

MANUAL DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

—
PARA PADRES, MADRES Y/O ADULTOS
RESPONSABLES DE CRIANZA

RAAC | Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba

 PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES** | **Ministerio de
SALUD**

 GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA |  **ENTRE
TODOS**

TALLER N° 1



AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Presidente Provisorio de la Legislatura

Dr. Oscar González

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Francisco Fortuna

Secretario de Prevención y Asistencia de las
Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Dario Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las
Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

EQUIPO REDACTOR

Dr. Dario Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Lic. Valentina Munguia

Lic. Agostina Lumello

DISEÑO EDITORIAL

Lic. Javier Bulgarelli

CUADERNILLO TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para que usted pueda ejercitar en su vida cotidiana las herramientas que se trabajan en los talleres de Fortalecimiento Familiar. Creemos que a través de la práctica constante de estas habilidades es posible apropiarse de ellas para que se conviertan en un estilo de vida propio.

Imaginemos que nosotros como terapeutas somos entrenadores deportivos, tenemos ciertos conocimientos sobre técnicas y habilidades útiles para llevar a cabo la crianza efectiva de los niños, niñas y adolescentes. Ustedes serían los jugadores, quienes tienen la experiencia en el campo de juego, y solamente la ejecución que hagan de las sugerencias del entrenador puede decir si en realidad estas habilidades son efectivas para el juego, es decir, para la crianza con sus hijos/as.

La finalidad de los talleres y del cuadernillo no es enseñarles cómo ser padres o madres, sino mostrarles herramientas que conocemos y sabemos que funcionan en la crianza con los niños, niñas y adolescentes. Sólo ustedes pueden comprobar y decidir si les son útiles o no.

P. 3

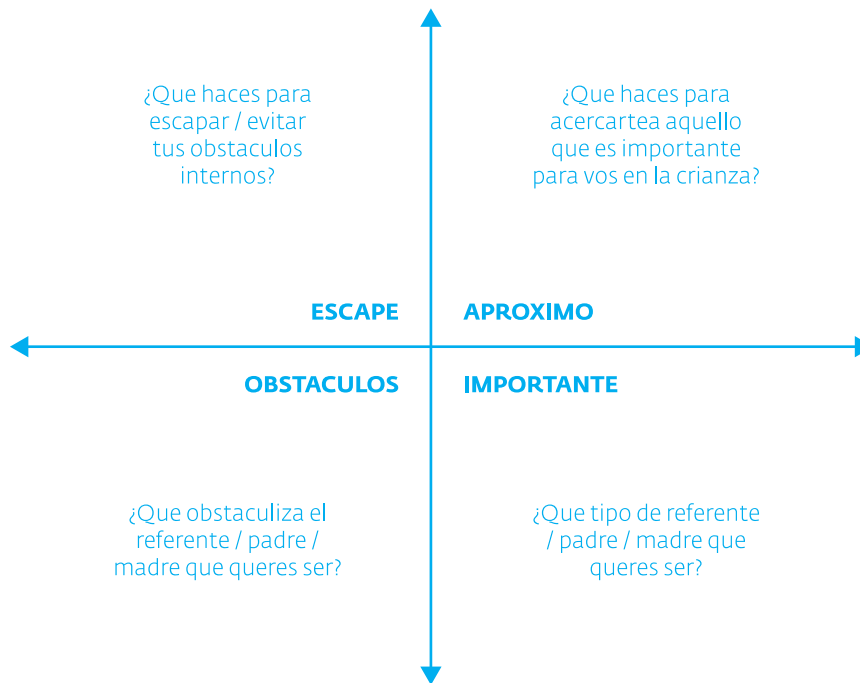
Herramientas del taller N°1

- La ventana
- Validación
- Auto validación
- Psicoeducación Emocional



FICHA N° 1

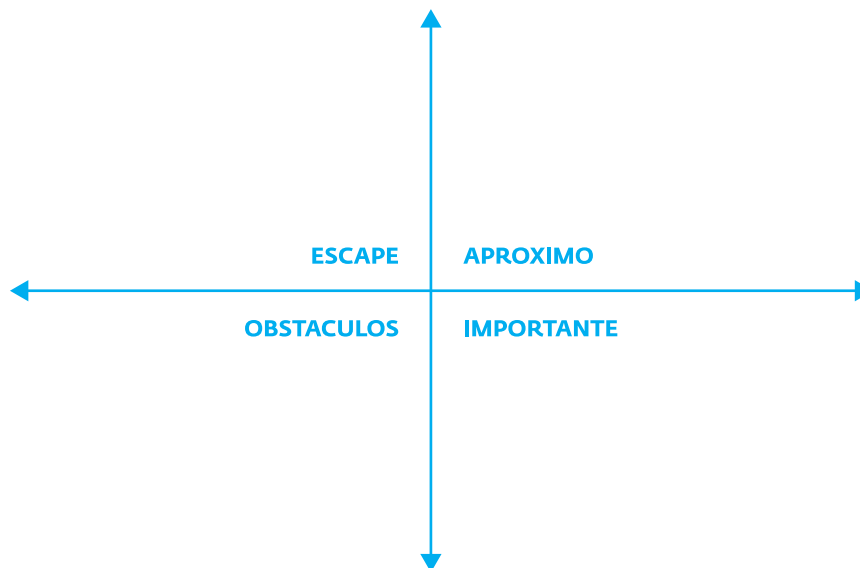
LA VENTANA



P. 4

¡VAMOS A EJERCITAR!

Los/as invitamos a que puedan completar su ventana y, de esta manera empezar a notar qué está pasando en su interior.



FICHA N° 2

VALIDACIÓN – INVALIDACIÓN

¿Qué es validar?

Es reconocer que las emociones, sentimientos, pensamientos de los otros son entendibles en el contexto e historia de aprendizaje de esa persona. Consiste en una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento; es un estilo de vida.

¿Cómo validamos?

- 1) Prestando atención, escuchando al otro, mirándolo a los ojos: escuchar lo que dice atentamente, observar sus gestos, su tono de voz, su postura corporal; estar atento a lo que el otro expresa sin pensar en la respuesta que darás.
- 2) Aceptando con mente abierta la experiencia emocional del otro: cualquiera que sea la emoción que está sintiendo, es su emoción, y puede incluso ser dolorosa pero eso es parte de la condición humana. Es importante hacer lugar a todas las emociones, todas tienen un sentido.
- 3) Identificar las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar: aconsejar implica que algo de la situación debe cambiar, muestra que nos cuesta tolerar la presencia de la experiencia emocional. Si la otra persona no ha pedido consejo, darlo puede resultar invalidante ya que puede dejar ver que consideramos que el otro no sabe cómo resolver sus problemas.
- 4) Ofrecer compañía: ofrecerle permanecer a su lado durante la experiencia emocional; si no estás seguro de que eso es lo que el otro desea podés preguntar si desea estar solo, si quiere hablar sobre eso o si hay algo puntual que puedas hacer en ese momento. Es importante no emitir juicios ni valoraciones en esos momentos y estar dispuesto a dar no lo que uno cree que es mejor sino lo que es mejor desde la perspectiva del otro.

P. 5

En resumen...

- Cuando validamos a una persona le demostramos que nos interesa.
- Al validar a otra persona, hacemos que se sienta cómodo y confíe en nosotros para contarnos cómo se siente, que le pasa.
- Validar es un estilo de vida.

VALIDACIÓN	INVALIDACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Escuchar atentamente lo que mis hijos me cuentan.• Es entendible que te sientas así.• Yo en tu lugar probablemente estaría así.• Contame como te estás sintiendo con todo eso.	<ul style="list-style-type: none">• Mientras mis hijos me cuentan cómo les fue durante su día, pensar en otra cosa.• No te preocupes.• No es para tanto.• No te podes sentir así por eso.• No vale la pena ponerse así.



FICHA N° 3

AUTO VALIDACIÓN

Esta ficha sirve para llevar a cabo un auto registro de las situaciones en las cuales practicaste la auto validación.

Te invitamos a validarte a vos mismo como validarías a otros.

VALIDACIÓN	INVALIDACIÓN	EMOCIONES	AUTO VALIDACIÓN
Estoy dando un taller frente a muchas personas.	<i>“Me está saliendo mal”.</i> <i>“La gente me mira raro”.</i> <i>“Estoy diciendo cualquier cosa”.</i>	Vergüenza	Es entendible sentirme así ya que hay mucha gente y quiero hacer lo mejor que puedo con las personas que están acá.

FICHA N° 4

PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Qué son las emociones?

Son reacciones automáticas que se presentan ante un evento psicológico relevante (Reyes Ortega et al, 2016).

¿Por qué las personas tienen emociones?

- ▶ Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran.
- ▶ Sirven para comunicar las necesidades a los demás.
- ▶ Permiten organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante.

Funciones de las emociones:

Tristeza: ocurre ante una pérdida.

Funciones:

1. Decidir si se puede recuperar lo perdido.
2. Permite tener ayuda de los demás.

Enojo: surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas.

Funciones:

1. Decidir si se puede cambiar la situación.
2. Poner límites a las demás personas.

Miedo: surge cuando se presenta una amenaza.

Funciones:

1. Actuar de manera cautelosa.
2. Recibir apoyo y comprensión.
3. Evitar peligros.

Alegría/Amor: surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma o de otra persona.

Funciones:

1. Motiva a buscar más logros.
2. Ayuda a ser solidarios con las demás personas.
3. Ayuda a crear vínculos con las demás personas.

Asco: surge cuando algo/alguien nos provoca desagrado.

Funciones:

1. Impide la intoxicación.
2. Rechazo de todo aquello que supone una amenaza a los valores de la persona.

Sorpresa: surge cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

Funciones:

1. Permite afrontar situaciones inesperadas.
2. Prestar atención. Dedicar toda la atención al objeto/situación sorpresa.



FICHA N° 5

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ADULTOS

P. 8

1. Sumergirme en la bañera.
2. Coleccionar cosas (monedas, caracoles, etc.)
3. Irse de vacaciones.
4. Pensar cómo será cuando termine de estudiar.
5. Reciclar cosas viejas.
6. Tener una cita.
7. Relajarse.
8. Ir al cine durante la semana.
9. Correr, caminar.
10. Pensar que realice la tarea todo el día.
11. Escuchar música.
12. Recordar fiestas pasadas.
13. Comprar aparatos para el hogar.
14. Descansar al sol.
15. Planear un cambio de carrera y/o profesión.
16. Reír.
17. Pensar en viajes pasados.
18. Escuchar a otros.
19. Leer revistas o diarios.
20. Hobbies.
21. Pasar una tarde con buenos amigos.
22. Planear las actividades de un día.
23. Conocer gente nueva.
24. Recordar un paisaje hermoso.
25. Ahorrar dinero.
26. Regresar a casa del trabajo.
27. Comer.
28. Practicar deportes.
29. Reparar cosas de la casa.
30. Arreglar mi auto, bicicleta.
31. Recordar las palabras y acciones de gente amable.
32. Tener una tarde tranquila.
33. Cuidar mis plantas.
34. Ir a una fiesta.
35. Pensar en comprar cosas.
36. Remontar barriletes.
37. Tener reuniones familiares.
38. Andar en moto, bici, auto, etc.
39. Ir de campamento.
40. Cantar por la casa.
41. Practicar la religión.
42. Ir a la playa.
43. Pensar que soy una buena persona.
44. Un día sin nada que hacer.
45. Tener reuniones con compañeros de clase.
46. Pintar (Mandalas, objetos)
47. Hacer algo espontáneo.
48. Bordar, tejer.
49. Dormir.
50. Ir a clubes.
51. Tocar instrumentos musicales.
52. Hacer artesanías y/o arte.
53. Hacer un obsequio para alguien.
54. Planear fiestas.
55. Cocinar.
56. Escribir libros (poemas, artículos).
57. Comprar ropa.
58. Salir a cenar.
59. Trabajar.
60. Discutir libros.
61. Mirar el paisaje.
62. Ir a la peluquería.
63. Tomar café y leer el diario temprano.
64. Abrazar.
65. Mirar a los hijos (jugar).
66. Pensar que tengo mucho más que la mayoría de la gente.
67. Ir al teatro o a conciertos.
68. Soñar despierto.
69. Mirar televisión.
70. Hacer lista de tareas.
71. Completar una tarea.
72. Tomar un helado.
73. Fotografía.
74. Pescar.
75. Pensar en sucesos agradables.
76. Jugar con animales.
77. Actuar.
78. Estar solo.
79. Limpiar.
80. Bailar.
81. Ir de picnic.
82. Pensar "lo hice bastante bien" luego de hacer algo.
83. Meditar.
84. Almorzar con un amigo/a.
85. Pensar en los momentos felices de mi infancia.
86. Jugar a las cartas, juegos de mesa.
87. Resolver adivinanzas o enigmas.
88. Discutir de política.

89. Ver y/o mostrar fotos.
90. Jugar al pool.
91. Vestirse bien y verse agradable.
92. Reflexionar acerca de cómo he mejorado.
93. Hablar por teléfono.
94. Ir a museos.
95. Escuchar la radio.
96. Que me hagan masajes.
97. Decir “te quiero”.
98. Pensar en mis buenas cualidades.
99. Ir a un sauna.
100. Fantasear acerca del futuro.
101. Sentarse en un café a la calle.
102. Cabalgar.
103. Pensar en ser miembro activo de la comunidad.
104. Hacer algo nuevo.
105. Pensar que soy una persona que puede tolerar.
106. Hacer cosas con plastilina o porcelana.
107. Tomar una siesta.
108. Identificar tu perfume favorito.
109. Hacer una tarjeta y dársela a alguien que te importe.
110. Mandar un mensaje de texto.
111. Hacer un licuado y tomarlo despacio.
112. Maquillarse.
113. Pensar en las buenas cualidades de un amigo.
114. Terminar algo que te guste.
115. Sorprender a alguien con un favor.
116. Navegar en internet.
117. Mandar mails a amigos que estén lejos.
118. Cortarse el pelo.
119. Cuidar a tus mascotas.
120. Ser voluntario en una organización sin fines de lucro.
121. Buscar en internet trabajos en mi área.

Algunos ejercicios para comenzar a notar las emociones.

Comenzamos a notar paso a paso.

1. Recuerde una situación donde haya experimentado un grado intenso de alguna emoción.
2. Identifique la forma en que esa emoción le afecta de manera física (en su respiración, tensión muscular, entre otras).
3. Identifique su conducta inmediata o impulso de acción.
4. Reconozca la forma en que esa emoción le afecta (en su expresión facial, postura corporal, pensamiento, etc.).
5. Piense en qué conducta alternativa puede llevar a cabo ante esta emoción.

Utilización de la música para explorar las emociones.

1. Pensar en seis canciones que nos despierten o nos generen alguna emoción en particular.
2. Escuchar la canción elegida y notar qué emoción nos suscita.

Registrar qué pensamientos surgen, qué reacciones físicas o sensaciones corporales nos genera.