adulta para el matrimonio.

Actividad de la sesión

Tiempo

1. Bienvenida e introducción	15 minutos
2. Ejercicios de relajación: Estirar	5 minutos
3. Enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no planificados	30 minutos
4. Protección y tradición	10 minutos
5. El matrimonio precoz o forzado	20 minutos
6. ¿Quién está listo para casarse?	15 minutos
7. Practicar respuestas empáticas	15 minutos
8. Tareas para la casa	5 minutos
9. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: monitoreo de fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida y presentación

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Dar la bienvenida a todos los padres y, ¡elogiarlos por volver!
2. Preguntarles a los padres acerca de la tarea de la sesión anterior, y si hablaban con sus hijos adolescentes sobre la creación de espacios y discutieron maneras para sus hijos e hijas poder hablar con ellos sobre temas privados y sensibles.
3. Preguntar si algunos padres tuvieron discusiones privadas con sus hijos adolescentes. Si lo hicieran, preguntarles cómo les fue.



4. Preguntar a los padres si recuerdan algunas de las ideas discutidas en la última sesión.
5. Preguntarles cómo van los grupos de apoyo para padres. ¿Están cumpliendo? ¿Son útiles los grupos? ¿Planean seguir cumpliendo como un grupo, incluso después de que termine este programa?
6. ¡Elogiar a los padres y cuidadores por los esfuerzos que han hecho!

2. Ejercicios de relajación: Estiramientos

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Guiar los padres por los siguientes ejercicios de estiramiento y decirles que es bueno para los músculos y puede ayudar con la relajación.



2. DIGA>

- *Ponte de pie y pon los dos brazos por encima de su cabeza y llevar los dedos hacia el cielo tan alto como sea posible. Hacer esto durante unos 30 segundos.*
 - *Doblar la cintura y tocar los dedos de los pies, o llegar tan lejos como sea posible.*
 - *Ponerse de pie, doblar la cabeza hacia adelante para que la barbilla desciende hacia el pecho, y rodar su cuello lentamente de izquierda a derecha.*
3. Preguntar a los padres si tienen otros estiramientos que hacen en casa que pudieran compartir.



3. Enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planificados

Tiempo: 30 minutos | Disposición: Grupo completo; Pares



1. DIGA>

- *Hoy vamos a seguir hablando de la salud y el bienestar en la adolescencia. Durante este tiempo de vida, el riesgo de embarazo precoz y las enfermedades de transmisión sexual aumentan.*
- *La actividad sexual a menudo comienza en la pubertad y, cuando los adolescentes se vuelven sexualmente activos, el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual aumenta. Se puede sentir incómodo pensar que su hijo o hija esté sexualmente activo.*
- *Preparar los adolescentes a protegerse y tomar decisiones seguras es fundamental para su bienestar general y la salud reproductiva. Esto afectará su capacidad de tener hijos sanos en el futuro.*



2. PREGUNTE>

- *¿Qué preguntas tienen los adolescentes sobre el sexo?*
- *¿Sus adolescentes ya les hacen preguntas sobre el sexo?*
- *Después de que los padres han compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:*
 - *¿Qué son los condones y cómo los utilizamos?*
 - *¿Cómo las niñas quedan embarazadas?*
 - *¿Qué sucede cuando las personas tienen relaciones sexuales? ¿Duele?*
 - *¿Cómo se contrae el VIH / SIDA?*



3. PREGUNTE>

- *Si se le han hecho alguna de estas preguntas, ¿cómo ha respondido a ellas o cómo se manejó?*
- *¿Por qué es importante que los adolescentes sean capaces de obtener información precisa sobre su salud sexual de los padres y cuidadores?*



- Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:
 - Sus adolescentes pueden obtener información inexacta o engañosa de sus compañeros.
 - Sus adolescentes pueden sentir la presión de grupo a participar en comportamientos sexuales riesgosos.
 - Los adolescentes pueden tomar decisiones mejores y más seguros cuando tienen información precisa sobre su cuerpo y la salud reproductiva sexual.



4. DIGA>

- Ahora vamos a hablar acerca de las enfermedades de transmisión sexual y luego practicar cómo comunicarse con los niños y niñas cuando tienen preguntas sobre el sexo, el embarazo o enfermedades de transmisión sexual.
- Algunas de las enfermedades de transmisión sexual más comunes son la clamidia, la gonorrea, la sífilis, el herpes genital, piojos púbicos y el VIH.



5. DIGA> Lamentablemente, cuando las personas tienen una enfermedad de transmisión sexual, puede ser que no saben que tienen una. Esto significa que una persona puede sentirse saludable, pero todavía tiene una infección, es por eso que son tan fáciles de contagiar y pasar a otros.



6. PREGUNTE> ¿Cuáles son algunas maneras de prevenir las enfermedades de transmisión sexual y / o el embarazo precoz?

- #### 7. Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, explique el "método ABC:
- El 'método ABC' puede ayudar a prevenir las enfermedades de transmisión sexual.
 - El método ABC también puede ayudar a evitar el embarazo a temprana edad. Especialmente durante la adolescencia, cuando el cuerpo de una niña todavía está creciendo y no está listo para tener un bebé.



- Muchas personas sólo descubren que tienen una enfermedad de transmisión sexual cuando una persona que tuvieron relaciones sexuales con ellos les dice, o son examinados por un médico.
- La 'A' en ABC significa 'abstinencia', lo que significa no tener relaciones sexuales. Esta es la única manera segura al 100 por ciento para prevenir enfermedades de transmisión sexual y el embarazo.
- El 'B' (por su sigla en inglés) significa 'ser monógamo' - el riesgo de enfermedades de transmisión sexual disminuye significativamente si una persona sólo tiene sexo con la misma persona y no con múltiples parejas.
- La 'C' representa 'condón', dado que los condones pueden prevenir muchas enfermedades de transmisión sexual y ayudar a evitar el embarazo no deseado.

8. PREGUNTE> ¿Tiene alguna pregunta sobre las enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados y cómo prevenirlos?



9. DIGA>

- *Ahora que hemos hablado de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, vamos a pensar en algunas preguntas que sus adolescentes podrían hacer acerca del sexo.*
- *Piense en cómo le gustaría responder a estas preguntas y discutirlos*

ADAPTACIÓN >
Adapta las preguntas a su contexto

10. Haga que los voluntarios compartan sus respuestas a las dos preguntas con su pareja.



11. PREGUNTE> ¿Qué le diría a su hijo adolescente si le preguntaron qué debían hacer si alguien estaba acosando sexualmente de ellos?



12. DIGA> Después de que los padres hayan respondido, explica lo que pueden hacer los padres sobre el acoso sexual.

- Diversos factores como la presión de grupo, la curiosidad y la soledad, para nombrar unos pocos – conllevan algunos adolescentes a la actividad sexual a temprana edad. El acoso sexual incluye llamar a alguien un nombre inapropiado, haciendo comentarios inapropiados acerca de su cuerpo, contacto



inapropiado, mostrando imágenes o videos pornográficos. ¡El acoso sexual es inaceptable! Elogia a su adolescente por informarlo a usted y discutir juntos cómo empoderar su hijo adolescente para protegerse. Por ejemplo, siempre salir a caminar con sus compañeros, informando mal comportamiento de otros adolescentes con el director de la escuela, y así sucesivamente.



13. **PREGUNTE**> ¿Qué le diría a su hijo adolescente si le preguntaran qué debían hacer si su novio o novia quiere tener relaciones sexuales, pero no quieren?



14. Después de que los padres hayan respondido, explicar los pasos que podrían dar. **DIGA**>

- *Si su adolescente viene a usted para hablar de este tema, ha construido una relación sólida con él o ella sobre la base de la confianza ¡Esto es un logro increíble!*
- *Primero, elogiar a su hijo adolescente por acudir a usted*
- *Segundo, explica que nadie debería tener relaciones sexuales por un sentido de obligación o miedo. Cualquier forma de sexo forzado es violación, ya sea que el agresor es una persona que es extraño o alguien que su hijo ya conoce. Inculcar a su hijo que 'no' significa siempre 'no'. Enfatizar que el alcohol y las drogas alteran el juicio y reducen las inhibiciones, dando lugar a situaciones donde pueda ocurrir una violación en cita.*

TIP> La violación en una cita es una forma de violación perpetrada por una persona conocida por la víctima, donde hayan tenido alguna experiencia romántica o sexual.



4. Protección y tradición

Tiempo 10 minutos | **Disposición:** Grupo entero



TIP> Anote o dibujar las sugerencias en un rotafolio.

1. PREGUNTE>

- *¿Cuáles son algunos ejemplos de las prácticas culturales que involucran a los adolescentes?*
- *¿Cuáles son algunas de las maneras en que protege a sus adolescentes de la deshonra?*
- *¿Porque son importantes?*
- *¿Qué representan?*
- *¿Puede algunas de estas prácticas ser perjudicial, sobre todo a las adolescentes?*



2. DIGA>

- *Como hablamos de seguridad y protección para los adolescentes, tenemos que mirar todos los aspectos de la comunidad que podrían ser peligrosos para las niñas adolescentes.*
- *Muchas personas, incluyendo líderes de la comunidad, proveedores de salud y funcionarios del gobierno, creen que algunas costumbres tradicionales son perjudiciales para las niñas adolescentes y tienen efectos negativos en su desarrollo saludable y bienestar futuro.*
- *Hoy vamos a hablar sobre el matrimonio precoz.*

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)



5. El matrimonio precoz o forzado

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Repartir Folleto 15: El matrimonio precoz.



2. **PREGUNTE>** ¿Que está pasando en este dibujo? ¿Cómo crees que la chica en esta imagen se siente?

Ejemplo respuestas:

- *Ella es demasiado joven para casarse.*
- *Ella está saltando desde la infancia a la edad adulta demasiado rápido.*
- *Ella no se siente listo para este compromiso.*
- *Ella tiene miedo de lo que pasará con ella.*
- *Ella quiere seguir estudiando.*
- *Ella se siente como este puede ser el final de su vida.*
- *Ella se siente muy triste.*



TIP> Escribe las respuestas en un rotafolio

3. **PREGUNTE>**

- *¿Por qué se casan las personas?*
- *¿A qué edad cree usted que la gente puede empezar a pensar en el matrimonio?*
- *¿Qué habilidades o contextos son necesario para un matrimonio de larga duración?*
- *Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos a la lista, si es necesario:*
 - *Poder colaborar con su pareja en la toma de decisiones para la familia.*
 - *Ser capaz de reconocer cuando un matrimonio es peligroso o nocivo para uno mismo.*
 - *Estar suficientemente desarrollado físicamente para que el cuerpo esté listo para las relaciones sexuales seguras y el embarazo.*





4. DIGA> De acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño, 'el matrimonio infantil' se define como el matrimonio que se produce antes de la edad de 18 años.



5. PREGUNTE>

TIP> Escribe las respuestas en el rotafolio.

- *¿Cómo se siente acerca de esta declaración?*
- *¿A qué edad la mayoría de las mujeres se casan en esta comunidad?*
- *Si las niñas se casan menores de edad, ¿por qué lo hacen?*
- *¿Cómo podría casarse menor de edad ser perjudicial para las niñas?*
-Y para las niñas menores de 15?
- *Después de que los padres hayan compartido sus respuestas, añadir los siguientes puntos, si es necesario:*
 - *Las niñas que se casan jóvenes a menudo son retiradas de la escuela y se pierden importantes años de su educación.*
 - *Debido a esto, como esposa, van a tener un conocimiento limitado, no tendrán las habilidades y la experiencia necesaria para negociar los roles conyugales adultos.*
 - *Niñas casadas a edades más jóvenes tienden a tener grandes diferencias de edad con su marido que los que se casan más tarde, y es más probable que sus matrimonios eran arreglados, a menudo sin su conocimiento.*
 - *Al entrar en un matrimonio con alguien que no conoce, con quién no decidió casarse, y que es mucho mayor, puede ser traumático para las chicas jóvenes. A menudo, tienen muy poca información acerca de las relaciones entre adultos y la reproducción sexual.*
 - *Tener un hijo se espera después del matrimonio, con el primer nacimiento siendo el más riesgoso para la madre.*
 - *Las niñas que dan a luz antes de los 15 años tienen 5 veces más probabilidades de morir por causas relacionadas al embarazo en comparación con mujeres de mayor edad.¹*

¹. Chicas de las novias no. Obtenido de: <http://www.girlsnotbrides.org>.



- Las niñas menores de 18 años tienen cuerpos que aún están cambiando y creciendo. Un embarazo durante este proceso es muy peligroso. Los médicos recomiendan que las niñas terminen la pubertad y la adolescencia antes de intentar tener hijos.
- Tener un marido mucho mayor puede poner en peligro el papel de una mujer dentro de la relación matrimonial. Por ejemplo, puede no tener ni voz ni voto en las decisiones sobre la maternidad y la planificación familiar, o en aquellas decisiones relacionadas con su propio cuerpo.
- Las niñas casadas antes de los 15 años, a menudo se inician sexualmente por la fuerza, a través de la violación, y muchos antes de comenzar la menstruación. Una vez más, esto puede ser extraordinariamente traumática y puede causar problemas de salud.

NOTA para el facilitador> Los padres y cuidadores pueden tener preguntas sobre las declaraciones y los hechos anteriores. Está bien si usted no sabe la respuesta a estas preguntas. Decir a los padres y cuidadores que va a hacer una nota de sus preguntas y hablar con su supervisor, y luego volver a ellos la semana siguiente.

6. ¿Quién está listo para casarse?

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

1. Pega 4 dibujos o imágenes de chicas en la pared.

NOTA PARA EL FACILITADOR: Por favor adecuar los nombres de las chicas y los detalles en las siguientes historias para su contexto.



2. Contar las historias sobre las 4 chicas, cada uno de los cuales está contemplando la posibilidad de estar casado.



Adaptación> Adecua los nombres y la moneda a su respectivo país.

3. **SAY>**

- **Historia 1** – El padre de Miriam, una niña de 12 años. Quiere que ella se case con un hombre mayor que prometió 1,000JD al padre por el matrimonio.
- **Historia 2** - Jamila de 18 años de edad, que tiene una relación sana con su prometido, quiere esperar hasta que haya terminado sus estudios y tenga un trabajo antes de casarse.
- **Historia 3** – Asmaa, de 15 años de edad, ama a su novio de 16 años de edad, quien dice que va a salir de ella si no promete casarse con él.
- **Historia 4** – Najoua de 20 años de edad, acaba de regresar de la universidad y su novio de 2 años le pide casarse con él.

TIP > Escribe estas preguntas en un rotafolio así que las padres recuerdan que tienen que discutir todos.

4. Haga que los participantes se dividen en grupos pequeños, hablen de las diferentes historias y respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál niña está en la mejor posición para casarse ahora?
- ¿Qué niña debería esperar?
- ¿Quién está tomando buenas decisiones?
- ¿Qué chica necesita ayuda y apoyo para evitar un matrimonio que podría ser perjudicial?
- ¿Por qué la decisión de casarse ahora puede ser perjudicial para la niña?



7. Practicar respuestas empáticas

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo entero; Grupos

TIP> Pasear y observar los grupos para asegurar que están practicando los pasos de empatía correctamente.

1. Haga que los participantes vuelvan a sus grupos y completen juegos de rol utilizando los 4 pasos de
 - **Paso 1** - Identificar el sentimiento
 - **Paso 2** - Determinar la razón (el problema)
 - **Paso 3** - Validar la sensación (honor a la sensación)
 - **Paso 4** - Ayude a su hijo con sus sentimientos. Tomar acción. Ayúdelo a pensar en una buena solución

Este es un guion de ejemplo. Por favor adaptarse a su contexto o crear uno propio. Por favor, cambiar los nombres a unos adecuados para su contexto.

Jamilia: Mamá, ¿Puedo hablar con usted?

Madre: Claro Jamilia. ¿Qué sucede?

Jamilia: Estoy muy preocupada. Últimamente Hassan me ha estado diciendo que no necesito terminar la escuela y que sólo debería casarse con él.

Madre: Oh, Jamilia, lamento oír eso. Puedo ver por qué estás preocupada Usted ha estado trabajando muy duro en la escuela y sé que realmente quieres buscar un empleo. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Jamilia: Gracias por su atención, mamá. Es bueno saber que usted está aquí para mí.

2. Discutir el juego de roles:

- Preguntarle a la persona que hace de 'adolescente' cómo se sentía por el 'padre' para mostrar un interés en ellos y su problema.
- Preguntarle a los padres y cuidadores como el 'padre' utilizó los 4 pasos de la empatía en el juego de roles.



8. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. DIGA>

- *De tarea, continuar la conversación sobre el matrimonio a temprana edad en sus grupos de apoyo para padres. Generar algunas ideas con otros padres sobre cómo se puede iniciar un debate más amplio sobre el matrimonio precoz y sus efectos nocivos en su comunidad.*
- *También hay que tener práctica de los 4 pasos de empatía con sus hijos e hijas si tienen dificultades con algo o están pasando por un momento difícil.*

9. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. PREGUNTE>

- *¿Qué le gustó más de la sesión?*
- *¿Qué preguntas le hubiera gustado preguntar, pero no tuvo la oportunidad de hacer?*
- *¿Cómo fue útil esta sesión?*
- *¿Tiene algún cualquier otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?*

2. Elogiar a todos los padres y darles las gracias por su participación.

3. Asegúrese de que cada padre firme el formulario de asistencia (Recurso 3). Si hay otra persona asistiendo (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga esto en cuenta también. Si alguien pierde una sesión, recordarles que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.



Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de habilidades de crianza necesitan comprobar todas las actividades realizadas en el Recurso 4 Retroalimentación de la Sesión Crianza e Informe de Fidelidad. Si había actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres sobre las Informes de Fidelidad. Este informe debe estar unido a la sesión de registro de asistencia.



Habilidades para la Crianza Sesión 10:

Las Relaciones Saludables y la Seguridad de la Comunidad

Crianza de los hijos - Resumen de sesión | Duración: 2 horas

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Plantear los riesgos que sus adolescentes pueden enfrentar en las relaciones y en la comunidad.
- Listar y utilizar las medidas para ayudar a sus adolescentes a tomar decisiones seguras y saludables.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de intervención en las Habilidades para la Crianza para padres de adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Evaluación Sesión de Habilidades para la Crianza e Informe de fidelidad.
- Folleto 16: Seguridad en la Comunidad
- Rotafolios y marcadores
- Cinta

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Leer la totalidad de todos los materiales para esta sesión, hacer copias del folleto para los padres para cada padre. Dar a cada uno de los padres el folleto al final de la sesión.
- Llegar para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Acomodar un espacio que sea propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La **fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia**. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, como la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si existe alguien más que asista con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



RESUMEN DE LA SESIÓN

Los padres aprenderán habilidades de resolución de problemas para enseñar a sus adolescentes para ayudarles a desarrollar relaciones con los compañeros seguros y aumentar la seguridad en la comunidad.

Actividad de la Sesión	Tiempo
1. Bienvenida y presentación	15 minutos
2. Seguridad y relaciones saludables Primero en familia	20 minutos
3. Habilidades de solución de problemas para relaciones saludables	35 minutos
4. Seguridad en la comunidad (Ampliando el proceso STEP)	35 minutos
5. Tarea para la casa	5 minutos
6. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida y presentación

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. De la bienvenida de nuevo a todos los padres y agradézcales por venir otra vez.
2. Pregunte a los padres acerca de Tarea para la casa de la sesión anterior.
3. Preguntar a los padres si discutieron el matrimonio precoz en los grupos de apoyo para padres. ¿Cómo les fue? ¿Alguien quiere compartir sus experiencias de la semana, testimonios, pensamientos o reflexiones?

2. Relaciones saludables y seguras dentro de la familia primero

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Explique:
 - Familias que experimentan estrés a menudo pueden experimentar violencia dentro de sus hogares.
 - Esto puede afectar negativamente el desarrollo físico, emocional y psicológico de los adolescentes.



- Incluso presenciar la violencia entre los adultos, incluyendo los padres, puede traumatizar a los niños. Este tipo de violencia también actúa como un ejemplo negativo de cómo las personas deben comunicarse y resolver problemas.
- Como se ha comentado, la violencia, el abandono y el abuso afectan cómo funcionan los cerebros de los niños y disminuyen las posibilidades de una vida adulta sana y feliz.
- La violencia y el abuso en el hogar también aumenta la posibilidad de que los niños y niñas entren en relaciones o matrimonios abusivos, y que utilicen la violencia contra sus propios hijos en el futuro.
- Los padres pueden ser modelos de gran alcance para las relaciones seguras y saludables!



→ **2. PREGUNTE>** *¿Cuáles son algunos de los aspectos importantes de una relación sana y segura entre un hombre y una mujer o entre esposos?*

- *Después de los padres han respondido, compartir las siguientes respuestas, si es necesario:*
 - *Hablar entre ellos de maneras amables sin gritar o insultarse.*
 - *Permitir que tanto las madres como los padres expresen opiniones sobre la crianza de los niños, la educación de los niños, y cómo gastar el dinero de la familia.*
 - *Escucharse y mostrar empatía.*
 - *Respetarse como personas y apoyar las metas, esperanzas y sueños del otro.*



→ **3. DIGA>**

- *Si alguien aquí tiene la preocupación de que ellos mismos o alguien que conoce está en una relación o una unión insegura o peligrosa, nosotros como facilitadores están disponibles para ofrecer más ayuda y consulta.*
- *Algunas habilidades que hemos aprendido en sesiones anteriores pueden ayudar a reducir los riesgos en nuestras casas:*
 - *Escuchar*
 - *Creer*
 - *Tomar tiempo para hablar con los niños y niñas sobre a diario.*
 - *Saber lo que hace que las niñas y los niños se sientan inseguros.*
 - *Saber qué hace sentir mejor a su hija o hijo.*
 - *Prestar atención a las pistas que su hija o hijo puedan estar dando de que están siendo lastimados.*
 - *No tolerar la violencia entre los miembros de la familia.*
 - *Mantenimiento de las discusiones y problemas de adultos lejos de los adolescentes. No es su responsabilidad de resolver los problemas de la familia, en particular los problemas entre los padres o miembros adultos de la familia.*





4. **PREGUNTE**> ¿Cuáles son algunas de las maneras en que puede mantener su hogar tranquilo y seguro y modelar relaciones sanas entre adultos?

5. Dé a los participantes unos 10 minutos para compartir ideas.

3. Habilidades de resolución de problemas para tener relaciones saludables

Tiempo: 35 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

1. Pedir a los padres y cuidadores para discutir el siguiente en 2 o 3 grupos pequeños:

- ¿Cuáles son las características de una amistad sana?
- ¿Cuáles son las características de una amistad que no es saludable?

2. Explicar algunas de las características de amistades sanas en el grupo:

- Las amistades sanas no son de un solo lado. Ambas personas se benefician del conocimiento del otro. En las amistades no saludables, una persona siempre parece dar mucho más que el otro.
- Las amistades sanas se basan en el respeto mutuo. En las amistades no saludables, las personas se burlan entre sí, difunden chismes o rumores o son crueles con el otro.
- Las amistades sanas permiten que el otro crezca y cambie. Las amistades poco saludables se sienten amenazadas cuando una persona crece o cambia.
- Las amistades sanas no son posesivas. En las amistades poco saludables, una persona se ve amenazada por otras personas.
- En amistades saludables te aceptan por lo que eres. Las amistades poco saludables requieren que actúes de la manera que otra persona quiera con el fin de ser aceptado.
- Las amistades sanas te permiten tener tus sentimientos. Las amistades malsanas sólo aceptan ciertos sentimientos.
- Las amistades sanas respetan las diferencias. Las amistades no saludables exigen docilidad.²⁰



3. **DIGA**>

- Ahora vamos a aprender un proceso para la resolución de problemas, por lo que podemos enseñar a los adolescentes cómo tomar buenas decisiones acerca de las amistades y otros temas de la vida.

²⁰. Extracto adaptado de Bluestein J. Katz y E. 2007. La escuela secundaria no es para siempre. Deerfield Beach, FL, Health Communications, Inc.



- Este proceso de resolución de problemas se llama PPEE (STEP por sus siglas en inglés).
 - S – Plantear el problema - ¿cuál es el problema?
 - T - pensar en posibles soluciones
 - E - Evaluar las posibles soluciones
 - P - Escoger la mejor solución
- Vamos a utilizar el proceso de resolución de problemas PPEE en el siguiente escenario.



4. LEER EN VOZ ALTA> una de las siguientes historias

Adaptación> Por favor, seleccione la historia que coincide con la situación de los niños en su comunidad

Historia 1

Timoteo es un niño de 15 años de edad y ha estado deprimido desde que se mudaron al campamento hace 4 meses. Nada parece ir bien en su vida. La madre de Timoteo está trabajando todo el tiempo. Timoteo no ha visto a su padre desde que llegó al campamento y que no sabe si su padre aún está vivo. Timoteo se siente muy solo y no parecen tener muchos amigos. Timoteo ha decidido que no quiere ir a la escuela ya que no ve ningún futuro para sí mismo.

Historia 2

Ahmed tiene 15 años y se ha estado sintiendo realmente deprimido desde que se mudaron al campamento hace 6 meses. Nada parece ir bien en su vida. Sus padres se pelean todo el tiempo y le está yendo mal en la escuela. Ahmed pasa mucho tiempo solo y no tiene muchos amigos. Recientemente Ahmed conoció algunos chicos mayores en el campo y han estado hablando acerca de unirse a los grupos armados. Ahmed está considerando seriamente huir con ellos. Ahmed piensa que podría ser mejor pelear y morir con dignidad que vivir sintiéndose humillado.

5. Después de haber leído la historia, pedir a los padres y cuidadores que identifiquen cada uno de los procesos STEP.
6. Pedir a los padres que analicen cada uno de los procesos PPEE para ayudar a Ahmed / Timoteo para resolver su problema de manera segura. Utilice los siguientes ejemplos para guiar su discusión.

S - Plantear el problema, por ejemplo:

- Ahmed se siente humillado y desesperado y está considerando unirse a las fuerzas armadas.
- Timoteo se siente deprimido y desesperado y ya no quiere ir a la escuela.



T - Piense en posibles soluciones, por ejemplo:

- Busque ayuda para la depresión de Ahmed / Timoteo. Pasar tiempo positivo con los padres y cuidadores del niño.
- Ahmed podría volver a Siria / Timoteo podría abandonar la escuela.
- Ayuda Ahmed / Timoteo a desempeñarse mejor en la escuela. Comunicarse con su profesor sobre la ayuda que necesita.
- Encontrar oportunidades en la familia y la comunidad para involucrar Ahmed / Timoteo en actividades positivas, pacíficas y significativas.

E - Evaluar las posibles soluciones, por ejemplo:

- Analizar los pros y los contras de cada una de las soluciones anteriores. Por ejemplo, un pro (positivo) de conseguir Ahmed / Timoteo ayuda para su depresión podría ser que se sentiría mejor y el contra (negativo) podría ser que puede rechazar la ayuda.

P – Escoger la mejor solución, por ejemplo:

- A partir de las opciones anteriores, un padre puede escoger pasar más tiempo positivo apoyando a Ahmed / Timoteo.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

4. Seguridad en la comunidad (ampliando el proceso STEP)

Tiempo: 35 minutos | **Disposición:** Grupo completo; pares



1. PREGUNTE > ¿Cuáles son algunos riesgos que enfrentan los niños en la comunidad?

2. Darles unos 5 minutos a discutir la cuestión con su vecino.

Ejemplo respuestas:

- El abuso sexual por parte de adultos o niños mayores
- Violencia en el camino hacia o desde la escuela
- La violencia en espacios públicos como las letrinas
- El acoso sexual de las niñas, niños y los adolescentes
- Pandillas que controlan los suministros de campamento
- La violencia física o peleas



3. Distribuya el Folleto 16: Seguridad en la Comunidad.



4. **PREGUNTE**> ¿Qué opinas que está sucediendo en esta imagen?

5. Explica que en la primera imagen, una adolescente está hablando de su miedo de ir a la letrina solo. Su madre ofrece a acompañarla.



6. **PREGUNTE**> Si usted fuera el padre de esta niña, ¿cómo ayudaría? ¿Qué le diría?

7. Explique:

- Los niños de 12 a 17 años tienen el mismo riesgo de violencia en la comunidad y la familia que los niños pequeños.
- Al mismo tiempo le está dando a sus hijos mayores más libertad, asegúrese de que también entiendan las reglas de seguridad importantes.



8. **PREGUNTE** > ¿Cuáles son las reglas de seguridad importantes para los adolescentes?

Ejemplo de respuestas:

- Caminar en parejas a las letrinas o caminar con un adulto de confianza por la noche.
- Caminar en parejas o grupos de niños, hacia y desde la escuela. Si uno de los padres está disponible, también podrían acompañar a los niños.
- Pedir ayuda si se encuentra en peligro de violencia física o sexual.
- Pedir ayuda a un adulto si ve a alguien siendo intimidado o lastimado.



9. **DIGA**>

- Cuando hable con sus hijos adolescentes, lo hacen de una manera tranquila y no amenazante. Los adolescentes no necesitan tener miedo para entender el problema.
- Hablar abiertamente sobre temas de seguridad. Los adolescentes serán menos propensos a acercarse a usted si el problema se rodea de secretos y vergüenza. Si sienten que se usted está cómodo cuando habla del asunto, pueden ser más comunicativos con usted.
- Practicar las cosas de las que va a hablar. Usted puede pensar que los adolescentes entienden su mensaje, pero hasta que lo puedan incorporar en su vida diaria, no se puede entender con claridad. Busque oportunidades para practicar escenarios hipotéticos.
- Enseñe a sus hijos que es más importante salir de una situación amenazadora de lo que es ser educado. Ellos también necesitan saber que está bien contarle lo qué sucedió.



Juego de roles para la práctica de habilidades: Ayudar a los adolescentes a resolver problemas

1. Escoja 2 padres para el juego de roles. Dos cuidadores van a representar a los 'padres' y uno va a representar el 'adolescente', Ahmed o Timoteo. Cambiar el nombre de la adolescente a uno que sea familiar en su contexto.
2. Presentar el escenario - Ahmed / Timoteo sabe que algunos otros muchachos están acosando a algunas chicas o chicos más jóvenes en el camino a la escuela. Ahmed / Timoteo veces pasa tiempo con estos chicos y últimamente lo han estado presionando para que intimide y acose a estos niños y niñas más jóvenes. Ahmed / Timoteo sabe que no se siente cómodo participando en el acoso, pero no está seguro de qué hacer.
3. Entrene a los 'padres' y el 'adolescente' en el juego de roles. Se puede adaptar el script de ejemplo proporcionado, o crear el suyo propio.
4. Haga que los voluntarios presenten el juego de roles frente al grupo.



Este es un guion de ejemplo. Por favor adaptarse a su contexto o crear uno propio. Por favor, cambiar los nombres a los que sean familiares en su contexto.

Padres: Ahmed, cómo estuvo la escuela hoy?

Ahmed / Timoteo: [Viéndose triste] Bien, supongo.

Padres: ¿Hay algo de lo que le gustaría hablar?

Ahmed / Timoteo: sólo que tengo algunos amigos que están haciendo algunas cosas que me están molestando.

Padres: ¿Cómo qué tipo de cosas? He oído algunas preocupaciones acerca de los niños más pequeños siendo intimidados y acosados en su camino a la escuela. ¿Eso es de lo que estás hablando?

Ahmed / Timoteo: Bueno, yo no quiero meter a mis amigos en problemas.

Padres: Ahmed / Timoteo, es muy importante que los niños se sientan seguros en nuestra comunidad y, si sabes de una situación que no es seguro, es importante que hagas lo correcto por lo que estos niños pueden llegar a la escuela sanos y salvos.

Ahmed / Timoteo: Hay algunos tipos que han estado amenazando y burlándose de algunos de los niños más pequeños en su camino a la escuela. He visto algunos niños pequeños llorando y me siento mal. No he estado haciendo nada de eso.

[Esta es la S en STEP – Plantear el problema]

Padre: Bueno, yo estoy feliz de que me está diciendo, Ahmed / Timoteo, sino estar en silencio puede ser tan perjudicial para los niños.

Ahmed: Lo sé, pero no sé qué hacer.

Padre: Bueno, vamos a pensar en algunas posibles soluciones.

[Este es el T en STEP - pensar en posibles soluciones]

5. Detener el juego de roles aquí y tiene todo el grupo complete el proceso STEP.
6. Discutir posibles soluciones usando el proceso STEP.

*Ejemplo de
respuestas:*

*- S - Plantear el problema - los amigos del
chico intimidan los niños más pequeños.*

*- T - Piense en las posibles soluciones - dejar de ser amigos
con estos chicos, decir a los niños a dejar de acosar a los
niños más pequeños, caminar con los niños más pequeños y
ayudar a protegerlos.*



- E - Evaluar las posibles soluciones - luego hablar de los pros y los contras de cada solución.

- P - Escoger las mejores soluciones - pida al grupo que elegir la mejor solución.

7. Agradezca a todos los padres y cuidadores por su arduo trabajo en esta sesión de hoy

5. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. **DIGA>** Para la tarea para la casa de esta semana:
 - Escuchar los problemas que los adolescentes pueden enfrentar con amigos u otras personas en la comunidad.
 - Les ayudan a resolver los problemas mediante el proceso STEP.
 - Recuerde que debe utilizar sus habilidades de empatía también.

6. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. **PREGUNTE>**
 - ¿Qué le gustó más de la sesión?
 - ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad?
 - ¿Qué tan útil fue esta sesión?
 - ¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?
2. Felicite a todos los padres y deles las gracias por su participación.
3. Asegúrese de que cada padre firma el formulario de asistencia (Recurso 3). Si otra persona asiste (una madre con un bebé en la espalda, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien pierde una sesión, recordarles que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas domiciliarias.



Informe Posterior a la Sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores para las Habilidades para la Crianza necesitan marcar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Retroalimentación de la Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres en los Formatos de Fidelidad. Este informe debe estar unido al registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 11:

Comprendiendo las Necesidades Psicosociales de los Adolescentes

Crianza de los hijos resumen de sesión | Duración: 2 horas, 15 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Expresar el impacto psicosocial de una crisis en los niños.
- Enumerar los síntomas psicológicos de los niños afectados por una crisis.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de crianza para padres de adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Evaluación Sesión Crianza y Fidelity Informe
- Recurso 8: Impacto y síntomas - Clave de respuestas
- Folletos
 - Folleto 17: Impacto y síntomas
 - Folleto 18: Haciendo caso omiso de los síntomas de estrés: un círculo vicioso
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros
- Cinta

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Lea en su totalidad los materiales para esta sesión y haga copias de los folletos para cada padre. De a cada uno de los padres el folleto al final de la sesión.
- Llegue para la sesión de 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Organice un espacio que sea propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones. Para el ejercicio de relajación, sería bueno si hay espacio para que todo el mundo se acueste
- Sentarse en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante debe firmar el Formulario de Asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, ya que la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si alguna otra persona asiste con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



Resumen de la sesión

Los padres entienden cómo la guerra tiene un impacto en los niños psicológicamente y discuten varias formas de apoyar las necesidades psicosociales de sus hijos, incluyendo el apoyo a su educación.

Actividad de la Sesión	Tiempo
1. Bienvenida y presentación	15 minutos
2. Comprender el impacto psicosocial de la crisis en los adolescentes	75 minutos
3. Ejercicio de relajación	15 minutos
4. La educación y el aprendizaje para apoyar las necesidades psicosociales de los adolescentes	15 minutos
5. Tarea para la casa	5 minutos
6. Evaluación	10 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida y presentación

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. De la bienvenida de nuevo a los padres atrás y felicítelos por su asistencia.
2. Pida a los participantes que compartan voluntariamente su experiencia de la tarea para la casa de la sesión anterior, al hablar con sus hijos adolescentes acerca de los problemas que pueden enfrentar.



3. PREGUNTE>

- ¿Alguien usó el proceso de resolución de problemas STEP con sus hijos adolescentes?
- ¿Cómo le fue?
- ¿Alguien quiere compartir sus experiencias de la semana, testimonios, pensamientos o reflexiones?



2. Entendiendo el impacto psicosocial de la crisis en los adolescentes²¹

Tiempo: 1 hora, 15 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños

1. Explique:

- Crisis afecta a los adolescentes de las mismas formas en que afecta a los adultos, pero también de diferentes maneras.
- Incluso en circunstancias normales, los cambios en los cuerpos de los adolescentes, la falta de auto-control, y el desarrollo de sus cerebros pueden generar estrés.
- El impacto de los eventos traumáticos aumenta durante la adolescencia. Su cerebro en desarrollo es más vulnerable a factores de estrés que el cerebro adulto.²²
- Los adolescentes siguen dependiendo de los cuidados, la empatía y la atención de los adultos que los aman. Sus vínculos emocionales se alteran con frecuencia en tiempos de guerra, debido a la pérdida de los padres, la preocupación extrema de los padres por la protección y la subsistencia de la familia, y la falta de disponibilidad emocional de padres deprimidos o distraídos.
- Como vimos en la sesión 2, los adolescentes sienten lo que sus padres y cuidadores sienten: su estrés, sus emociones, y así sucesivamente.
- Los adolescentes a menudo están expuestos a eventos muy traumáticos durante la guerra. Las pérdidas de seres queridos y las interrupciones en sus vidas y la rutina pueden llevar a la depresión y la ansiedad.
- La investigación ha demostrado que cuanto antes se empiece a ayudar a los adolescentes a hacer frente a las tensiones de la guerra, es más probable que se van a prevenir que se desarrollen serios problemas psicosociales.²³

2. Recuerde a los participantes de la sesión 4 sobre el desarrollo del cerebro y cómo el estrés tóxico puede afectar a las conexiones cerebrales y neuronales.



21. Los niños y Fundación guerra. 2010. técnicas de recuperación de la enseñanza. Bergen, Noruega. Obtenido de: <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt>.

22. El aumento de la Infancia red. Sus cerebro en desarrollo de los adolescentes. Obtenido de: http://raisingchildren.net.au/articles/brain_development_teenagers.html#stress.

23. Los niños y Fundación guerra. 2010. técnicas de recuperación de la enseñanza. Bergen, Noruega. Obtenido de: <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt>.



3. Distribuya el Folleto 17: Impactos y síntomas para todos los participantes.

4. Divida a los padres en 4 grupos y pídale que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el impacto de una guerra en los adolescentes?
- ¿Cuáles son los síntomas psicológicos que se pueden observar?

5. Dar a los grupos de unos 15 minutos para una lluvia de ideas y de 15 minutos para presentar su trabajo.

6. Consulte el Recurso 8: Impactos y Síntomas - Clave de respuestas, por respuestas de ejemplo.

 → **7. PREGUNTE>** ¿Cómo se han visto afectados sus adolescentes por lo que les ha ocurrido?

NOTA PARA EL FACILITADOR> Los padres oirán que ellos no son los únicos cuyos adolescentes se han visto afectados. Ellos entenderán las reacciones de sus adolescentes y comenzarán a establecer los vínculos entre las reacciones de adultos y adolescentes, y pueden comenzar a desarrollar formas de ayudar a los adolescentes.

 → **8. DIGA>**

- ¡Estas son reacciones comunes! Son normales en el sentido de que la mayoría de los adolescentes experimentan algunas de ellas en algún momento, aunque la mayoría de los adolescentes se recuperarán.
- Todos los adolescentes responden de manera diferente, de acuerdo con su edad, sexo, antecedentes o el temperamento, y no hay reacciones correctas o incorrectas.
- A veces puede ser útil para usted para discutir los cambios positivos que ha visto en el comportamiento de sus adolescentes también.
- Los adultos son muy buenos para notar cambios en el comportamiento, pero es mucho más difícil para ellos saber acerca del dolor interno de los adolescentes.
- Para entender mejor su dolor interno, es útil para usted que haga conexiones entre los problemas de los adultos y los adolescentes.

 → **9. PREGUNTE>**

- ¿Tiene usted mismo recuerdos dolorosos, y cree que sus hijos adolescentes tienen algunos también?
- Sus hijos adolescentes le han hablado de recuerdos dolorosos?
- ¿Ha notado algún comportamiento que sugieren que tienen recuerdos dolorosos?



NOTA PARA EL FACILITADOR> Los adolescentes suelen tener recuerdos dolorosos intrusivos después de la exposición a las tensiones del conflicto y la crisis. Esto puede ser en forma de pesadillas, despertarse imágenes o pensamientos intrusivos. Utilice ejemplos de casos de su cuenta, o pedir ejemplos del grupo. Al igual que con los adultos, la reacción natural de los adolescentes es tratar de empujar estos pensamientos, o para evitar recordatorios del evento que puede desencadenar ellos.



10. PREGUNTE>

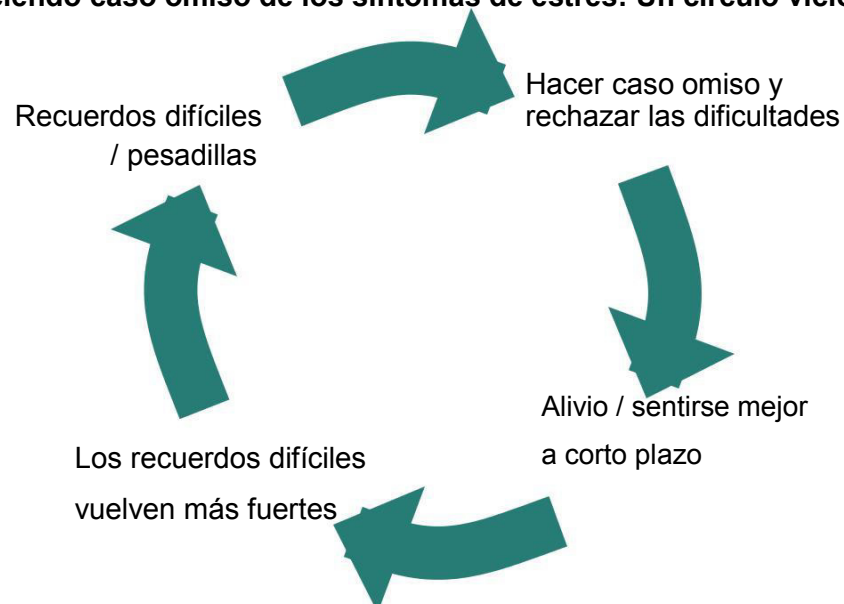
- ¿Cuáles son las formas en las que aparta o evita los recuerdos difíciles para usted mismo o sus adolescentes?
- ¿Tiene maneras de evitar pensamientos recurrentes sobre un evento específico?

11. Reparta el Folleto 18: Haciendo Caso Omiso de los Síntomas de Estrés - Un Círculo Vicioso.

12. Explicar el diagrama, que apartar o evitar los recuerdos difíciles puede proporcionar un alivio temporal, pero a largo plazo, que impide la recuperación.

- **Recuerdos difíciles / pesadillas** - Algunos pensamientos, recuerdos doloroso y pesadillas de eventos traumáticos que se repiten en su mente.
- **Hacer caso omiso y rechazar** - La reacción inmediata es de alejarse o ignorar estos recuerdos difíciles.
- **El alivio a corto plazo** - Se siente mejor por un corto período de tiempo.
- **Los recuerdos difíciles / pesadillas vuelven más fuertes y más a menudo** - Los malos recuerdos vuelven con más frecuencia y con una intensidad mayor, continuando así el ciclo vicioso.

Haciendo caso omiso de los síntomas de estrés: Un círculo vicioso



“ 13. DIGA>

- Mire la primera imagen en este folleto a. ¿Se puede ver el efecto de ignorar los síntomas del estrés?
- Para romper el ciclo, hablar de un evento traumático y encontrar consuelo es la clave.
- Vamos a discutir en detalle en la próxima sesión de la forma de abordar los síntomas de estrés para los adolescentes.

“ 14. Explicar la segunda imagen en el folleto. DIGA>

- El primer dibujo en la segunda imagen muestra que no se debe dejar que sus hijos vean imágenes violentas de la conflicto en la televisión o escuchen conversaciones adultas sobre el conflicto.
- El segundo dibujo en la segunda imagen muestra que se debe responder a las preguntas de los niños sobre la situación actual utilizando un lenguaje apropiado y tranquilizador.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)

3. Ejercicios de relajación

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total

“ 1. DIGA>

ADAPTACIÓN> Adaptar esto a algo que sea apropiado para su contexto y el espacio.

- *Ahora vamos a hacer un ejercicio de relajación.*
- *Quitarse los zapatos, afloje su ropa y encuentre una posición cómoda.*
- *Tómese unos minutos para relajarse, inhalar y exhalar con respiraciones lentas y profundas.*
- *Cuando esté relajado y listo para comenzar, cambie su atención a su pie derecho. Tómese un momento para concentrarse en cómo se siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de su pie derecho, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición y cuente hasta 10.*
- *Relaje el pie derecho. Concéntrese en la tensión que fluye hacia afuera y la forma en que el pie se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su pie izquierdo. Tómese un momento para concentrarse en cómo se siente.*



- *Poco a poco tense los músculos de su pie izquierdo, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición y cuente hasta 10.*
- *Relaje su pie izquierdo. Concéntrese en la tensión que fluye hacia afuera y la forma en que el pie se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a la pierna derecha. Tómese un momento para concentrarse en cómo siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de su pierna derecha, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje la pierna derecha. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su pierna se siente mientras queda sin fuerzas y suelta.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a la pierna izquierda. Tómese un momento para concentrarse en cómo siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de la pierna izquierda, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje la pierna izquierda. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su pierna se siente mientras queda sin fuerzas y suelta.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su estómago. Tómese un momento para concentrarse en cómo siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de su estómago, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje el estómago. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su estómago se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su pecho. Tómese un momento para concentrarse en cómo siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de su pecho, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje el pecho. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su pecho se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*



- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su hombro derecho. Tómese un momento para concentrarse en cómo siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de su hombro derecho, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje su hombro derecho. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su hombro se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención hacia el hombro izquierdo. Tómese un momento para centrarse en cómo se siente.*
- *Poco a poco tense los músculos del hombro izquierdo, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje su hombro izquierdo. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su hombro se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su espalda. Tómese un momento para centrarse en cómo se siente.*
- *Poco a poco tense los músculos de la espalda, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje la espalda. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su espalda se siente mientras queda sin fuerzas y suelta.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, cambie su atención a su cuello. Tómese un momento para centrarse en la forma en que se siente.*
- *Poco a poco tense los músculos del cuello, apretando tan fuerte como pueda. Mantenga esta posición durante un conteo de 10.*
- *Relaje el cuello. Concéntrese en la tensión fluye hacia afuera y la manera en que su cuello se siente mientras queda sin fuerzas y suelto.*
- *Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lenta y profundamente.*
- *Cuando esté listo, puede levantarse.*



4. La educación y el aprendizaje para apoyar las necesidades psicosociales de los adolescentes

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo completo; Grupos pequeños



1. PREGUNTE>

- ¿Recuerdan cuando hablamos de la educación y el desarrollo del cerebro en la Sesión 4?
- ¿Recuerdan de lo que hablamos?
- Después de los padres han respondido, comparte las siguientes respuestas, si es necesario:
 - La adolescencia es el segundo momento más productivo del desarrollo del cerebro.
 - Es importante que los adolescentes siguen teniendo oportunidades de aprendizaje con el fin de ayudar a que su cerebro se desarrolle de una manera sana, con el fin de que tomen decisiones, asuman riesgos adecuados y planeen para su futuro.
 - Los adolescentes necesitan una educación para tener oportunidades de educación superior y empleo en el futuro.
 - También jugamos el 'juego de concentración'.



2. PREGUNTE>

- Sus hijos adolescentes asisten a la escuela?
- ¿Están ustedes apoyando el aprendizaje de sus hijos en casa con juegos y actividades de relajación?

3. Elogie a los padres por ayudar a preparar a sus hijos adolescentes para una vida adulta exitosa.

4. Explicar los siguientes principios de cómo aprenden los niños:

Hay 5 principios que los padres pueden seguir para hacer que el cerebro de sus hijos se desarrolle de manera saludable con el fin de que tengan éxito en la escuela y la vida.

- Tómese tiempo para hablar acerca de la escuela y el aprendizaje.** Por ejemplo, decir: “David, hálame de lo que aprendiste en la escuela hoy!”, “David, vamos al mercado. Puedes llevar la cuenta de cuánto nos cuesta todo lo que llevamos hoy?”
- Tómese tiempo para hablar sobre las metas y los sueños de los niños.** Por ejemplo, digamos, “Fátima, cómo van tus estudios? ¿Sigue pensando en ser maestra?”



- iii. **Tomarse la asistencia a la escuela en serio.** Los niños tienen que ir a la escuela con el fin de aprender y tener oportunidades en el futuro.
- iv. **Involucrarse.** Visite la escuela de su hijo, pregúnteles sobre lo que están aprendiendo, hable con su maestro, y así sucesivamente.
- v. **Ofrézcase a ayudar** a los adolescentes con el estudio y juegos educativos.

Adaptación> Si algunos cuidadores no pueden leer y escribir, utilizar el juego alternativo: 'Nuestro gato'.

• **Juego de vocabulario: Carrera de la A a la Z**

5. Divida el grupo en 2 equipos. Dé a cada equipo un papel y un lapicero.
6. Elija un tema como alimentos y bebidas, deportes, países, y así sucesivamente. Deben ser muy grandes categorías.
7. Dar a los padres las instrucciones para la actividad 'Carrera de la A a la Z':²⁴



• **8. DIGA>**

- Cada equipo iniciará con una persona que va a escribir una palabra con la letra 'A', en relación con la categoría. Por ejemplo, si la categoría es 'alimento' que podían escribir 'arepa'.
- El papel y lápiz a continuación, se pasan a una segunda persona, que va a escribir una palabra con la letra 'B', en relación con la categoría, y así sucesivamente.
- El primer equipo que llegue a la 'Z' gana.
- Si no puede pensar en una palabra que comienza con una letra en particular, puede dejar un espacio, pero el equipo con la mayoría de palabras al final es el ganador.

9. Haga que los padres realicen este juego e invítelos a jugar con sus familias.

Adaptación> Si no existen los gatos en su contexto o si los gatos se ven animales como negativos en su comunidad, cambiar el animal.

• **Alternativa juego: Nuestro gato**

10. Haga que los padres que se sienten en un gran semicírculo
11. Haga un dibujo simple de un gato en un rotafolio y dígame a los padres / cuidadores que este es nuestro gato. Dígame que vamos a encontrar palabras para describir el gato.



12. De instrucciones al grupo para la actividad 'Nuestro gato'



13. DIGA>

- Cada padre / cuidador tiene que pensar en una palabra para describir el gato y la palabra deben comenzar con el primer sonido de su nombre.
- Escoja uno de los padres para iniciar el juego. Él o ella va a decir “Nuestro gato es ...” y completa la frase con una palabra para describir el gato.
- Por ejemplo, si el nombre de uno de los padres es Ester, ella dirá “Nuestro gato es ... estupendo!”
- El padre a la derecha añadirá una palabra que describe el gato, diciendo “Nuestro gato es estupendo y ... [palabra para describir al gato].”
- Por ejemplo, Ali va a decir, “Nuestro gato es estupendo y adorable”

24. One Stop English. Sin fecha. Adolescentes: juego 3: carrera de la A a la Z. Obtenido de: <http://www.onestopenglish.com/teenagers/skills/games/teenagersgame-3-az-race/146731.articl>

14. Esto continuará mientras cada padre recuerda y repite todas las palabras utilizadas para describir el gato y añade sus propias palabras al final.

15. El padre que comenzó tiene que terminar el juego recordando todas las palabras.

16. Al final, pregunte a algunos otros en el grupo si también pueden recordar todas las palabras.

5. Tarea para la casa

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Dar a los padres las siguientes actividades como tarea:
 - Observe a sus adolescentes e identifique los signos de estrés.
 - Muéstreles que los ama.
 - Practique los ejercicios de relajación.

6. Evaluación

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué le gustó de la sesión?
- ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tienen la oportunidad?
- ¿Qué tan útil fue esta sesión?
- Tiene algún otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?



2. Felicite a todos los padres y deles las gracias por su participación.
3. Asegúrese de que cada padre firme el Formulario de Asistencia (Recurso 3). Si otra persona asiste (una madre con un bebé, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien se pierde una sesión, recuérdelos que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe Posterior a la Sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de Habilidades para la Crianza necesitan marcar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Evaluación de la Sesión Crianza e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres en las Formas de Fidelidad. Este informe debe ser adjuntado al de registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 12:

Proporcionar apoyo psicosocial a adolescentes

Crianza de los hijos - Resumen de Sesión | Duración: 2 horas. 5 minutos

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Enumerar y usar técnicas para proporcionar apoyo a los adolescentes afectados por una crisis, tales como hablar, escuchar e involucrarlos en actividades.
- Identificar las necesidades psicosociales graves, y hacer remisiones apropiadas si es necesario.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de Estudios de Intervención en Habilidades para la Crianza para padres de adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Evaluación Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad
- Folletos:
 - Folleto 19 Tips para que los Padres ayuden Adolescentes en Situaciones de Desastre
 - Folleto 20: Mandala
 - Folleto 21: Ruta de Remisión (Requiere adaptación)
- Rotafolios y marcadores / papel y lápiz

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Recopile información necesaria sobre la vía de remisión del programa SHLS y adapte la actividad 5 de esta sesión: Remisión en consecuencia.
- Lea la totalidad de los materiales para esta sesión y, haga copias de los folletos para cada padre. De a cada uno de los padres el volante al final de la sesión.
- Llegue a la sesión 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Organice un espacio que sea propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones.
- Acomode un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, como la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si existe alguien más que asista con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia).



RESUMEN DE LA SESIÓN

Los padres aprenden sobre el uso del diálogo y la escucha para ayudar a sus adolescentes a manejar el estrés. Los padres también practican un ejercicio de atención que pueden utilizar solos y con sus hijos adolescentes. Los padres aprenden sobre el uso del mecanismo de remisión SHLS para remitir a los menores que demuestra signos graves de estrés a los profesionales apropiados.

Actividad de la sesión	Tiempo
1. Bienvenida y presentación	20 minutos
2. Hablar y escuchar	45 minutos
3. Las actividades juveniles	15 minutos
4. Ejercicios de relajación y atención	10 minutos
5. Remisión	20 minutos
6. Tarea para la casa	10 minutos
7. Evaluación	5 minutos
Informe posterior a la sesión: Monitoreo de fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida y presentación

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo completo, individual

1. De la bienvenida de nuevo a los padres y elógielos por su asistencia.
2. Comience pidiendo a los padres que compartan voluntariamente su experiencia con la tarea para la casa de la sesión anterior.



3. PREGUNTE>

- ¿Hicieron la tarea?
- ¿Identificaron nuevos síntomas de estrés?
- ¿Practicaron las técnicas de relajación? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Alguien tiene alguna idea o reflexión que pueda compartir?

4. Recordar a los padres que hablar de la tensión causada por las experiencias traumáticas no quiere decir que estén enfermos o locos!



5. DIGA>

- *En esta sesión, vamos a aprender, como padres y cuidadores, cómo abordar las necesidades psicosociales de nuestros hijos.*
- *Como vimos en la última sesión, los niños y adolescentes son resistentes. Ellos no necesariamente tienen que ser remitidos a un psicólogo.*
- *Como padres, hay mucho que se puede hacer.*



6. Haga que uno de los padres resuma la última sesión y de ejemplos de los síntomas de los trastornos psicosociales.



7. PREGUNTE>

TIP> Escribir las respuestas a estas preguntas en el rotafolio.

- Desde la última reunión, ¿notó cambios en el comportamiento o síntomas de los trastornos psicosociales en sus hijos adolescentes que usted no haya notado antes?
- ¿Cómo ayudó a los adolescentes con sus dificultades?
- ¿Qué métodos funcionaron?
- ¿Cuáles son los problemas más difíciles de tratar?
- ¿Cuáles son los obstáculos para ayudar a los niños?

2. Hablar y escuchar²⁵

Tiempo: 45 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños



8. Explique:

- Durante y después de la guerra, los niños pueden sentirse vulnerables, asustados e inseguros. Las familias se dividen comúnmente y la vida diaria normal parece imposible.
- Los niños pueden llegar a confundirse, así como a asustarse con lo que está sucediendo alrededor de ellos. A menudo sienten miedo de sus propias reacciones, por temor a que se están volviendo locos o perdiendo el control. Pueden preocuparse por el futuro y su propia seguridad, así como la seguridad de las personas más cercanas a ellos.
- Aunque los niños, como los adultos, necesitan tener tiempo para desconectarse de pensar en la guerra, que no serán capaces de olvidar lo que les ha ocurrido.
- Hablar sobre lo que ha sucedido en el pasado, y sobre sus preocupaciones para el futuro con alguien de confianza, ayudará a los niños a dar sentido a lo que está sucediendo alrededor de ellos y sus recuerdos se vuelven menos angustiantes. Los niños necesitan dar sentido a lo que está sucediendo alrededor de ellos, a un nivel apropiado para su desarrollo y edad, para que puedan sentirse seguros y protegidos.

TIP> Es importante recordar a los padres que no deben fomentar la violencia o la venganza hacia 'el enemigo'. El mantenimiento de una cultura de la venganza impide la recuperación y aumenta el estrés.

²⁵ Sesión inspirado por la Fundación para la Infancia y la Guerra. 2010. Enseñanza de Técnicas de Recuperación. Bergen, Noruega. Obtenido de: www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt.



- Necesitan tiempo para hablar de lo que les ha ocurrido, y expresar sus sentimientos asociados con los malos recuerdos. Esto requiere que los padres estén dispuestos a escuchar a los niños.
- La escucha sensible significa encontrar el momento adecuado para hablar, y dejar tiempo suficiente para que los niños hablen y expresen completamente cosas difíciles.
- Significa mostrar que usted está prestando atención a lo que el niño está diciendo, y que está interesado, al hacer comentarios y preguntas alentadores, y mostrando interés a través de su lenguaje corporal y el tono de voz.
- Significa aceptar todos los sentimientos del niño como algo natural y normal en esta situación de crisis, incluso si estos son difíciles de oír para un padre.
- A veces los padres no están listos para escuchar a sus hijos y pueden decir: 'No llores ahora' o 'no necesitamos hablar de eso'.
- Si los niños están dispuestos a hablar, es importante darles la oportunidad de hacerlo. Si está ocupado en ese momento particular, organice un momento en el que va a estar disponible para escuchar y responder a las preguntas.



9. PREGUNTE>

- ¿Ya ha tratado de hablar con sus hijos adolescentes acerca de la guerra y lo que está sucediendo?
- ¿Cuál fue su reacción?
- ¿Alguno de ustedes la experiencia lo contrario, donde el niño se negó a hablar?



10. DIGA>

- A veces los niños no pueden o se niegan a hablar. Ellos no pueden ser obligados a hablar. Pero se puede mostrar y decirles que usted está listo para escuchar y ayudar cada vez que quieran hablar.
- Los niños pueden responder al consuelo físico o abrazos. Escribir en un diario también puede ayudarles a expresar sus sentimientos.

11. Discuta ideas con el grupo las siguientes preguntas. Escriba sus respuestas en el rotafolio e incluya las respuestas de ejemplo.

- **¿Por qué es importante hablar con los niños?**

Respuestas de ejemplo:

- *Se ventilan las cosas*
- *Los padres entienden mejor a sus hijos*
- *Alivia la tensión entre padres e hijos*
- *Hace que el niño se sienta mejor*
- *Hablar hace que sea más fácil de olvidar*



- Los niños pueden empezar a distanciarse de los recuerdos dolorosos
- Pone su miedo en perspectiva
- significa que no se embotellan todo lo que hasta
- Podemos ayudar a los niños si escuchamos sus problemas
- El niño puede obtener una perspectiva diferente de las cosas
- Pueden oír que sus sentimientos son normales y confirmar que no se están volviendo locos

- **¿Por qué es difícil hablar con los niños?**

Respuestas de ejemplo:

- Es muy doloroso
- Los niños no tienen las palabras
- Sienten culpa y confusión
- Tienen miedo de no ser escuchados
- Tienen miedo de perder el control
- No sienten la necesidad de hablar
- Hablan con otros, como con sus amigos

- **¿Por qué a veces los padres no quieren escuchar?**

Respuestas de ejemplo:

- Es demasiado doloroso escuchar la angustia de sus hijos
- Ellos temen que el niño va a poner más molesto
- Tienen miedo de molestarlos ellos mismos
- No saben qué decir al niño
- Les recuerda sus propias experiencias traumáticas
- Es demasiado agotador
- No tienen el tiempo
- Creen que puede ser perjudicial para ellos hablar de esa manera

- **Cuando el niño está en silencio, ¿qué debemos hacer?**

Respuestas de ejemplo:

- Respetar su silencio
- Sea paciente y buscar ocasiones apropiadas
- Apartar un momento especial cada día para hablar y el niño va a usarlo cuando esté listo
- No presionar por más de lo que quieren decir
- Encontrar maneras distintas a hablar para comunicarse, tales como escribir y hacer cosas juntos



12. Divida a los padres en 3 grupos.

13. Haga que cada grupo prepare un juego de roles sobre cómo hablar con sus hijos sobre una experiencia difícil. Dos padres del grupo deben representar el 'padre' y 'niño', respectivamente, y la tercera persona debe observar y anotar lo que fomenta una mejor comunicación entre los 2 y lo que la obstaculizó. Recuerde a los padres sobre los 4 pasos de la empatía de la sesión 6.

Este es un guion de ejemplo. Por favor adáptelo a su contexto o cree uno propio. Por favor, cambie los nombres a los que sean familiares en su contexto.

Padre: Me he dado cuenta que recientemente te molestas con facilidad y que estás peleando mucho con su hermano. ¿Hay algo que le molesta que le gustaría hablar conmigo?

Adolescente: [Silencio ... luego llora.]

Padre: [. Le da al niño un abrazo y toque reconfortante] Siempre puedes hablar conmigo, hoy o siempre que lo desee.

Adolescente: Estoy harto de esta situación. No me gusta estar aquí! Quiero volver a mi vida anterior.

Padre: Entiendo tu frustración. Estoy frustrado también. Pero estamos aquí porque es más seguro. Tenemos que aprovechar lo que podamos mientras estamos aquí. Siempre puedes hablar conmigo cuando te sientas triste.

14. Reparta el Folleto 19: Consejos para los padres para ayudar a los adolescentes en situaciones de desastre.

DESCANSO DE 10 MINUTOS (OPCIONAL)



3. Las actividades para jóvenes²⁶

Tiempo: 15 minutos | Disposición: Grupo Total

1. Explique:

- Durante y después de eventos de crisis muy estresantes, la vida normal puede parecer caótica. Para desarrollar el sentido de la seguridad, la confianza y la estabilidad en los adolescentes, es importante restablecer, en la medida de lo posible, una rutina diaria normal. Esto incluye permitir a los adolescentes asistir a clubes o actividades SHLS, y asegurarse de que duerman lo suficiente. En casa, puede significar horas regulares para las comidas familiares y la hora de dormir.
- Los adolescentes también necesitan tiempo para reunirse con amigos y hacer actividades agradables, incluso en tiempos de guerra. Esto es parte del desarrollo normal. En tiempos de guerra, incluso puede ayudar a distraer y relajarlos. Mantenerlos dentro de la tienda o casa no va a resolver los problemas. Ellos se sentirán frustrados y faltarán respeto a sus padres.
- Puede informar a sus adolescentes de los riesgos y las maneras de protegerse a sí mismos y confiar en que ellos tomen las decisiones correctas.
- Capacitar a los jóvenes y mostrarles que usted confía en ellos es el primer paso hacia la autonomía.



2. DIGA>

- *A veces los padres piensan que están protegiendo a sus hijos adolescentes, manteniéndolos dentro de la tienda o casa. Los adolescentes necesitan interactuar con otros niños de la misma edad.*
- *Permitir a sus hijos asistir a las actividades organizadas y estructuradas ayudará a recuperarse. Usted me puede pedir más información sobre las actividades de SHLS después de esta sesión si quiere. Si los niños tienen miedo de salir a la calle, se puede dar el primer paso por que le acompañen cuando va a la ciudad o al mercado.*

26. Sesión inspirada por la Fundación para la Infancia y la Guerra. 2010. Enseñando técnicas de recuperación. Bergen, Noruega. Obtenido de: www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt.



3. Haga una lluvia de ideas con el grupo sobre las siguientes preguntas. Escriba sus respuestas en el rotafolio.

- ¿Qué tipo de cosas le gustaría ver a sus hijos haciendo?

Respuestas de ejemplo:

- Leer
- Dibujar
- Escuchar música
- Hacer deporte
- Participar en clubes

- ¿Cómo pueden los padres fomentar esto?
- ¿Pueden los padres reunirse para establecer grupos de actividades para los niños o explorar las oportunidades seguras disponibles?

4. Sugiera las siguientes actividades adicionales:

- Escribir todos sus pensamientos negativos y positivos en un diario.
- La terapia de arte, tal como mandalas para colorear, para ayudar a los niños a enfocar su atención. Para una muestra de un mandala, véase el Folleto 20.

4. Ejercicios de relajación y la concentración²⁷

Tiempo: 10 minutos | Disposición: Grupo Total



1. **DIGA**> Anime a sus hijos a practicar las técnicas de relajación que le han enseñado durante esta capacitación. Esto les ayudará a manejar sus emociones y sentimientos. ¿Puede usted nombrar esas técnicas?

Ejemplo respuestas:

- Respiración profunda
- Contar hacia atrás desde 20 a cero.
- Centrarse
- La relajación muscular (leer el texto para su familia)
- Herramientas de superación y recuperación (crear una con sus hijos)
- Un espacio seguro

²⁷. El sitio meditación guiada. ejercicios de conciencia. Obtenido de: <http://www.the-guided-meditation-site.com/mindfulness-exercises.html>



Ejercicio: Un minuto de atención



2. DIGA>

- *Este es un ejercicio de atención fácil, y uno que se puede hacer en cualquier momento a lo largo del día. Tome un momento ahora mismo para probar esto. Revise su reloj y anote la hora. Durante los siguientes 60 segundos su tarea consiste en centrar toda su atención en su respiración. Es sólo por un minuto, pero puede parecer una eternidad. Deje sus ojos abiertos y respire normalmente. Esté listo para evitar que su mente vague - porque lo hará - y vuelva su atención a la respiración cada vez que lo haga.*
- *Tenga en cuenta que este ejercicio de atención no es un concurso o un reto personal. No se puede fallar en este ejercicio; sólo se puede experimentar.*

3. Después de 60 segundos, lleve a todos de nuevo al grupo y preguntarles cómo se sintieron. Dícales que utilicen este ejercicio muchas veces durante el día para regresar su mente al momento presente y a la claridad y la paz.

ADAPTACIÓN> Adaptar esta sección al sistema de remisión en su contexto

5. Remisiones

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Explique:

Cuando los padres sienten que, a pesar de todos sus esfuerzos, sus hijos todavía muestran signos de sufrimiento psicosocial, deben ponerse en contacto con el centro de coordinación de SHLS

- para casos psicosociales

Si los adolescentes están mostrando cualquiera de los siguientes signos, los padres deben remitir el caso inmediatamente al punto

- focal apropiada
 - Pensamientos suicidas
 - Lesiones auto infligidas
 - La violencia hacia los demás
 - Pérdida de la capacidad del habla
 - Anorexia
 - Bulimia
 - Desmayos



2. Dibuje la ruta de remisión para los SHLS en un rotafolio y explíquela a los padres.
3. Distribuir Folleto 21: Camino de Referencia (adaptado al contexto).

6. Tarea para la casa

Tiempo: 10 minutos | **Disposición:** Grupo completo; Grupos pequeños



1. DIGA>

- *Esta próxima semana, traten de poner en práctica algunas de las técnicas que se enseñaron en esta sesión, como hablar con sus hijos y la identificación de las actividades relevantes.*
 - *También pueden tratar de poner en práctica algunos de los consejos del folleto.*
 - *Encuentre algo de tiempo para hablar con su hijo.*
 - *Preparen una presentación de 5 minutos sobre una de las sesiones de Habilidades para la Crianza. Vamos a dividirnos en grupos y voy a asignar a cada grupo una sesión de Habilidades para la Crianza para hacer una presentación durante la próxima sesión.*
2. Divida a los padres en 11 grupos y asigne una sesión para cada grupo, de la Sesión 2 Sesión 12. Reparta un papel de rotafolio y marcadores para cada grupo que se utilizarán para la presentación en la próxima reunión.

Lista de sesiones de Habilidades para la Crianza:

- Sesión 2: Comprensión del estrés de los padres
- Sesión 3: Estrategias de superación y recuperación
- Sesión 4: El desarrollo del cerebro de los adolescentes - un trabajo en progreso
- Sesión 5: La construcción de relaciones positivas y la creación de espacios de diálogo
- Sesión 6: Empatía - respetando las opiniones, pensamientos y sentimientos de su hijo
- Sesión 7: Guiando decisiones saludables
- Sesión 8: El respeto a los adolescentes y sus cuerpos cambiantes
- Sesión 9: La protección de la salud, el bienestar y la dignidad de los adolescentes - la salud reproductiva y el matrimonio precoz
- Sesión 10: Las relaciones saludables y la seguridad de la comunidad
- Sesión 11: Comprensión de las necesidades psicosociales de los adolescentes
- Sesión 12: Proporcionar apoyo psicosocial a adolescentes



7. Evaluación

Tiempo: 5 minutos | Disposición: Grupo Total



1. PREGUNTE>

- ¿Qué le gusta de la sesión?
- ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer, pero no tuvo la oportunidad?
- ¿Qué tan útil fue esta sesión?
- ¿Tiene cualquier otro comentario o sugerencia para mejorar la sesión?

2. Felicite a todos los padres y deles las gracias por su participación.

3. Diga a los padres que para la siguiente sesión (que es la última sesión) pueden invitar a sus familiares y otros miembros de la comunidad.

4. Diga a los padres que en la próxima sesión tendrán la oportunidad de presentar su compromiso con la crianza positiva. Deben pensar en una forma creativa de hacer esto, quizás a través de la canción, una historia o una promesa de grupo.

5. Asegúrese de que cada padre firme el Formulario de Asistencia (Recurso 3). Si otra persona asiste (una madre con un bebé, por ejemplo), indicarlo en el formulario de asistencia. Si alguien salió o entró durante la sesión, tenga en cuenta esto también. Si alguien se pierde una sesión, recuérdelos que pueden ponerse al día en los grupos de apoyo para padres o por medio de visitas a domicilio.

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de Habilidades para la Crianza necesitan marcar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres sobre las Formas de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia de la sesión.



Habilidades para la Crianza Sesión 13:

Repaso y celebración - Compromiso con la crianza positiva

Crianza de los hijos - Resumen de sesión | Duración: 2 horas, 10 minutos

OBJETIVOS:

Al final de esta sesión, los cuidadores serán capaces de:

- Expresar ideas clave y demostrar su comprensión de la sesión de Habilidades para la Crianza asignada.

MATERIALES NECESARIOS

- Plan de estudios de intervención en Habilidades para la Crianza para padres de adolescentes
- Recurso 3: Formulario de Asistencia
- Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad
- Recurso 9: Habilidades para la Crianza SHLS Plantilla de Certificado
- Rotafolios y marcadores / Papel y lapiceros

PREPARACIÓN REQUERIDA

- Imprimir los certificados Habilidades para la Crianza para su entrega.
- Ayudar a los padres establecer sus presentaciones e informarles que serán

llamados durante la sesión para hablar acerca de su estrategia favorita de habilidades para la crianza del programa.

- Leer la totalidad de los materiales para esta sesión.
- Llegar a la sesión 30 minutos antes de la hora de inicio.
- Organice un espacio que sea propicio para el aprendizaje y libre de interrupciones. Por favor asegúrese de que el espacio sea lo suficientemente grande como para quepa gente de más, ya que se invitará a los miembros de las familias y de la comunidad a asistir.
- Acomódense en un círculo para fomentar la interacción con los padres.

ASISTENCIA

La **fecha y lugar de la sesión deben ser escritas en el formulario de asistencia**. Cada participante **debe** firmar el formulario de asistencia (Recurso 3) con su nombre, edad y sexo. Se anima a todos los padres / cuidadores a asistir a todas las 13 sesiones juntos, como la paternidad es una responsabilidad compartida. Indicar si existe alguien más que asista con un padre o los padres (por ejemplo, un niño u otro miembro de la familia)



RESUMEN DE LA SESIÓN

- Los padres van a celebrar su finalización del programa con los amigos, la familia y otros miembros de la comunidad.

Actividad de la Sesión	Tiempo
1. Bienvenida y presentación	15 minutos
2. Activador, juego, canción o ejercicio de relajación	5 minutos
3. Presentación del plan de estudios	30 minutos
4. Tiempo para compartir	20 minutos
5. Felicitaciones para los padres y retroalimentación de los invitados	20 minutos
6. Presentación de certificados y compromiso público con la crianza positiva	40 minutos
Informe posterior a la sesión: monitoreo Fidelidad	

Pasos a seguir

1. Bienvenida y presentación

Tiempo: 15 minutos | **Disposición:** Grupo Total

- De la bienvenida a todos y elogie a todos por asistir a esta celebración. Sonría y sea positivo: los padres han completado el programa de habilidades para la crianza!
- Ambos facilitadores deben presentarse, ya que habrá nuevas personas que asisten a esta sesión.
- Pida a los participantes que se presenten y presenten a sus hijos.
- Pida a los invitados a presentarse.

2. Activador, juego, canción o técnicas de relajación

Tiempo: 5 minutos | **Disposición:** Grupo Total

- Deje que los padres elijan un activador de las sesiones, y acompañe la actividad.



3. Presentación del plan de estudios

Tiempo: 30 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Lea el título y la descripción de cada sesión y luego haga que los padres expliquen algunas de las habilidades y la información que aprendieron. Haga que uno de los padres hable **brevemente** sobre cada sesión. Esto no sólo será una presentación a miembros de la comunidad y la familia, sino un buen repaso para los padres en el programa.



2. DIGA>

- *El Plan de estudios de Habilidades para la Crianza de SHLS fue desarrollado para familias con adolescentes. El programa basado en evidencias estaba destinado a aumentar el conocimiento de los padres sobre el desarrollo infantil, darles algunas técnicas que puedan utilizar para comunicarse con los niños, ayudarles a manejar su propio estrés y de sus hijos, y apoyar el bienestar de sus hijos.*
- *El Plan de estudios de Habilidades para la Crianza de SHLS está basado en programas de crianza del Comité Internacional de Rescate en Liberia, Burundi, Uganda, Tanzania y Tailandia. El Comité Internacional de Rescate responde a las peores crisis humanitarias del mundo en más de 40 países y ayuda a las personas para sobrevivir y reconstruir sus vidas. Este plan de estudios consta de 13 sesiones para grupos de padres. Cada sesión tiene una duración de aproximadamente 2 horas. Como parte del programa, los padres crean grupos de apoyo fuera de clase para animarse unos a otros y ayudarse mutuamente a practicar nuevas Habilidades para la Crianza.*

3. Presente cada una de las sesiones e invite a los padres a que expliquen lo que se discutió y aprendió durante esas sesiones.

Lista de sesiones de Habilidades para la Crianza:

- Sesión 2: Comprensión del estrés de los padres
- Sesión 3: Estrategias de superación y recuperación
- Sesión 4: El desarrollo del cerebro de los adolescentes - un trabajo en progreso
- Sesión 5: La construcción de relaciones positivas y la creación de espacios de diálogo
- Sesión 6: Empatía - respetando las opiniones, pensamientos y sentimientos de su hijo



- Sesión 7: Guiando decisiones saludables
- Sesión 8: El respeto a los adolescentes y sus cuerpos cambiantes
- Sesión 9: La protección de la salud, el bienestar y la dignidad de los adolescentes - la salud reproductiva y el matrimonio precoz
- Sesión 10: Las relaciones saludables y la seguridad de la comunidad
- Sesión 11: Comprensión de las necesidades psicosociales de los adolescentes
- Sesión 12: Proporcionar apoyo psicosocial a adolescentes

4. Tiempo para Compartir

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Pida a cada padre que comparta su actividad de relajación, comunicación u otra estrategia de crianza positiva favorita.

5. Elogios para los padres y comentarios de los invitados

Tiempo: 20 minutos | **Disposición:** Grupo Total

1. Agradezca a los invitados por asistir a la sesión final. Pídales que compartan palabras de aliento y apoyo. Pregunte si han notado algunos de los cambios positivos que los padres han hecho. También puede pedir a los invitados que hablen de cómo van a seguir apoyando a los padres del grupo.
2. Hacer énfasis a los padres y los invitados en que los padres deben apoyarse mutuamente en sus esfuerzos de crianza positiva para criar niños felices y sanos.
3. Instar a los padres a seguir reuniéndose en sus grupos de apoyo para para ayudarse y animarse los unos a los otros.



6. Presentación de certificados y el compromiso público con la crianza positiva

Tiempo: 40 minutos | **Disposición:** Grupo completo, individual

1. Invite a los padres a presentar su compromiso con la crianza positiva frente a los invitados. Ellos han escogido una canción, un cuento o una promesa de grupo.

Informe posterior a la sesión: Monitoreo de Fidelidad

Después de la sesión, ambos facilitadores de Habilidades para la Crianza necesitan marcar todas las actividades realizadas en el Recurso 4: Evaluación de la Sesión de Crianza e Informe de Fidelidad. Si hubo actividades que no se completaron, explique por qué. Los facilitadores también tienen que registrar comentarios de los padres sobre las Formas de Fidelidad. Este informe debe adjuntarse al registro de asistencia de la sesión.

