

Plan de intervención para resiliencia familiar

Contenido

Contenido

Contenido	1
Contenido de tablas	1
Contenido de ilustraciones	2
Sesiones	3
Familia y deporte (1ra clase).....	3
¿Conozco a mis hijos? (2da clase)	6
Educar en el deporte (3ra clase).....	10
¿Sabemos comunicarnos? (4ta clase).....	16
Derecho a una autoimagen positiva (5ta clase).....	21
Nuestro tiempo en familia (6ta clase)	23

Contenido de tablas

Tabla 1 Familia y Deporte.....	3
Tabla 2 ¿Conozco a mis hijos?.....	6
Tabla 3 Educar en el deporte.....	10
Tabla 4 ¿Sabemos comunicarnos?	16
Tabla 5 Derecho a una autoimagen positiva	21
Tabla 6 Nuestro tiempo en familia.....	23

Contenido de ilustraciones

Ilustración 1 Reloj borrador	9
Ilustración 2 Reloj de ejemplo	9
Ilustración 3 Cangurito 1.....	13
Ilustración 4 Cangurito 2.....	13
Ilustración 5 Cangurito 3.....	13
Ilustración 6 Cangurito 4.....	14
Ilustración 7 Cangurito 5.....	14
Ilustración 8 Cangurito 6.....	14
Ilustración 9 Cangurito 7.....	15
Ilustración 10 Cangurito 8.....	15

Sesiones

Familia y deporte (1ra clase)

Tabla 1 Familia y Deporte

SESION: 1	TEMA: Familia y Deporte	FECHA: 10 de marzo de 2018
OBJETIVO: Dar a conocer el deporte como tarea fundamental de la familia, su valor en el momento actual y la necesidad de dedicar el tiempo necesario para practicarlo.		
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
PARTE INICIAL	Bienvenida	Presentación personas a cargo y presentación del proyecto
	Parapapin Parapapan	Parapapin: de pie Parapapan: sentado Objetivo: mejora la atención Desarrollo: a la orden del capacitador, empleando (parapapin – parapapan), los empleados se ponen de pie o se sientan.
	Globitos voladores	Se le entrega un globo a cada participante inflado o desinflado, se coloca una música suave. Al ritmo de la música los participantes juegan con el globito, bien sea individual o colectivamente
PARTE CENTRAL	La pelota preguntona	El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se escucha una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.
	Dinámica: El lazarillo	El grupo se divide por parejas. Una de las personas se venda los ojos y actúa como ciego, la otra será su lazarillo. Cuando todos están preparados, esperando la señal del orientador, el lazarillo se desplazará por el salón guiando al ciego por unos minutos, luego invertir los papeles. Terminada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de estas preguntas: ¿Cómo se sintieron interpretando al ciego? ¿Cómo se sintieron en el papel de lazarillos? ¿En qué ocasiones los padres son ciegos y lazarillos respecto a sus hijos?

	<p>Relajando andamos</p>	<p>Objetivo: Relajar a los padres e hijos</p> <p>El juego no sólo representa una acción divertida y de esparcimiento, también es una forma innata de conocer su entorno, sus habilidades y su personalidad, es una actividad que fomenta la imaginación, el desarrollo físico y mental, los desestresa y les ayuda a gastar un poco de energía que tienen; y que más agradable que desarrollar todas sus habilidades gracias a sus padres por medio de actividades lúdicas y deportivas que permitan generar un vínculo afectivo y motivacional.</p> <p>Los niños deben ubicarse sobre una colchoneta con los ojos cerrados y se encontraran en un momento de relajación mental y física, sus padres estarán con cada uno de ellos y realizaran diferentes masajes corporales que permitan generar una integración y un vínculo afectivo-emocional, después de un tiempo cambiaran de roles, de esta manera se fortalecerán los lazos afectivos entre padres e hijos.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PARTE FINAL</p>	<p>Presentación del tema</p>	<p>1. Entrega individual del test: Tabla 9: Encuesta para padres: « ¿Está preparado para ser educador de sus hijos?» Tabla 10: « ¿Está preparado para mejorar como hijo?»</p> <p>2. De acuerdo con una clave de respuestas dada en el test, cada padre de familia se ubica en el grupo correspondiente según el puntaje obtenido.</p> <p>3. Compartir en grupos (máximo 6 personas) los resultados y determinar el nivel en que se hallan.</p>
	<p>Reflexión</p>	<p>Reflexión padre de familia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Es adecuado nuestro concepto de educación? 2. ¿Cuánto tiempo dedicamos a nuestra preparación como educadores? 3. ¿Qué aportan los padres a la educación? 4. ¿Cómo pueden ayudar a sus hijos? 5. ¿Qué criterios son necesarios para la educación de los hijos? <p>Reflexión hijo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué piensa de la educación? 2. ¿Cuánto tiempo dedicamos a nuestra preparación como educandos? 3. ¿Qué le aportan sus padres en la educación y en el deporte? 4. ¿Cómo puede ayudar sus padres?

		5. ¿Qué criterios son necesarios para ser educado como hijo?
	Plenaria	Cada grupo lee las conclusiones a través de un relator.
	Compromiso	Padre de familia: ¿Qué cosas me comprometo a realizar esta semana para capacitarme como educador natural de mis hijos? Hijo: ¿Qué cosas me comprometo a realizar esta semana para capacitarme como educando natural de mis padres?
	Evaluación	Los participantes responden a los siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendí? • ¿Cómo me he sentido en el día de hoy? • ¿Está preparado para ser educador de sus hijos?

¿Conozco a mis hijos? (2da clase)

Tabla 2 ¿Conozco a mis hijos?

SESION: 2		TEMA: ¿Conozco a mis hijos?	FECHA: 17 de marzo de 2018
OBJETIVO: Ofrecer elementos por medio del deporte, para que los padres descubran la importancia de conocer todos los aspectos de la vida de sus hijos.			
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
PARTE INICIAL	Apartamentos e inquilinos	<p>Objetivo: desarrollar la atención.</p> <p>Tres personas por grupo. Uno de los grupos hace el papel de inquilinos y los otros formaran los apartamentos. Los que forman los apartamentos se colocan por pares unos frentes a otros formando con los brazos un corral.</p> <p>Cuando el director diga: “cambio de inquilinos”, estos deben abandonar rápidamente sus apartamentos para ir a ocupar otro distinto. Cuando se diga: “cambio de apartamentos” quienes lo formaban se sueltan de las manos y corren a encerrar nuevamente a otro inquilino.</p> <p>Cuando la orden sea: “cambio de apartamentos e inquilinos” todos los jugadores se mezclan bien y forman los apartamentos como estaban en el principio y los inquilinos a su apartamento de origen.</p>	
	El barco	<p>El grupo en círculo de pie.</p> <p>El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los asistentes.</p> <p>Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto. La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. Este ejercicio genera chorros de risa.</p>	
	Centros de creatividad	<p>Objetivo: desarrolla creatividad, ubicación espacial e integración entre los participantes.</p> <p>El director dice: “escultura de romeo y Julieta con 2 participantes” o “escultura de un cohete con 5 participantes”. Los jugadores idean la forma de cumplir la orden cumpliendo con el número de participantes que se indica. El director puede repetir la orden y los participantes deben buscar a las personas con las que hicieron la figura inicialmente.</p>	

		<p>Variante: el director puede decir: “cohete al norte con cinco participantes” y todos deben hacer los cohetes.</p>
PARTE CENTRAL	<p>Ensartarle el globo al compañero</p>	<p>Globo chorizo azul: uhii y el nombre de la fruta Globo chorizo verde: umm y el nombre de la fruta Globo chorizo rojo: que rico y el nombre de la fruta</p> <p>Se divide al grupo en varios subgrupos. Se les da la orden de que piensan en una fruta o verdura que tenga la inicial de su primer o segundo nombre; luego se les dice que la tarea es pasarse un globo chorizo (globo largo que se usa para hacer figuras), desde las piernas de cada uno hasta las piernas del otro.</p> <p>Se colocan los participantes en fila, uno tras de otro, con las manos en la cintura, las piernas abiertas y con 2 metros de distancia entre el de adelante y el de atrás.</p> <p>El último se coloca entre las piernas el globo chorizo y a la señal debe adelantarse hasta su compañero de fila para ensartarle el globo por detrás y entre las piernas.</p> <p>Cuando el participante tome el globo con sus piernas (sin usar las manos) debe decir en voz alta la fruta que pensó con el gesto indicado dependiendo del color del globo, como hizo su compañero, adelantarse para ensartarle el globo al compañero siguiente.</p> <p>Así sucesivamente hasta que se llegue al primero de la fila. Solo cuando el facilitador lo indique pueden usar las manos para reacomodar el globo.</p>
	<p>Dinámica: «La novela de mi vida»</p>	<p>Cada padre de familia escribe la historia de su vida, lo más auténtica posible. Se dan algunas pautas para su elaboración: Buscar un título sugestivo con relación a los hechos más importantes, comenzar con algunos datos biográficos, una anécdota interesante, los momentos más felices y los mayores disgustos.</p> <p>Definirse a sí mismo: dos cualidades, dos defectos, aficiones; que tiene proyectado para el futuro; como es la relación con sus hijos y con su cónyuge; que aspectos le preocupan actualmente.</p> <p>Después de 15 minutos se forman grupos de 6 personas y cada uno lee su historia. Terminado el ejercicio responden las siguientes preguntas:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron contando la historia de su vida al grupo? • ¿Qué descubrí en mis compañeros?
	<p>Dinámica: el reloj</p>	<p>Se debe realizar en un grupo par y de más de 12 personas, en caso de que el curso tenga número de estudiantes impar, el profesor y líder deberá tomar parte del juego/actividad. Cada estudiante trabajará con un lápiz y una hoja de papel con un reloj impreso en él y que será entregado por el profesor (ilustración 1).</p> <p>La dinámica consiste en concertar entrevistas con el resto del curso, y anotarlas en el reloj desde la 1 de hasta las 12 (ejemplo: si "Sergio" concerta una entrevista con "Alejandro" a las tres, en su reloj él debe anotar el nombre "Alejandro" junto a la hora que corresponde; "Alejandro" debe anotar el nombre de "Sergio" en la hora correspondiente, es decir a las tres, de esa forma cuando el profesor/líder grite son las tres de la tarde, ambos sabrán que deben juntarse a esa hora.).</p> <p>Cada participante debe llenar su reloj con entrevistas para todo el día, las cuáles serán “guiadas” por el profesor o líder (Sugerencias en ilustración 2), ya que él pedirá que a la 1 se junte (por ejemplo) dos compañeros que tengan el mismo “color favorito” y así sucesivamente poniendo énfasis en que los nombres en el reloj no se pueden repetir, es decir, tendremos al final de la primera parte de la actividad, 12 “citas”.</p> <p>Una vez completada la primera parte, y asegurándonos que nadie tenga citas repetidas, procederemos a reunirnos con nuestras “citas”. El profesor/líder guiará los encuentros diciendo a viva voz la hora que corresponde y asignando 3 minutos (más o menos dependiendo la situación, cantidad de participantes, tiempo, etc.). Cada vez que los jóvenes se entrevisten entre sí deberán hacerse preguntas que serán orientadas por el profesor/líder, de acuerdo al objetivo que se busque, principalmente el de conocer más a sus compañeros.</p>
PARTE FINAL	<p>Presentación del tema</p>	<p>Entrega individual del cuestionario</p> <p>Tabla 11: ¿Conoce usted a su Hijo?</p> <p>Tabla 12: ¿Conoce usted a sus padres?</p>
	<p>Reflexión</p>	<p>Reflexión padre de familia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tan cerca estoy de mis hijos? 2. ¿Qué tanto conozco de ellos?

	<p>3. ¿Qué objeto tiene conocerlos?</p> <p>4. ¿Qué aspectos debemos conocer de nuestros hijos?</p> <p>Reflexión hijo:</p> <p>1. ¿Qué tan cerca estoy de mis padres?</p> <p>2. ¿Qué tanto conozco de ellos?</p> <p>3. ¿Qué objeto tiene conocerlos?</p> <p>4. ¿Qué aspectos debemos conocer de nuestros padres?</p>
Plenaria	Cada grupo comparte las conclusiones.
Compromiso	<p>Padre de familia: Sacar tiempo para dialogar con mis hijos sobre sus intereses, aficiones, temores y situaciones que elevan o bajan autoestima.</p> <p>Hijo: Sacar tiempo para dialogar con mis padres sobre sus intereses, aficiones, temores y situaciones que elevan o bajan autoestima</p>
Evaluación	<p>Los participantes escriben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos positivos del taller. • Aspectos por mejorar. • Sugerencias.

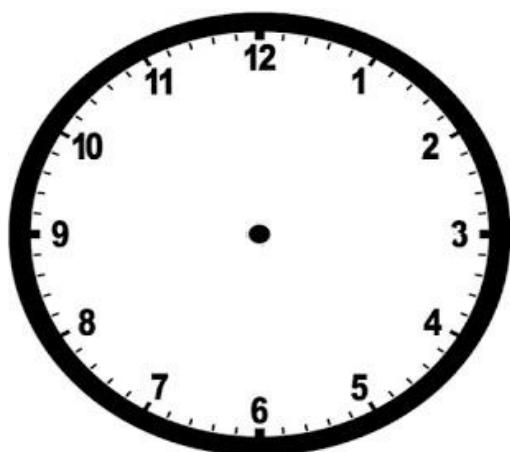


Ilustración 1 Reloj borrador

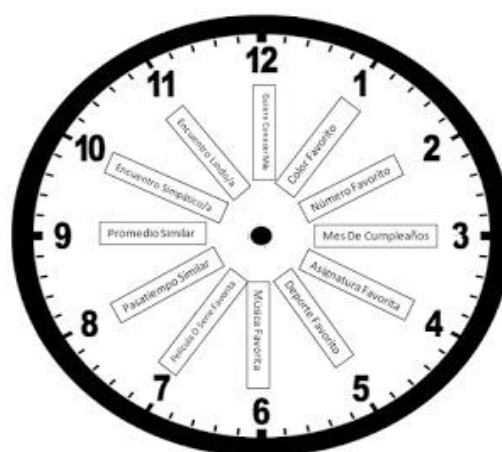


Ilustración 2 Reloj de ejemplo

Educación en el deporte (3ra clase)

Tabla 3 Educación en el deporte

SESION: 3		TEMA: Educación en el deporte	FECHA: 24 de marzo de 2018
OBJETIVO: Orientar a los padres sobre la necesidad de desarrollar en los hijos, por medio de actividades prácticas, la autonomía para que puedan llegar a ser personas libres y responsables.			
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
PARTE INICIAL	El nudo	<p>Objetivo: crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen.</p> <p>Los/las participantes forman un círculo tomados/tomadas de las manos. Algunas personas salen del círculo y permanecen durante unos minutos aparte, de espaldas al grupo. Mientras, el grupo, sin soltarse las manos, va entrelazándose lentamente hasta formar un nudo complicado. Una vez terminado el nudo, las personas que permanecieron fuera pueden regresar con la consigna de deshacer el nudo sin que los/las participantes se suelten, hasta formar nuevamente un círculo como al inicio.</p>	
	Las partes del cuerpo	<p>En esta actividad rompe hielo se forma dos círculos, uno dentro del otro, con el mismo número de personas.</p> <p>Los integrantes de un círculo deben mirar a los del otro círculo, frente a frente. Entre dos individuos deben presentarse y hacerse algunas preguntas, pero ¡lo más importante! Deben establecer contacto con una parte del cuerpo, por ejemplo, chocando palmas o dándose un apretón de manos.</p> <p>Cuando el animador de una señal, un círculo debe girar a la derecha y el otro a la izquierda y se debe repetir la presentación, pero nunca repitiendo el gesto corporal.</p>	
	Bailando sobre papel	<p>Objetivo: mejorar la comunicación y trabajo en equipo</p> <p>Los facilitadores preparan hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se le da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela.</p> <p>Las parejas bailan mientras el facilitador toca música o da palmadas con las manos. Cuando la música o las palmadas paran, cada pareja</p>	

		<p>debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, el hijo debe doblar el papel o tela como desee, antes de pararse sobre ella.</p> <p>Después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez. Es cada vez más difícil que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, quedan ‘fuera’ del juego. El juego continúa hasta que una pareja gane.</p>
PARTE CENTRAL	El amigo secreto	<p>Objetivo: Crear un clima de compañerismo e integración.</p> <p>Se le pide a los participantes que cada uno de ellos escriba en un papel su nombre, a que se dedica y alguna característica personal (como cosas que le gustan, etc.) Una vez que todos los participantes hayan escrito su nombre se ponen en una bolsa o algo similar y se mezclan todos los papeles; luego cada persona saca un papelito a la suerte, sin mostrarlo a nadie; el nombre que está escrito corresponde al que va a ser su "amigo secreto".</p> <p>Una vez que todos tengan a su amigo secreto, se explica que durante el tiempo que vamos a trabajar juntos debemos comunicarnos con el amigo secreto de tal forma que este no nos reconozca. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal, hacer bromas, (siempre y cuando estas no vayan a perjudicar a ninguna persona). Reconocer sus aportes, hacer críticas constructivas, etc.</p> <p>Al final del taller se descubre los amigos secretos. A la suerte, pasa algún compañero y dice quien cree él que es su amigo secreto, y por qué; luego se descubre si acertó o no y el verdadero amigo secreto se manifiesta y luego a él le toca descubrir a su amigo secreto y así sucesivamente hasta que todos hayan encontrado el suyo.</p>
	Dinámica: «La caja mágica»	<p>El asesor da a conocer una caja mágica muy especial, que tiene la capacidad de hacerse pequeña o muy grande, de acuerdo con la necesidad, además puede contener dentro lo que deseamos que contenga. ¿Qué encontrarán en ella? Recuerden que puede contener cualquier cosa que deseen, tangible o intangible. Los padres pueden escribir sus respuestas.</p> <p style="text-align: center;">El orientador hará otras preguntas:</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué le gustaría encontrar en la caja mágica para su esposo(a)? 2. ¿Qué quiere para su hijo o que quiere para su padre o su madre? 3. ¿Qué desea a cambiar de usted? 4. ¿Qué quisiera cambiar en su hogar? 5. ¿Qué es lo más pequeño que ha deseado? <p>- Formar grupos y compartir las respuestas.</p>
	Escribiendo en la espalda	<p>Objetivo: reflexionar</p> <p>Al final de un taller, pida a los participantes que se peguen un pedazo de papel en la espalda. Luego cada participante escribe en el papel algo que le gusta, que admira o que aprecia de esa persona. Cuando todos hayan acabado, los participantes pueden llevarse los papeles a casa como un recuerdo.</p>
PARTE FINAL	Presentación del tema	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar grupos de trabajo. 2. Entrega de la fábula «El extraño caso del cangurito». 3. Elaborar las conclusiones con base en los interrogantes planteados en la fábula “el extraño caso del cangurito” (ilustración 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10).
	Reflexión	<p>Reflexión padre de familia: ¿Cómo me sentí realizando el ejercicio? - ¿Qué es lo que más valore de la reunión?</p> <p>Reflexión hijo: ¿Cómo me sentí realizando el ejercicio? - ¿Qué es lo que más valore de la reunión?</p>
	Plenaria	Cada grupo comparte sus conclusiones.
	Compromiso	<p>Padre de familia: Esta semana permitir a mi hijo(a) tomar sus propias decisiones. Le daré la oportunidad de resolver por sí mismo(a) sus dificultades.</p> <p>Hijo: Esta semana tomar adecuada y asertivamente mis propias decisiones.</p>
	Evaluación	Cada participante evalúa la reunión de 1 a 5 justificando por qué otorga esa nota.

«El extraño caso del Cangurito»:



Ilustración 3 Cangurito 1

Cangurito se asoma al exterior desde el bolsillo de mamá Cangura. «Huum» ¡Qué grande es el mundo! ¿Cuándo me dejarás salir a recorrerlo?



Ilustración 4 Cangurito 2

«Yo te lo enseñaré sin necesidad de que salgas de mi bolsillo. No quiero que conozcas malas compañías, ni que te expongas a los peligros del bosque. Yo soy una cangura responsable y decente». Cangurito lanzó un suspiro y permaneció en su escondrijo sin protestar.



Ilustración 5 Cangurito 3

Ocurrió que Cangurito empezó a crecer y lo hizo de tal manera que el bolsillo de mamá cangura se rompió por todos lados. ¡Te prohíbo que sigas creciendo! Y Cangurito obediente, dejó de crecer en aquel instante.



Ilustración 6 Cangurito 4

Dentro del bolsillo de mamá Cangura, comenzó Cangurito a hacer preguntas acerca de todo lo que veía. Era un animalito muy inteligente y mostraba una clara vocación de futbolista.



Ilustración 7 Cangurito 5

Pero a mamá Cangura le molestaba no encontrar a mano las respuestas necesarias para satisfacer la afanosa curiosidad de su pequeño hijo. ¡Te prohíbo que vuelvas a hacer más preguntas! Y Cangurito que cumplía a la perfección el cuarto mandamiento, dejó de preguntar y con cara de cretino aceptó la orden de su madre.



Ilustración 8 Cangurito 6

Un día, las cosas estuvieron a punto de volver a su normalidad. Ocurrió que Cangurito vio cruzar ante sus ojos una cangurita de su misma edad. Era el ejemplar más hermoso de la especie. «Mamá quiero casarme con esa cangurita». ¡Oh! ¿Quieres abandonarme por una cangura cualquiera? Este es el pago que das a mis desvelos. ¡Te prohíbo que te cases! Y Cangurito no se casó.



Ilustración 9 Cangurito 7

Cuando mamá cangura murió, vinieron a sacar a Cangurito del bolsillo de la difunta. Era un animal extrañísimo. Su cuerpo era pequeño como el de un recién nacido, pero su cara comenzaba a arrugarse como la de un viejo animal. Apenas tocó la tierra, su cuerpo se bañó en un sudor frío.

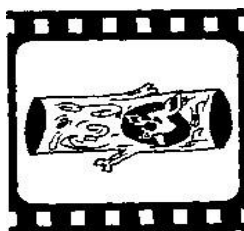


Ilustración 10 Cangurito 8

Tengo... tengo miedo a la tierra, parece que baila a mi alrededor. Y pidió que le metiesen en el tronco de un árbol. Cangurito pasó el resto de sus días asomando el hocico por el hueco del tronco. De cuando en cuando se le oía repetir en voz baja: «¡Verdaderamente, ¡qué grande es el mundo...!»

Actividad: Con base en la lectura anterior, invitar a participantes a:

1. Formular la moraleja de la fábula.
2. Analizar qué actitudes de las descritas en la fábula adoptamos los padres y los hijos con mayor frecuencia. ¿Habrá posibilidad de cambio?
3. Cuestionar los posibles cambios.
4. Elaboración de tareas concretas a realizar.

¿Sabemos comunicarnos? (4ta clase)

Tabla 4 ¿Sabemos comunicarnos?

SESION: 4		TEMA: ¿sabemos comunicarnos?	FECHA: 31 de marzo de 2018
OBJETIVO: Descubrir la importancia del diálogo en el proceso de acercamiento y comprensión mutua entre padres e hijos.			
		ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
PARTE INICIAL		Saludar de formas diferentes	<p>Objetivo: Un ejercicio sencillo para romper el hielo y empezar la presentación de los /las participantes.</p> <p>Todos/todas caminan en el salón o en el patio. El coordinador invita a todo el grupo a saludar a las demás personas de una manera fija.</p> <p>Después de unos momentos se propone otra manera de saludar, y así sucesivamente. Posibles maneras de saludar: una palmada, con las rodillas, con los tobillos, con las plantas de los pies, con las frentes, con la espalda, un caderazo, etc.</p>
		Yo tengo un tic	<p>Objetivo: desarrollar la atención y activar el cuerpo.</p> <p>Yo tengo un tic... (Bis-repiten empleados). Tic – tic... (Bis- repiten participantes). He llamado al doctor... (Bis-repiten empleados). Me ha dicho que mueva al mano derecha (se cambia el movimiento) - los empleados repiten el gesto.</p>
		Escogiendo Lados	<p>Pide que todos, hijos y padres, se pongan de pie y formen un grupo frente a ti. Di: “A veces es difícil para los padres decir a sus hijos que los quieren, y a veces es difícil también para los hijos decir que aman a sus padres. Sienten que se les hace un nudo en la garganta, y aunque si los aman puede ser difícil demostrárselos. Hoy vas a tener la oportunidad de pensar y hablar sobre las cualidades de las personas que amas.</p> <p>Voy a leer algunos enunciados que pueden o no referirse a cosas que has hecho durante la semana. Si el enunciado es verdad para ti, muévete en la dirección que te indico, si no lo es, muévete hacia el otro lado”. Lee los enunciados de la siguiente lista:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si le dijiste “te quiero” o “te amo” a tu hijo o padre, muévete... (Señala con los brazos el lugar al que se deben de mover según su respuesta. Asegúrate de que todos se escojan un lado). 2. Si discutiste con tu padre / hijo(a)...

	<p>3. Si ayudaste a lavar trastes...</p> <p>4. Si peleaste sobre el turno para entrar al baño...</p> <p>5. Si hablaste sobre un problema de la escuela con tu padre / hijo(a)...</p> <p>6. Si pasaste más de cinco minutos hablando a solas con tu padre / hijo(a)...</p> <p>7. Si le gritaste a tu padre / hijo(a)...</p> <p>8. Si ayudaste a preparar la comida...</p> <p>9. Si azotaste la puerta...</p> <p>10. Si le mentiste a tu padre / hijo(a), aun si fue una mentira “blanca”...</p> <p>11. Si sentiste que tu padre / hijo(a) estuvo demasiado ocupado como para pasar tiempo contigo...</p> <p>12. Si discutiste con tu padre / hijo(a) sobre el uso del teléfono...</p> <p>13. Si platicaste con tu padre / hijo(a) sobre algún problema...</p> <p>14. Si lloraste con tu padre / hijo(a)...</p> <p>15. Si tienes devocionales con tu familia...</p> <p>16. Si tuviste una discusión acalorada con tu padre / hijo(a) sobre el tipo de música que escuchas...</p> <p>Después de que hayas dicho el último enunciado de la lista, reúne a padres e hijos con sus familiares para formar grupos pequeños. Después hazles las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Que aprendiste sobre cómo te relacionas con tus padres o hijos? · Cual es tu parte favorita de tu relación con tu padre / hijo(a)? <p>Explica por qué.</p>
<p>Narración</p>	<p>Objetivo: Pasar un momento agradable para formar equipos o grupos de trabajo.</p> <p>Se invita a los participantes a formar un círculo; el coordinador les explica que mientras vayan girando lentamente, les va a relatar una historia a partir de la cual tendrán que ejecutar, en ese momento, algunas actividades. El círculo gira mientras el coordinador relata la historia, dando tiempo a que las personas realicen las actividades. La historia es la siguiente:</p> <p>“Este es un país donde las personas caminan de cuclillas,... y dónde también saltando van,... con una mano adelante y otra por atrás,... y donde gustan de descansar tirados en el suelo,... o apoyados en algún compañero,... aplaudiendo y gritando están,... a veces están</p>

		tristes y les da por llorar,... y cuando escuchan el número,...todos se reúnen a trabajar y un gran aplauso se dan”.
PARTE CENTRAL	<p>Audición o lectura de la canción «No Basta» de Franco De Vita</p>	<p>No basta traerlos al mundo porque es obligatorio porque son la base del matrimonio o porque te equivocaste en la cuenta. No basta con llevarlos a la escuela a que aprendan porque la vida cada vez es más dura ser lo que tu padre no pudo ser. No basta que de afecto tú le has dado bien poco todo por culpa del maldito trabajo y del tiempo. No basta porque cuando quiso hablar de un problema tú le dijiste niño: "será mañana es muy tarde, estoy cansado". No basta comprarle todo lo que quiso comprarse el auto nuevo antes de graduarse que viviera lo que tú no has vivido. No basta con creerse un padre excelente porque eso te dice la gente a tus hijos nunca les falta nada. No basta porque cuando quiso hablarte de sexo se te subieron los colores al rostro y te fuiste. No basta porque de haber tenido un problema lo había resuelto comprando en la esquina lo que había, lo que había. No basta con comprarle curiosos objetos no basta cuando lo que necesita es afecto aprender a dar valor a las cosas porque tú no le serás eterno. No basta castigarlo por haber llegado tarde si no has caído ya tu chico es un hombre</p>

PARTE FINAL		ahora más alto y más fuerte que tú que tú...
	Adivina	<p>Cada grupo familiar debe escoger un papelito, que contiene una situación común en los hogares. Al leer el papelito, los padres e hijos deben representar por medio de la mímica la problemática.</p> <p>Los otros grupos familiares deben adivinar cuál es el problema. Situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separación de los padres • Hija descubre que está embarazada • Hijo consume sustancias psicoactivas • Madre golpea al padre y a sus hijos • El desacuerdo en la forma de disciplinar a los hijos • Falta de comunicación • Falta de tiempo familiar • Manejo del dinero en la familia • Repartir las tareas cotidianas • Conflictos entre los hijos • Hijo con síndrome de down • Llegada de un nuevo miembro a la familia
	Para dialogar	<p>1. Escriba a continuación las tres principales dificultades que tiene para dialogar con su esposo(a) y sus hijos(as).</p> <p>a. Dificultades para dialogar con su esposo(a):</p> <p>b. Dificultades para dialogar con sus hijos(as):</p> <p>2. Escriba las tres principales condiciones que requiere para comunicarse sinceramente con su esposo(a) y con sus hijos(as).</p> <p>a. Condiciones para comunicarse sinceramente con su esposo(a):</p> <p>b. Condiciones para comunicarse sinceramente con sus hijos(as):</p> <p>3. El Trabajo en grupos: Se organizan grupos de seis personas. Comentar los aspectos del trabajo realizado individualmente.</p>
	Presentación del tema	<p>1. Entrega individual del cuestionario: «Para dialogar»</p> <p>2. Formar grupos de seis personas</p> <p>3. Exposición del análisis individual</p> <p>4. Formular conclusiones.</p>
	Reflexión	<p>Reflexión padre de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué condiciones se requieren para el diálogo? • ¿Qué barreras impiden la comunicación?

	Reflexión hijo: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué condiciones se requieren para el diálogo? • ¿Qué barreras impiden la comunicación?
Plenaria	Cada grupo comparte sus conclusiones.
Compromiso	Padre de familia: Escriba dos propósitos para mejorar la comunicación en su hogar. Hijo: Escriba dos propósitos para mejorar la comunicación en su hogar.
Evaluación	En una hoja de papel periódico los grupos elaboran un símbolo que represente el objetivo de la reunión. Una del grupo lo explica.

Derecho a una autoimagen positiva (5ta clase)

Tabla 5 Derecho a una autoimagen positiva

SESION: 5	TEMA: Derecho a una autoimagen positiva	FECHA: 7 de abril de 2018
OBJETIVO: Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen sus actitudes, en la formación del concepto que cada hijo(a) tiene de sí mismo.		
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
PARTE INICIAL	Animales	Objetivo: divertir y activar el cuerpo. El capacitador dice una letra o consonante cualquiera, de inmediato los participantes piensan en un animal con esa letra y realizan el gesto, empleando la posición, los sonidos y movimientos del mismo.
	Abecedario corporal	Se trata de que cada pareja debe formar dos letras que sean las iniciales de sus nombres o apellidos, adoptando posiciones corporales.
	Competencia de futbol con los pies atados	Padre e hijo se atan los pies. Ambos suben las piernas atadas y avanzan. Uno al otro se ayuda para intentar hacer gol a la otra pareja.
PARTE CENTRAL	Futbolistas Gateadores	La pareja adopta una posición cuadrúpeda para gatear. Toman un balón, que deberán pasarse a medida que avanzan. El recorrido debe ser de unos 10 metros.
	Dinámica: círculos dobles	Se le entrega una papeleta en blanco y un alfiler a cada padre e hijo. En la papeleta escribir los datos más significativos de sus vidas: <ul style="list-style-type: none"> - Una fecha - Un nombre - Una ciudad o un lugar - Un color - Un sentimiento Cada uno coloca la papeleta en un lugar visible de su ropa. Forman dos círculos, entre todos, uno interno (hijos) y otro concéntrico externo a él (padres), las personas quedaron una frente a la otra. Cada dos minutos el coordinador dará una señal, indicando que el círculo interno debe girar a la izquierda. Durante este tiempo, la pareja intercambia lo que significan los cinco aspectos que escribieron en la tarjeta. Se continúa la rotación hasta que todos los participantes expresen sus sentimientos. Terminado el

		<p>ejercicio se comparte la experiencia vivida, respondiendo las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron al comentar sus sentimientos? ¿Cómo se sintieron cuando el otro relataba sus experiencias?</p> <p>¿Cómo se sintieron con relación a los demás miembros del grupo?</p>
	Torneo de fútbol con escobas	Organizar pequeños torneos donde las parejas compiten con otras, tratando de marcar un gol, usando escobas. Cuando una pareja convierte gol, cambian de pareja. Gana la pareja que más goles logra marcar.
PARTE FINAL	Presentación del tema	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar grupos de 6 personas. 2. Se asigna un tema-situación para dramatizarlo y responder las preguntas planteadas (tabla 13). 3. Formular conclusiones.
	Reflexión	<p>Reflexión padre de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al comentar sus sentimientos? • ¿Cómo se sintieron cuando el otro relataba sus experiencias? • ¿Cómo se sintieron con relación a los demás miembros del grupo? <p>Reflexión hijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al comentar sus sentimientos? • ¿Cómo se sintieron cuando el otro relataba sus experiencias? • ¿Cómo se sintieron con relación a los demás miembros del grupo?
	Plenaria	Por grupos se presenta la dramatización.
	Compromiso	<p>Padre de familia: Descubra una actitud suya que provoca en su hijo(a) baja autoestima, escriba las acciones concretas que lo ayudarían a superarse y comprométase a mejorar.</p> <p>Hijo: Descubra una actitud suya que provoca en su padre o madre baja autoestima, escriba las acciones concretas que lo ayudarían a superarse y comprométase a mejorar.</p>
	Evaluación	Se pide a los participantes comentar los aspectos positivos y negativos de la reunión.

Nuestro tiempo en familia (6ta clase)

Tabla 6 Nuestro tiempo en familia

SESION: 6	TEMA: Nuestro tiempo en familia	FECHA: 14 de abril de 2018
OBJETIVO: Dar elementos que ayuden a la pareja a planificar el tiempo que pasan juntos como familia.		
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
PARTE INICIAL	Pasa pelota	<p>Hacemos filas de igual número de personas. Cada participante abre las piernas. La primera pasa una pelota por debajo de las piernas a quien está detrás y así sucesivamente.</p> <p>Cuando la pelota llega a la última, todas las participantes se agachan en el suelo y la última pasa por encima de todas corriendo con las piernas abiertas pisando en ambos lados.</p> <p>Cuando llega a la cabeza de la fila, todas se ponen de pie y se repite la actividad. Habremos de tener cuidado para que unas filas no se comparen con otras y cada una procure disfrutar al máximo.</p>
	Entrega lateral	<p>Nos ponemos todas en hilera de igual número de personas, con nuestras compañeras a los costados. Vamos pasando de mano en mano un balón sin que toque el suelo a nuestra compañera de la derecha.</p> <p>Cuando llega a la última, esta se va corriendo con el balón al principio de la fila y sigue repitiéndose la actividad. Podemos hacer pasar otros objetos muy variados, sugerir un bote o un movimiento al pasar el balón. Lo hacemos de nuevo con un plato o un vaso que tiene agua. Podemos hacerlo sentadas en el suelo a ver qué pasa.</p>
	Pasar la pelota y acostarse	<p>Hacemos filas paralelas de igual número de personas con dos metros de separación entre una fila y otra. La primera persona pasa la pelota a la segunda y se acuesta, y así sucesivamente.</p> <p>Cuando la pelota llega al final de la fila, la última persona va hacia delante pasando por encima de las personas acostadas pisando con un pie a cada lado. Cada persona se va poniendo de pie cuando esta jugadora ha pasado por encima. Al llegar al inicio se</p>
	La lleva	Propósito del juego: Perseguir y coger a otro jugador para que este continúe con el juego.

		<p>Descripción de juego: El juego consiste en jugar con mucha habilidad, solo hay una persona que queda esta debe coger a uno de los integrantes del juego si lo coge este queda, cuando ese jugador coja a otro, ese otro jugador queda y así sucesivamente hasta que un integrante del grupo se salga o no quiera jugar más. Este juego se puede realizar con 4, 5, 6 o más personas.</p> <p>Valores: Tolerancia, comunicación, respeto, humor y amistad</p>
	Marineros	<p>Todos dicen...después del recreador. MARINEROS. A la orden mi capitán, el barco se está hundiendo... y para remediarlo que hay que hacer.... Y el recreador dice... grupos. De a. 2, 3, 4, 5, 6,7, según la cantidad que haya.</p>
PARTE CENTRAL	Encostalados	<p>Descripción: La carrera de sacos es un juego muy popular. Para realizar esta carrera los niños se introducen dentro de los sacos y se agarran por su borde con las manos. Hay que decir que es un juego individual que depende el participante de él mismo.</p> <p>El juego consiste en desplazarse, mediante saltos, por una distancia acordada anteriormente por los jugadores. La persona que llegue antes a la meta ganará.</p> <p>En la carrera de sacos puede participar cualquier persona independientemente del sexo, edad, estatura, etc. Se utiliza mucho cuando se realizan las gymcanas y en las fiestas de los pueblos.</p>
	Tiro al blanco recreativo	<p>Se fijan los tiros al blanco en la pared. La altura del tiro al blanco estará de acuerdo con el promedio de estatura de los participantes.</p> <p>Los subgrupos se deben separar tanto como sea posible. Se miden distancias a 2.5 m, 3 m, 3.30 m, 3.6 m y 4 m del blanco. Estas medidas se marcarán en el piso con la cinta de pegar y se escribe sobre ella la distancia que le corresponde.</p> <p>Cada miembro debe marcar tantos tiros al “centro” como sea posible. Un acierto es cuando el dardo pega en el centro estando cuando menos unos segundos en el tablero. El instructor demuestra, señalando el área designada como “centro”. (En el tablero regular, son los dos círculos internos). Continúa dado las siguientes instrucciones.</p>

	Cada participante lanza seis dardos. Los participantes están detrás de la línea más cercana al blanco. (Esta línea está marcada con 2.5 m).
Tumba la torre	Antes del inicio del juego, se colocará los vasos desechables en el suelo o sobre una superficie plana. El jugador deberá patear un balón y comenzar tumbar la pirámide con los vasos. Si no se logra derrumbar toda la pirámide hábilmente, la prueba no será superada.
Pasa el pimpón	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Potenciar el equilibrio. ▪ Desarrollar la competitividad (moderadamente). ▪ Favorecer el control postural. <p>Materiales: Una cuchara por participante, un pin pon, una caneca con agua y un espacio amplio donde los participantes puedan caminar sin obstáculos y sin molestarse unos a otros en el desarrollo de la actividad.</p> <p>Descripción: El juego consiste en que los participantes estarán situados en fila, distribuidos por igual número de personas, (cada uno tendrá una cuchara en la boca que sostiene un pin pon), cada uno tendrá delante una línea pintada en el suelo que será la que tendrán que seguir andando manteniendo el equilibrio para que no se les caiga el pin pon de la cuchara, si el pin pon se cayese se recogería y volvería al principio de la línea para volver a empezar.</p> <p>En este caso como la carrera es por equipos, comienzan corriendo un jugador de cada equipo. Los demás jugadores se colocan formando una fila india para cada equipo y se colocan detrás de la línea de salida. El juego comienza cuando los dos primeros jugadores salen corriendo hacia un balde con agua que contiene los pin pones y con la cuchara.</p> <p>Al sacar le pin pon del balde con la cuchara en la boca y sin usar otra parte de su cuerpo (podrá haber un juez para comprobar que efectivamente han llegado), dan la vuelta y regresan hacia la línea de salida, donde les esperan sus respectivos compañeros. Al llegar Y CRUZAR la línea, sale corriendo el jugador que hace el relevo para hacer el recorrido. El equipo que consigue terminar antes es el equipo ganador y recibirá un aplauso del resto de jugadores.</p>

	<p>Pesca sumando</p>	<p>Participantes: Cada participante con una caña de pescar y un aro.</p> <p>Procedimiento: Se confeccionarán las cañas de pescar con una varillita, una caña delgada o un palo de escoba, en la punta un hilo resistente con un imán o gancho. Los peces serán de colores brillantes realizados en cartulina y con un valor asignado.</p> <p>En la punta de los peces se colocará un clip de papeles, un pequeño alambre o un hilo. A una señal los jugadores tratarán de pescar la mayor cantidad de pececillos que puedan con la caña y los irán colocando en el aro vacío.</p>
	<p>Apunta y enchola</p>	<p>Nombre del Juego: Lanzamiento al aro.</p> <p>Tipo de juego: Agilidad y coordinación con el compañero.</p> <p>Objetivos del juego: Que la pelota bote en el aro.</p> <p>Nº de participantes: Grupos de 2.</p> <p>Espacio de juego: Espacio cerrado y al aire libre.</p> <p>Material: Aros y pelotas.</p> <p>Descripción del juego: La clase se dividirá en grupos iguales. Cada grupo se sitúa frente a un aro con pelotas. Tendremos que lanzar por el suelo cierta cantidad de pelotas y que llegue e ingresen al aro vacío, ubicado paralelamente a cinco metros.</p>
<p>PARTE FINAL</p>	<p>Presentación del tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formar grupos de 6 personas. • Cada grupo prepara una reflexión sobre la manera como empleamos el tiempo libre. A cada grupo se le asigna una situación, por ejemplo: vacaciones, fecha de Navidad, Semana Santa, fiestas familiares, cumpleaños, almuerzo, oración, novena de Navidad, paseos, deportes. • Compartir los siguientes puntos de reflexión: • ¿Cuál de los momentos anteriormente reflexionados aprovecha para fomentar la unión familiar? ¿Cómo? • ¿Cómo podría planificar mi tiempo para obtener mayores satisfacciones? • ¿De qué forma me gustaría emplear mi tiempo libre? • ¿Estoy conforme con la forma en que lo comparto?

Reflexión	<p>Reflexión padre de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se siente al compartir con su hijo? • ¿Cómo se siente cuando no comparte tiempo de calidad con sus hijos? <p>Reflexión hijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se siente al compartir con sus padres? • ¿Cómo se siente cuando no comparte tiempo de calidad con sus padres?
Plenaria	<p>Con anterioridad se enumeran los grupos. Grupos 1 y 3 exponen las conclusiones de la pregunta número uno a través de una caricatura y la explican. Grupos 2 y 4 la pregunta número dos a través de un collage.</p> <p>Grupos 5 y 6 la pregunta tres a través de un poema. Grupos 7 y 8 la pregunta cuatro mediante una copla.</p>
Compromiso	<p>Padre de familia: Piense en el tiempo libre que pasarán próximamente en familia. ¿Qué le gustaría hacer en ese tiempo para estar en familia? Comprométase a realizarlo</p> <p>Hijo: Piense en el tiempo libre que pasarán próximamente en familia. ¿Qué le gustaría hacer en ese tiempo para estar en familia? Comprométase a realizarlo</p>
Pista de agua y jabón	<p>Lanzarse por una pista construida con bolsa plástica, la cual se encuentra con agua y jabón. Los niños deben lanzarse según deseen.</p>
Evaluación	<p>Cada grupo dialoga sobre qué sintieron y qué aprendieron en la actividad.</p>