

Escuela de **Ternura para Todos**

Guía de Facilitación

Esta es una obra de World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Su reproducción parcial o completa requiere autorización previa de World Vision.

Dirección Editorial

Anna Christine Grellert - Asesora de Niñez en Desarrollo de World Vision LACRO

Equipo Editorial

Alirio José Elic Henríquez Alvarenga – World Vision Honduras

Alberto Rojas – Universidad Nacional Autónoma de Costa Rica

Harold Segura - World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe

Editora

Ismaela Ramírez de Vargas

Equipo Didáctico

Alberto Rojas – Universidad Nacional de Costa Rica

Francisco Mena – Decano de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional de Costa Rica

Helga Arroyo – Universidad de Costa Rica, Escuela de Psicología

Katia Castro – Universidad Nacional de Costa Rica

Diseñador Gráfico

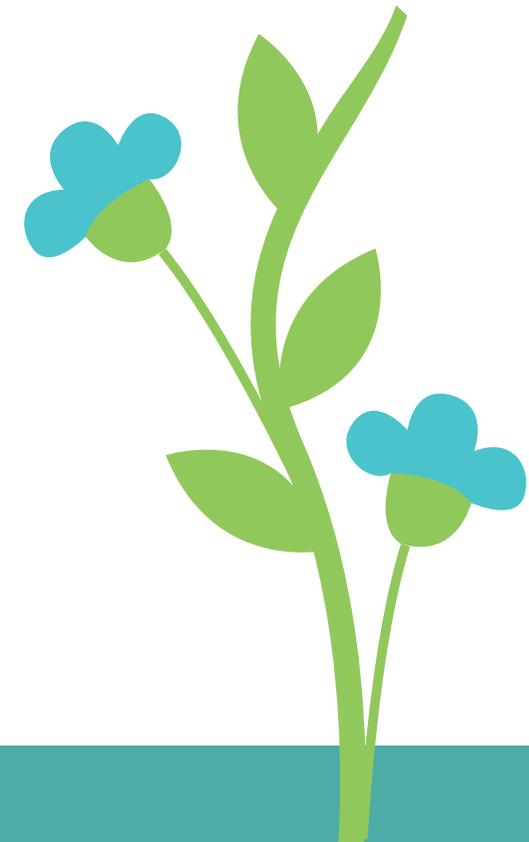
Fernando Otárola Víquez

República Gráfica

Impreso en Tegucigalpa

ISBN: 978-99979-821-0-0

Fecha de impresión: 2018



Al liderazgo de World Vision LACRO, por responder al clamor de la niñez latinoamericana y caribeña, que anhela el derecho al cuidado libre de violencia y pleno de ternura.

Al equipo de Fe y Desarrollo de World Vision Centro Global, por creer en la capacidad pedagógica y transformacional de la ternura, y apoyar el desarrollo de la caja de herramientas «Escuela de Ternura».

Al equipo consultor, por la calidad y calidez del trabajo en equipo, que ha cocreado la caja de herramientas «Escuela de Ternura»:

Helga Arroyo
Francisco Mena
Katia Castro
Alberto Rojas

A World Vision Honduras, quien apoyó el Taller de Validación de la Caja de Herramientas «Escuela de Ternura», y a cada uno de sus participantes:

Alberto Rojas
Alfonso Vavela
Alirio José Elic Henríquez Alvarenga
Álvaro Borjas
Anna Grellert

Belkis Carolina Bonilla
Carlos José Mejía Hernández
Carlos Randolph Meléndez Pinto
Delmy Yesenia Valle Alonzo
Dennis Williams Euceda Chávez
Edgardo Antonio Aguilar Bonilla
Elda Solórzano Godoy
Erick Adalid Guevara Colindres
Erika Yamileth Suazo Martínez
Francisco Javier López Zúñiga
Gonzalo Hernán Portillo Amador
Heidy Lisbeth Arriaga Noriega
Jacobo Hernández
Jeny Margarita Moreno Guerra
Jerson Raudales
Jesús Humberto Urías Ortega
José Aníbal Yanes Mejía
José Osmar Cáceres Díaz
Kamil Octavio Shaurie
Keyla Yessenia García
María Elena Cruz
Maryurez Edgardo Castañeda Banegas
Mirna Maritza Lorenzo Pérez
Oscar Efraín Gómez Oliva
Oscar Guillermo Calderón C.
Oscar Ramón Paz Arévalo
Pedro Antonio Alvarado Alvarado
Wendy Molina
Yahir Adonay López Irías

MÓDULO TEMÁTICO N° I

Conectarnos con nuestro ser padres y madres



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El propósito fundamental de este módulo es que los participantes se conecten con su propia historia de crianza, que reconozcan y sientan cómo fueron criados y cómo esto influye en la forma en que ellos crían a sus hijos e hijas, y en este sentido, que reconozcan la forma en que se desempeñan como padres o madres.

Esta conexión es fundamental, porque el principal aprendizaje que obtuvimos para criar a nuestros hijos e hijas es el modelo de crianza con que nos criaron. Es importante que consideremos todo lo constructivo que viene incluido en ese modelo, pero también necesitamos reconsiderar todo aquello que no nos garantiza una crianza saludable para nuestros hijos e hijas.

INTRODUCCIÓN

La ternura es un poder suave, cuya influencia es profunda y duradera, que permanece a lo largo de toda la vida de una persona. Es un vínculo o pegamento amoroso que cuida de manera constante a nuestros hijos e hijas. Criar con ternura es eliminar de nuestras prácticas de crianza el concepto de disciplina o castigo y reemplazarlo con el de guía y cuidado.

La ternura hay que aprenderla para practicarla. Sabemos muy bien cómo castigar a nuestros hijos y a nuestras hijas, cómo disciplinarlos con palabras fuertes, nalgadas y correas o fajas para que se conviertan en personas obedientes. Pero no siempre sabemos cómo practicar el cuidado cariñoso y tierno en nuestras relaciones de crianza. Tal vez resulte más fácil con bebés o niños y niñas de muy tierna edad, pero ¿cómo aplicarlo con niños y niñas más grandes y con adolescentes rebeldes?

El reto es inmenso, y responder a este, es de suma importancia. Las investigaciones científicas afirman que las manifestaciones persistentes de ternura y la ausencia de violencia en la crianza proveen grandes probabilidades de que las niñas y los niños así criados sean personas felices, con mucha paz, seguras de sí mismas y excelentes relaciones con los demás.

Por el contrario, una crianza con violencia o con castigo físico genera altas probabilidades de que los niños y las niñas criados bajo ese modelo sean personas hostiles, inseguras, con problemas de aprendizaje y dependientes.

¿Por dónde empezar?

Partamos de la consideración de que las personas desconocen cómo deben entender su cuerpo. Es decir, el cuerpo se ha visto como un espacio sobre el que otra persona puede ejercer dominio; es más, se le ha tratado como si hubiera ocurrido una ruptura entre mente-cuerpo y emociones-sentimientos. La condición fundamental para que adquiramos un concepto apropiado de nuestro cuerpo es que lo veamos como espacio propio, como parte integral de nuestra identidad; es decir, que aceptemos que somos legítimamente personas, y, en consecuencia, exijamos que nos traten como tales. Este punto de partida es un hecho irrenunciable.

La consolidación del poder patriarcal es la raíz de estas rupturas y del afán por ejercer dominio sobre el cuerpo de otro. El patriarcalismo es un sistema dominante y aceptado culturalmente para ejercer el poder y el dominio sobre los cuerpos-mentes de las niñas, niños y adolescentes, mediante el cual los adaptan al sistema y los hacen obedientes a los poderes constituidos. En general, para el patriarcalismo

la violencia es el método definitivo para someter y obtener esa obediencia.

Enmarcados por el patriarcalismo, hemos aprendido socialmente a determinar el valor de una persona por su género y edad, y de este modo, nuestra tarea de ser papás y mamás se ha enfocado en convertirnos en figuras de autoridad ante la cual solo le toca al hijo o hija obedecer. De ahí que reprimir la desobediencia constituya la legitimación para distintas formas de violencia doméstica y, en particular, de dominio sobre la niñez.

Por eso, la violencia se constituyó en una forma institucional legítima para ejercer control sobre los otros. La violencia llegó a considerarse, entonces, en la cultura occidental, como necesaria y positiva, ya que es un medio para corregir y estabilizar a los cuerpos de modo que se ajusten «sanamente» a sus papeles sociales y reproduzcan posteriormente el mismo patrón de violencia en las generaciones venideras. La formación mediante la educación formal permite y apoya el principio de obediencia y sumisión, pues prepara a las personas menores de edad para que se integren al mercado laboral sin un comportamiento que signifique un conflicto social posterior.

Por otro lado, el fuerte acento en la individualidad y en el éxito ha marginado la necesidad de los seres humanos de permanecer vinculados a

otras personas, lo cual ha debilitado el tejido social y a la familia misma. Tal mecanismo también constituye un tipo de violencia pues orilla a las personas a que se enfoquen solo en su sobrevivencia personal, en el trabajo o en el éxito, y pierdan de vista el valor de desarrollar la gratitud sincera y el de cultivar relaciones significativas como elementos constitutivos de su ser particular.

También podemos agregar la constante del abandono social por la urgencia de la sobrevivencia y el éxito, de modo que padres y madres se tornan ausentes y se pierden de las relaciones cotidianas y significativas con sus hijos e hijas.

En este sentido, el camino por seguir debe ser el de la reconstrucción de los vínculos significativos entre padres, madres, hijos e hijas, dentro del marco de la convivencia y la aceptación mutua. Tal iniciativa implica, más que nada, considerar legítima a la otra persona independientemente de quién sea. Ésta es razón suficiente para crear una escuela para padres, madres y personas encargadas de la crianza. El modelo de la Escuela de Ternura considera que se deben adquirir las siguientes habilidades en el proceso de aprendizaje:

- Escuchar: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la aptitud de escuchar a otras personas.

- Decir: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la aptitud de decir lo que realmente uno desea decir, a la vez que desarrolla la capacidad de escucharse a uno mismo y confrontar lo que se dice con lo que uno realmente desea decir.
- Tocar: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la capacidad de interactuar con el cuerpo de otros por medio del tacto más allá de la caricia sexualizada. En esta dinámica se entiende la caricia como experiencia profunda de amor familiar entre las personas que se quieren y se encuentran. El abrazo y la caricia a un ser humano legítimo no debe darse ni recibirse como premio a un comportamiento determinado ni como instrumento de manipulación de conductas. Es solo un encuentro de amor y cariño, que va más allá de la sexualización de los cuerpos.
- Sentir: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la habilidad de generar empatía y comprensión.
- Aceptar: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la habilidad de convivir en medio de las diferencias y la diversidad.
- Acompañar: mediante un conjunto de ejercicios se desarrolla la capacidad de

acompañar a las personas que nos rodean, en especial a niños y niñas y adolescentes, en cuya relación y ambiente se reemplaza el concepto de disciplina o castigo con el de guía y cuidado.

Abrir la mente y el corazón

¿Qué duda cabe? Formar a hijos e hijas es tarea sobre todo de madres y padres; también, muchas veces, la crianza queda en manos de personas que no son madres o padres. Pero más allá, lo cierto es que las escuelas y colegios funcionan solo cuando las raíces de la niñez y la juventud se han cultivado en el seno de la familia. La aceptación mutua, la integridad, la solidaridad y otros tantos valores y conductas se forman en la experiencia cotidiana de ser familia, sin importar cómo esté constituida.

Hablamos de aquello que es necesario para emprender este camino. Del mismo modo que necesitamos prepararnos para emprender un viaje, nos urge prepararnos para ser mamás y papás o personas cuidadoras encargadas de la crianza de niñas y niños. Hijos e hijas no nos llegan con un manual, de modo que asumimos la paternidad o maternidad lo mejor posible para darles una formación valiosa aun cuando hayamos carecido de experiencias formativas adecuadas que nos enseñaran cómo hacerlo.

Varias de nuestras experiencias históricas

nos impiden tener una idea clara de lo que necesitamos para recorrer este camino. Por ejemplo, tal vez vengamos de un hogar en el que resultaba más fácil recibir un grito o un golpe que una conversación; o quizá, lo opuesto, hogares en los que uno pasó a ser invisible en medio de las carreras cotidianas del papá y la mamá. Y también es posible que estemos incluidos en la fila de personas que aprendieron desde temprana edad que los niños y niñas tienen derechos. Hoy, sin embargo, ese tema es una materia en el currículo escolar: La Declaración Universal de los Derechos de los Niños, las Niñas y Adolescentes. Así que quizá nuestra visión de y experiencia con la autoridad no haya sido de las más felices. Ahora, como autoridad no tenemos claros los fundamentos de nuestro propio poder sobre las niñas, los niños y adolescentes. No gritar, no pegar, escuchar, conversar, todas estas prácticas pueden ser desconocidas para la mayoría de los que se graduaron de papá o mamá y ahora se ven en la situación de asumirlas sin entender bien cómo llevarlas a cabo.

No obstante, el molde dentro del cual hemos actuado podemos modificarlo, además aprender a actuar siguiendo un modelo diferente. Reconozcamos que amamos a nuestros hijos e hijas, ¡punto! Los amamos y por eso nos esforzamos por hacer las cosas lo mejor posible. El amor no es un sentimiento; es

un concepto más profundo. Es la emoción que nos hace humanos. Es tal su arraigo en nuestro ser que el cuerpo mismo libera químicos que nos hacen apegarnos a las personas que amamos. Empecemos, entonces, por subrayar que los amamos. Dejemos de lado si nuestros hijos o hijas son bonitos, fuertes, inteligentes; desprendámonos de todo eso. El amor es el motor por el que todo nuestro ser se apega a esa persona que, sea quien sea o haga lo que haga, amamos. Si podemos visualizar este vínculo podemos entender también por qué lo que hacen nos afecta tanto.

El concepto que expresa este vínculo que hemos creado con nuestros hijos e hijas es el que en la propuesta de estos cuadernos llamamos «ternura». Así que podemos afirmar que primero viene el amor como vínculo que se extiende por todo nuestro ser (aquí no es necesario el romance; el amor es mucho más fuerte que el romance). Este vínculo puede expresarse de distintas maneras, y somos testigos de que muchas veces se tendió por medio de una férrea disciplina que incorporó el castigo físico como medio de formación . Pero la ternura va mucho más allá; es una expresión del amor con la que tratamos a las personas, hijos e hijas, con una actitud positiva a diferencia de la del castigo corporal. Es una alternativa de crianza que no ve los gritos, tratos humillantes, fajazos ni golpes como recursos de formación.



El concepto de ternura se determina mejor por su campo semántico, en palabras de Cussiánovich «Entre las (palabras) más recurrentes podemos mencionar: la compasión, la misericordia, el cariño, el afecto, la delicadeza, la amistad, la afectuosidad, la amorosidad, la “amorevolezza” (amor, afecto) y del griego, el eros, la philia, el ágape. Posiblemente se quedan fuera muchas otras».

Si tomamos este conjunto de palabras como modelo para expresar el concepto de ternura, quizá nos encontremos con el problema de no entender cómo proceder en los casos de mal comportamiento o en los que nos vemos urgidos a reorientar conductas peligrosas. Como expresión del amor, la ternura está también compuesta de un carácter sólido e íntegro, capaz de orientar y plantarse cuando sea necesario. No hay nada romántico en el amor y la ternura hacia hijos e hijas. La mayoría de las veces, el romance es fruto de emociones efervescentes que cuando decaen se terminan los compromisos con la otra persona. El romance se desvanece. El amor permanece. El amor es, entre muchos conceptos, una férrea voluntad e interés por cuidar y proteger a la persona amada.

Pero para hacerlo, la ternura requiere de una estrategia puntual. Este es el tema de esta serie de cuadernos para formar en la ternura a madres, padres y personas encargadas del

cuidado de los niños y niñas El programa nace de la estrategia de World Vision llamada Crianza con Ternura y está compuesta por cinco acciones fundamentales:

1. Acoger
2. Afirmar
3. Acompañar
4. Consolar
5. Compadecer

Acoger. Tiene que ver con recibir; proteger; auxiliar; cuidar y sobre todo atender y oír. En otras palabras, acoger es mantener nuestra total atención en nuestras hijas e hijos para saber cómo cuidarlos y protegerlos cuando lo requieran. La acción de acoger significa que los hijos y las hijas se sientan siempre bien recibidos por su mamá y su papá o por las personas que los crían. Por eso, ponemos mucha atención en aprender a escuchar y a decir. Si aprendemos a escucharlos y a conversar con nuestras hijas e hijos, les cimentaremos una base muy sólida para que se sientan acogidos, cuidados y atendidos. Esta les ayudará a construir mucha confianza en sí mismos, aprenderán a acoger a los demás y, además, les dará los recursos y fuerzas necesarias para que logren sus buenos propósitos en la vida.

Afirmar. Se relaciona con sostener; dar confianza, fortalecer, apoyar. Es permanecer a la par de los niños y las niñas para darles

sostén. Y esto no es solo un asunto de palabra, es saber tomarlos de la mano, tomarlos de los hombros, saber abrazarlos para que se sientan apoyados y sostenidos. Así, con esta forma física cargada de cariño y firmeza, los niños y las niñas saben que no se van a caer porque alguien los sostiene, los fortalece y les da la confianza de caminar con sus propios pies. Por eso, en la Escuela de Ternura aprendemos a entrar en contacto físico con nuestros hijos e hijas para apoyarlos y fortalecerlos.

Acompañar. Es permanecer junto a nuestros hijos e hijas para ayudarlos y protegerlos cuando lo necesiten. De esta manera en su niñez nunca sabrán por experiencia personal qué es el abandono, y, además, aprenderán a ser buenos compañeros o compañeras de sus amistades, de sus parejas, y de sus familias. Así pues, aprendamos a acompañar.

Consolar. Es tranquilizar; serenar; aligerar la carga, endulzar; ayudar a desahogar los sentimientos, devolver la paz, reanimar; levantar; alentar; devolver la esperanza. Para consolar; necesitamos aprender a sentir lo que sienten nuestros hijos e hijas; aprender a apropiarnos de sus sentimientos. Solo entonces podremos saber cuándo es necesario cultivar la serenidad, o darles ánimo, o aligerarles la carga o levantarlos.

Compadecer. En primer lugar, es conmoverse e inquietarse; y, en segundo lugar, es solidarizarse con las situaciones problemáticas y dolorosas por las que pudieran pasar nuestras hijas o hijos. Lo que importa es que sientan que mamá y papá comprenden la situación por la que pasan. Esa comprensión debe convertirse en un apoyo práctico y oportuno. Compadecerse del hijo o hija implica actuar con acierto en las situaciones delicadas o problemáticas por las que pudieran estar atravesando.

Por lo anterior, para llevar a la acción las estrategias de la Crianza con Ternura, el aprendizaje de esta escuela se enfoca en adquirir una serie de destrezas personales que nos permiten como padres y madres y personas cuidadoras de niños y niñas seguir un modelo superior de crianza.

DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

Educar desde la ternura implica que ejercitemos la humildad; de que estemos disponibles desde el amor y el afecto, para acercarnos a nuestro mundo interior y reconozcamos las formas de crianza con las que crecimos y que marcaron nuestra vida.

Nuestra propia historia nos ilumina el camino de aprendizajes que tuvimos para comprender cómo criar a nuestros hijos desde la ternura. Como diría Olvera, (2011) «sólo un corazón agradecido aprende». De modo que, al reconocer nuestra historia, abrazar sus heridas y cicatrices, responder a ella, honrarla, resignificarla, soltarla y mirarla con gratitud, encontramos la vía para iniciar este nuevo viaje de aprendizajes.

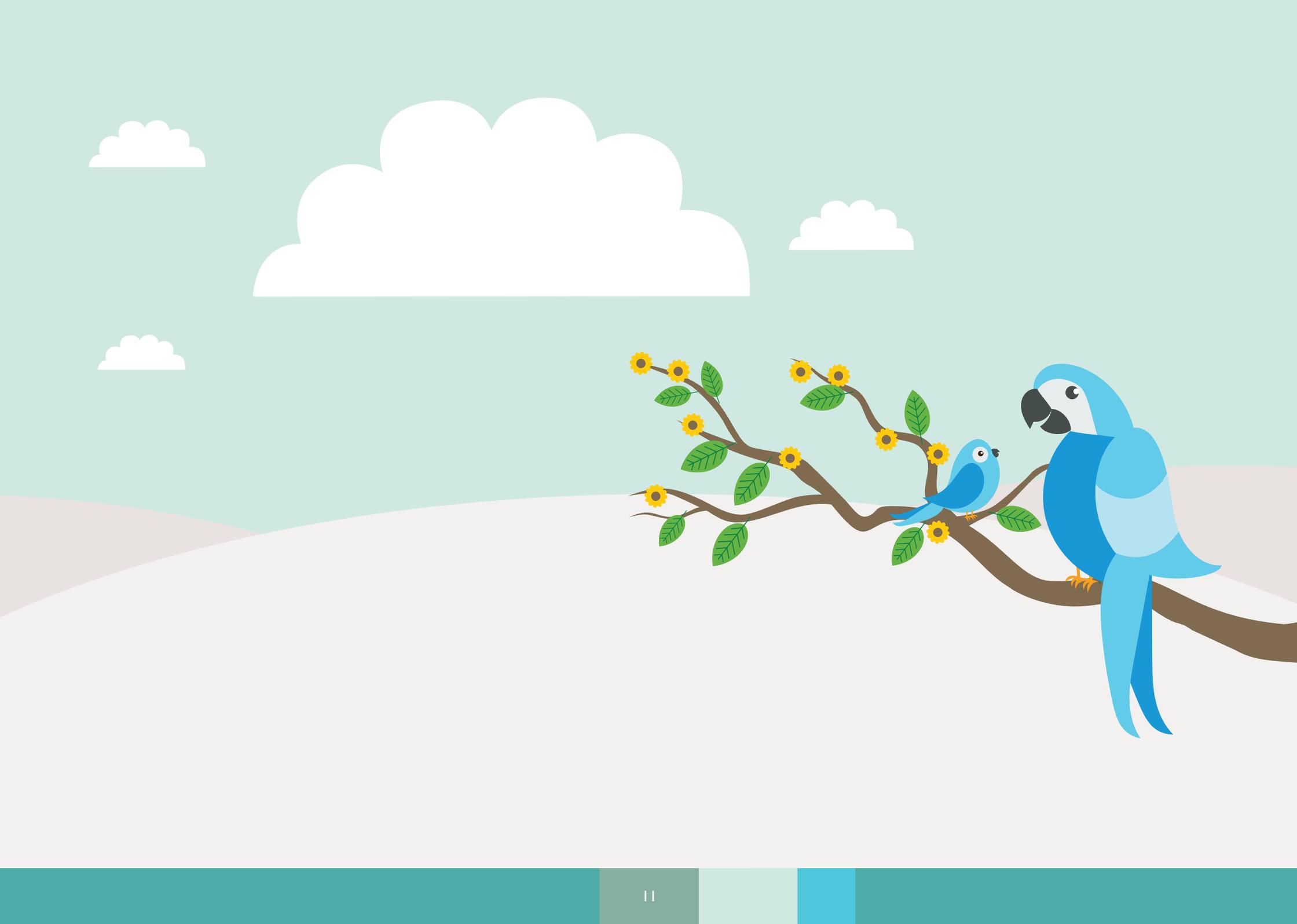
Siendo así, este módulo introductorio implica las siguientes premisas:

- Conectarnos con nuestra propia historia de ternura nos permite conectarnos con nuestro ser padres y madres.

- Abrazar nuestra propia historia, tal como fue, es un paso de humildad cargado de amor y valentía.
- Responder a nuestra propia historia nos guía a encontrar las claves para criar con ternura.
- Resignificar nuestra propia historia nos muestra cuáles señales de tránsito debemos trazar para avanzar por el camino de criar con ternura.

Objetivo pedagógico

Promover un espacio de encuentro e intimidad que le permita a cada participante resignificar su historia de ternura y conectarse con su ser padre o madre.



ACTIVIDAD N° 1: CALDEAMIENTO

Recuerde que caldear es calentar y prepararse para el aprendizaje. En este sentido, el propósito fundamental de esta actividad es preparar a los participantes para que reflexionen sobre su propia historia de crianza y se conecten con ella.

Para el caldeamiento de este taller cada participante debe emprender un viaje por las distintas etapas de su vida. Se pretende que a través de su cuerpo repase el camino que ha recorrido hasta llegar a la decisión del ser padre o madre. Tenga presente que las consignas indicadas son sugerencias; usted, como persona facilitadora, puede introducir los cambios y modificaciones que crea necesarios.

Se le recomienda que para este ejercicio utilice música de fondo y que recuerde a los participantes que, para esta experiencia, lo ideal es que se dejen llevar por las consignas y le permitan a su cuerpo expresar con movimientos libres lo que vayan sintiendo. La idea es reproducir los movimientos que se sugieren en la historia.

Paso 1: Anuncie la siguiente consigna:

Vamos a recorrer el espacio, a sentir el espacio. Dejo afuera mis preocupaciones y me conecto con estar aquí y ahora. Estiro mi cuerpo, lo muevo y lo relajo, y procuro conectarme con él. Cuánto trabajo ha tenido que pasar mi cuerpo para traerme hasta aquí. Respiro, inhalo y exhalo, y siento cómo mis pulmones se llenan de aire y de vida.

Con mi cuerpo, mi vehículo de vida, haré un breve viaje por mi historia. Me conecto con las sensaciones de estar dentro del vientre de mi madre: la sensación de estar allí es agradable y cálida. Dejo que mi cuerpo se mueva como si estuviera en este lugar, como si flotara en el líquido amniótico. Qué rico se siente estar allí, me siento con seguridad y protección.

Pero llegó la hora de nacer. Me conecto con las sensaciones de salir al mundo, ese lugar que tanto he esperado. Mi cuerpo se conecta con los movimientos que me ayudan nacer. ¡Nací! Ya estoy afuera, en este nuevo mundo, soy parte de él y siento la calidez del abrazo de mamá. Dejo que mi cuerpo exprese con movimientos esas sensaciones.

Ahora me acomodo en el regazo de las personas importantes de mi niñez: mamá, papá, abuelos, abuelas, tíos, tías, hermanos, hermanas. Todos celebran que ya esté

con ellos. Dejo que mi cuerpo exprese los movimientos de esa sensación.

¿Pero qué pasa? Ya he crecido un poco y quiero empezar a caminar. Mi cuerpo va sintiendo la aventura de dar los primeros pasos. Experimento movimientos, y trato de aprender a caminar.

Por fin lo logré. Ahora que camino puedo explorar el mundo. Empiezo a experimentar con mis manos, voy sintiendo qué es ir de un lugar a otro, con mis propios pies.

Ahora que ya camino, empiezo a descubrir que puedo jugar de muchas maneras. Me conecto con mi niño o niña y recuerdo los juegos que me gustaban de pequeño/a. Empiezo a jugar, siento el juego. Qué divertido es.

Mientras exploro, descubro que puedo jugar con otros. Están a mi lado, con sus propios juegos. Me permito empezar a jugar con ellos. Lo disfruto, me divierto.

Pero me toca seguir creciendo, es hora de entrar a la escuela. Sigo caminando por el espacio y me conecto con las sensaciones de ir por primera vez a la escuela. Recuerdo qué significó aprender cosas nuevas, y dejo que mi cuerpo lo exprese con movimientos. Cuántas cosas nuevas descubrí.

Ahora, empiezo a sentir que mi cuerpo de niño o niña se transforma. Algo pasa; me confunde un poco. Mi cuerpo sigue cambiando, crece, se hace grande. Me vuelvo adolescente. Me conecto con estas sensaciones y dejo que mi cuerpo las exprese con movimientos ¿Qué significó para mí ver mi cuerpo cambiar? Lo siento y lo dejo que se exprese libremente. Ya no soy un niño o una niña, me he vuelto adolescente. Tantas cosas pasan en mi interior; empiezo a preguntarme quién soy, qué quiero. Dejo que mi cuerpo exprese mis dudas.

Y sigo creciendo. Me hago más adulto y adulta. Cada vez me siento más capaz de tomar decisiones. Y gracias a esta fuerza y a este camino que he recorrido, por azar o decisión, me vuelvo padre o madre. Me conecto con estas sensaciones: ¿Qué sentí la primera vez que supe que iba a ser papá o mamá? Expreso con mi cuerpo estas sensaciones: fue miedo, susto, confusión, alegría, tristeza, asombro. No importa cuál fue la sensación, la expreso con mi cuerpo a través de movimientos.

Continúo caminando con mis sensaciones, soy papá, soy mamá. Y en el camino, me encuentro con una persona, que también es papá y es mamá. Me quedo con ella. (De esta manera se forman parejas de personas participantes que deben trabajar juntas en la próxima actividad).

Actividad Caldeamiento

Finalidad

Preparar al grupo para el proceso de reflexión.

Materiales

- Una sala espaciosa
- Música
- Equipo de sonido
- Guía con las consignas
- Vasitos con agua y pañuelos desechables en caso de que se necesiten para contención emocional

Tiempo

40 minutos

ACTIVIDAD N° 2:

EL VIAJE POR NUESTRAS GEOGRAFÍAS

El propósito central de esta actividad es que cada participante además de que reconstruya su propia historia de crianza le dé significado y, a la vez, reflexione sobre el modelo que sigue para ser padre o madre para criar a sus hijos e hijas. Es importante que reflexione sobre qué le hizo sentir y pensar la forma en que le criaron y qué le hace sentir y pensar la forma actual en que cría a sus hijas e hijos. La expresión de sus sentimientos mediante dibujos sobre el trazo de su propia silueta le ayuda a personalizar y profundizar la reflexión individual. Estimula en la persona la concentración y la expresión de lo que siente y piensa.

En el viaje en que atravesamos nuestra geografía, intentamos recorrer nuestra propia historia, entendiendo la analogía de que nuestro cuerpo es el territorio y la geografía. Por tanto, solo al recuperar la ruta trazada en el mapa grabado en nuestro cuerpo podremos recuperar nuestros aprendizajes.

Esta técnica implica un ejercicio intenso de introspección, reflexión y conexión personal. Resultaría muy apropiado que acompañe el ejercicio con una música relajante, de meditación y paz espiritual.

Esta actividad puede liberar muchas emociones, por eso es importante que en todo momento usted, como la persona facilitadora, permanezca atenta cómo va avanzando cada persona en el proceso, para contener y acompañar las emociones si llegaran a pronunciarse. Por si la situación lo requiriera, tenga preparados un vasito con agua y pañuelitos o servilletas de papel para contener alguna emoción fuerte de alguna persona participante. El grupo también es muy importante en este proceso de contención, porque también puede brindar apoyo emocional.

Paso 1: A las parejas formadas en el caldeamiento entrégueles grandes pliegos de papel (2,80 metros en promedio) y rotuladores, para que cada persona dibuje la silueta de su pareja. Las siluetas no deben llevar nombre. Anúncieles la siguiente consigna:

«Formo una pareja con la persona que está más cerca de mí». Con los pliegos de papel y rotuladores que reciben, cada una va a apoyar a la otra persona al dibujar su silueta. No le ponga nombre a la silueta. Eso sí, debe ser muy grande; un poco más grande del tamaño natural.

Paso 2: Cuando las parejas ya tengan las siluetas dibujadas, solicítele a cada persona que elija un lugar del salón donde cree que se sienta cómoda. Entréguele a cada participante rotuladores de colores, para que dibuje en su silueta las consignas que usted va a anunciar. Comunique las consignas o preguntas de forma pausada para que las personas piensen, sientan y puedan dibujar en la silueta. Pueden utilizar todas las preguntas o solo una selección de ellas, según sea el contexto y características de las personas que participan. Lo importante es que cada una conecte sus sentimientos y pensamientos con su propia historia de crianza y su forma actual de ser padre o madre.

He llegado a trazar el mapa de este viaje. Este mapa está grabado en mi cuerpo; mi cuerpo

es la geografía que ha permitido que haga el viaje de mi vida. Para hacer este viaje, he tenido que pasar por mucho; no ha sido fácil, pero he llegado hasta aquí.

En esta geografía trazo la ruta que he tenido que andar, marco las partes del cuerpo que he transitado en este viaje. Para trazar la ruta hago dibujos, no escribo palabras, y los ubico en el cuerpo donde siento cada una de estas preguntas:

Inicio mi viaje cuando soy pequeño/a, y expreso con dibujos sobre mi silueta lo que siento, precisamente en la parte de mi cuerpo donde lo siento, lo siguiente:

- ¿Qué significa la ternura?
- ¿Cuánta ternura recibí de mis padres en mis primeros años de vida?
- ¿Qué era lo que hacían mis padres que me ponía más feliz?
- ¿Qué era lo que hacían mis padres que me ponía más triste?
- ¿Qué era lo que hacían mis padres que me asustaba?
- ¿Qué era lo que hacían mis padres que me enojaba más?
- ¿Qué me hizo falta de mis padres?
- ¿Qué es lo que soñaba que hicieran mis padres y nunca hicieron?
- ¿Qué le cambiaría a la forma en la que me criaron?
- ¿Qué sentía cuando jugaba con mis padres?

- ¿A qué me gustaba jugar más cuando jugaba con ellos?
- ¿Cómo me corregían mis padres?
- ¿Qué sentía cuando me castigaban?
- ¿Qué sentía cuando me felicitaban?

Ahora pienso en mi tiempo de adolescente y expreso, con dibujos en mi silueta, en la parte del cuerpo que lo siento, lo siguiente:

- ¿Qué sentí la primera vez que me gustó una persona?
- ¿Cómo tomé la experiencia de que mi cuerpo se transformara?
- ¿Qué encuentros tuve en esa época de mi viaje? ¿Dónde me marcaron?
- ¿Qué desencuentros tuve en ese viaje?
- ¿Qué papel desempeñaron mis padres cuando atravesaba mi adolescencia?
- ¿Cuánta ternura me expresaban?
- ¿Qué me hizo falta de mis padres en la adolescencia?
- ¿Cómo era la forma en que mis padres me apoyaban?
- ¿Qué es lo que soñaba en mi adolescencia que hicieran mis padres y nunca hicieron?
- ¿De qué manera me hubiera gustado que me trataran mis padres?
- ¿Qué cambiaría de mis padres?

He recorrido mucho en este viaje para llegar hasta aquí, ahora me despido de mi adolescencia y me encuentro con mi ser

padre o madre, y expreso, con dibujos en mi silueta, en la parte del cuerpo que lo siento, lo siguiente:

- ¿Qué sentí ser padre/madre por primera vez?
- ¿Cuáles eran mis principales temores?
- ¿Qué significa para mí ser padre/madre?
- ¿Qué me enoja de ser padre/madre?
- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué me pone triste de ser padre/madre?
- ¿Qué valoro más de mi papá y mi mamá ahora que soy padre/madre?
- ¿Qué me gustaría cambiar de mi forma de ser padre/madre?
- ¿Qué es lo que más me ha gustado de ser padre/madre?

Contemplo el mapa que he ido construyendo en mi geografía y expreso, con dibujos en mi silueta, en la parte del cuerpo que lo siento, lo siguiente:

- ¿Qué me hace sentir este viaje?
- ¿Cuál ha sido el norte de mi viaje?
- ¿Qué marcas me ha dejado este viaje?
- ¿Qué me duele de este viaje?
- ¿Cuáles paradas tuve que hacer en este viaje?
- ¿Qué puentes he tenido que pasar?
- ¿Cuánto avancé? ¿Cuánto retrocedí?
- ¿Qué aprendizajes me ha dado este viaje?
- ¿Qué cambiaría de este viaje?

- ¿Qué he perdido en este viaje?
- ¿Qué es lo más valioso que he encontrado y que no quisiera perder?

Paso 3: Cuando cada participante haya finalizado el viaje por su propia geografía, anúncieles la consigna de visitar la geografía de su pareja. «Menciono el sentimiento que me despierta y le regalo una palabra sobre la emoción que se liberó en mí». Anúncieles la siguiente consigna:

He trazado el mapa de mi viaje. Lo observo y lo siento. El camino ha sido arduo. Está lleno de muchos retos y aprendizajes. Es mi historia; yo soy su protagonista. Todo lo que viví lo agradezco; me ha permitido ser quien soy hoy. Si no hubiera pasado por todo lo que pasé, no sabría que ahora quiero construir una nueva forma de ser y educar.

Junto a mí tengo también otras geografías, que están llenas de historias de personas que han vivido muchas experiencias. Voy a visitarlas.

Me encuentro con la geografía de la persona que está a mi izquierda, la observo, la siento, me conecto con ella. A partir de lo que me hace sentir le regalo una palabra o una frase y se la escribo en su silueta.

Camino hacia la próxima geografía que está a mi izquierda y me conecto con ella. (Aquí se repite el ejercicio, hasta haber visitado todas y cada una de las geografías del lugar).

Paso 4: Una vez que se hayan visitado las otras geografías, las de las otras personas, regresan a la propia y leen en silencio las frases que las otras personas dejaron escritas. Es muy importante que ninguna silueta quede sin dos o tres frases de los compañeros. Asegúrese de que todas las siluetas contengan un mensaje especial de algún compañero. Anuncie esta consigna:

Ahora vuelvo a mi geografía y recibo las frases que mis compañeros/as me han regalado. Las siento. Son más.

Paso 5: Cada persona guarda su silueta. Es el regalo por haber reconstruido su historia.

Actividad

El viaje por nuestras geografías

Finalidad

Resignificar la propia historia

Materiales

- Una sala espaciosa
- Música
- Equipo de sonido
- Guía con las consignas
- Papelógrafos
- Masking
- Rotuladores

Tiempo

2 hora y 20 minutos

ACTIVIDAD N° 3:

«SHARING»

Recuerde que «sharing» en inglés significa compartir. En ese sentido, el propósito de esta actividad es que cada participante comparta lo que aprendió de una forma sincera, libre y abierta.

Paso 1: Cuando ya todos se han sentado formando un círculo, pídale que cada participante comparta qué le hizo sentir el taller, lo que aprendió, lo que más le gustó, lo que no le gustó, lo que le movió, entre otras respuestas. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Abra una reflexión sobre qué les enseña su historia para que eduquen con ternura.

Paso 3: Al finalizar el intercambio, pídale al grupo que, en una palabra, cierre el espacio diciendo qué se lleva del taller. Por ejemplo: Llevo fe, llevo emoción, llevo fuerza, llevo preocupación, entre otras.

Paso 4: En no más de siete minutos comparta las conclusiones de cierre y articule los principales aprendizajes y reflexiones que los participantes aportaron, en relación con el significado que para ellas tienen sus propias historias de crianza, la forma en que crían a sus propios hijos e hijas y la manera en que estos dos hechos se articulan en su vida cotidiana como madres, padres y personas cuidadoras de menores de edad.

Ficha técnica

Actividad
Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller

Materiales

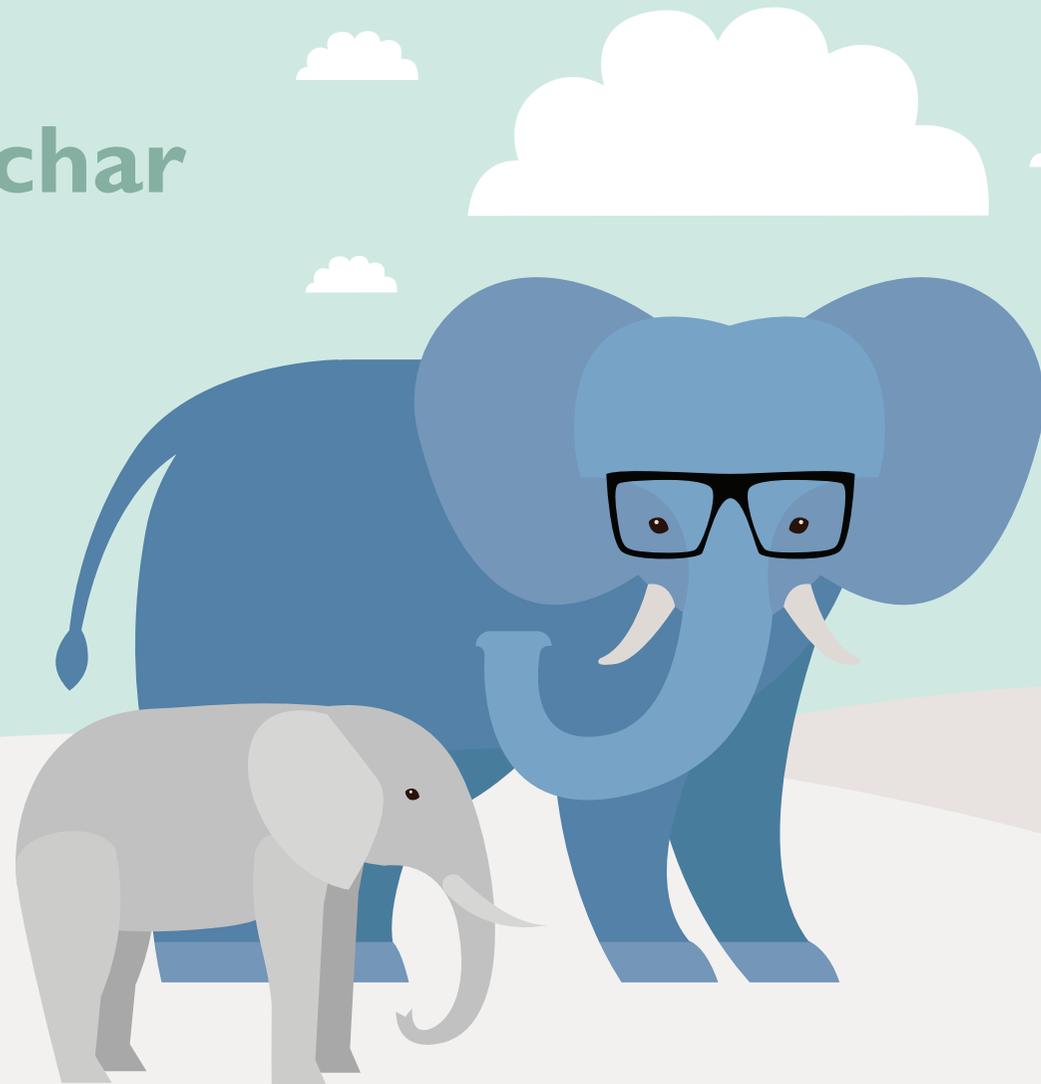
- Sillas

Tiempo

30 minutos

MÓDULO TEMÁTICO N° 2

Aprender a escuchar



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El propósito primordial de este módulo es que los participantes adquieran capacidades fundamentales para escuchar a sus hijos e hijas dentro de un proceso de aceptación y amor mutuos, de tal forma que ellos y ellas se sientan cuidados, atendidos, respetados y aceptados, y así desarrollen una fuerte confianza en sí mismos.

En este módulo se adquieren capacidades que nos ayudan a acoger, en otras palabras, como lo señalamos en los párrafos previos, capacidades para aprender a recibir, cuidar, atender y oír. Recordemos que acoger es mantener toda nuestra atención en nuestras hijas e hijos para saber cómo cuidarlos y protegerlos cuando lo requieran.

Para desarrollar estas capacidades ponemos el énfasis en escuchar y decir, porque al aprender a escuchar y a conversar con nuestras hijas e hijos, construimos en ellos una base sólida y firme para que se sientan cuidados, atendidos, respetados y aceptados. Y como también lo indicamos ya, esto les ayuda a que cultiven mucha confianza en sí mismos, practiquen la aceptación mutua con los demás y se fortalezcan para lograr sus buenos propósitos en la vida.

Con esta perspectiva, preguntémosnos, entonces: ¿Sabemos escuchar? En general, aunque la respuesta sea sí, la realidad es que saber escuchar implica que, para nosotros, la persona a la que escuchamos es legítima. Una persona legítima es aquella que no carece de nada y tiene todo lo necesario para ser respetada como tal. Cuando nos referimos a hijos e hijas, su legitimidad representa siempre un problema ya que nuestra experiencia con ellos se ha centrado más bien en observar sus carencias. Es difícil ver a un hijo o hija como

alguien pleno y competente. Por esta razón, tendemos a escuchar a medias lo que dicen o quieren decir. Necesitamos verles como personas íntegras y, por lo tanto, merecen todo nuestro respeto y aceptación. Así se afirma su legitimidad ante nosotros.

Esta posición de aceptación y respeto mutuo es un punto de partida sólido para recrear las relaciones entre personas vinculadas por lazos familiares. Y como en una especie de espiral, el ir asumiendo la integridad de nuestros hijos e hijas les ayudará también a que fortalezcan esta aceptación, respeto y amor por sí mismos y por su papá y su mamá o cualquier otra persona responsable de su crianza. Convivir en amor, aceptación y respeto mutuo ayuda a ambos, papás-mamás e hijos-hijas, a que esa convivencia se lleve a cabo en armonía y dignidad. Por esto la imagen de la espiral, porque el convivir de esta manera genera una mejor convivencia en el hogar y la familia. Se trata de un aprendizaje de ambos lados que, si se vive todos los días, se consolida cada vez más.

En esta sección empezamos a trabajar con una serie de ejercicios para aprender a escuchar, que nos vinculan en el amor y la aceptación mutuos, y nos hacen capaces de dejar a un lado varios vicios que hemos recogido en nuestras propias vivencias. Entre estos vicios podemos señalar varios:

- «A los papás y mamás se les debe respetar siempre». Es decir, solo papá y mamá merecen respeto, no así los hijos e hijas.
- «Hijos e hijas están en constante aprendizaje». Es decir, solo los hijos e hijas necesitan aprender.
- «La obediencia es un deber de los hijos e hijas». Es decir, los hijos e hijas deben hacer siempre lo que papá y mamá desean que ellos hagan.
- «Es necesario aplicar el castigo para que hijos e hijas sean personas de bien o, al menos, personas obedientes». Se ha sostenido por mucho tiempo que el castigo es un instrumento fundamental de formación de los hijos e hijas; tal perspectiva parte de la creencia de que las personas adultas tienen la razón sobre lo que se hace o se debe hacer. Pero esto no necesariamente es cierto en todo momento y situación.

Si a los papás y mamás o a cualquier otra persona cuidadora se les debe aceptar respetuosamente, lo opuesto también es cierto: a los hijos e hijas se les debe aceptar con respeto y ternura. Tanto papás y mamás como hijos e hijas viven en constante aprendizaje. Si uno no aprende de sus errores o de sus aciertos, carece de posibilidades de mejorar la forma de hacer las cosas; de modo que las personas adultas tenemos más obligación ética de aprender que los hijos e hijas. La obediencia

implica acatar instrucciones que una autoridad superior ha dictado, y, por lo tanto, son incuestionables. Pero no siempre sabe un papá o una mamá qué hacer o cómo hacerlo, y, por lo tanto, se trata más de aprender que de obedecer, sobre todo en este mundo actual de constantes cambios.

El tema del castigo físico y el trato humillante es una cuestión externa de lo que hemos conversado aquí. El castigo siempre es represivo, implica, como en el sistema judicial, el pago de una deuda o de un delito. Más bien, según el hilo de la conversación que hasta acá hemos seguido, es asunto de aprender y, por lo tanto, trata de procesos formativos y educativos en los que participamos ambas generaciones: hijas, hijos, mamás, papás o cualquier otra persona cuidadora. Esto implica que, aun cuando hijos e hijas son merecedores de aceptación amorosa y respeto, también, por su edad y experiencia, requieren aprender cuestiones básicas de cómo vivir e interactuar en el marco de la aceptación, del amor y del respeto que se les ha dado. El concepto del castigo debe quedar fuera de estas acciones formativas. Podríamos pensar en las maneras de cómo expresar la aceptación amorosa y respetuosa cuando las niñas, niños y adolescentes actúan de un modo que no corresponde con ese respeto y aceptación, y que ponen en peligro su propio desarrollo. Ante este hecho, resulta necesario dejar claro

que también la aceptación mutua, mediada por la ternura y el respeto, implica, tanto para ellos como para nosotros, que necesitamos actuar de un modo unilateral en situaciones que pueden resultar en peligro para su vida o desarrollo. Por esta razón, se requiere de procesos más intensos de aprendizaje.

Dicho esto, podemos pensar que un hijo o hija que simplemente olvidó una tarea o la dejó por hacer otra cosa que le gustaba más requiere de una intensificación de ese aprendizaje para la vida. Eso puede traducirse, por ejemplo, a espacios donde hijos e hijas dejen de usar, por un tiempo definido, juguetes o aparatos que les gustan, o la televisión o tableta o teléfono celular, de modo que puedan entender que ese olvido tiene consecuencias concretas en su desarrollo.

También se les puede dejar a solas un rato muy pequeño, llamado «tiempo fuera», para que el niño o la niña se serene o bien, pueda pensar en lo que hizo; es un tiempo muy pequeño, algo así como un minuto por año cumplido.

Solo pensemos, si papá o mamá no cumplen en algún aspecto básico de la crianza de sus hijos o hijas, ¿cómo se soluciona el problema? ¿Sería la solución que la mamá le dé una buena castigada con la faja al papá o el papá a la mamá o los hijos e hijas a ambos? Una mejor solución sería conversar y escuchar para comprender

qué es lo que pasa, qué factores provocan que papá o mamá no cumplan con lo que se espera de ellos, y, luego, juntos deben buscar una solución. Podríamos decir que esto es un sueño que no se puede aplicar a la realidad, pero, si así fuera, estaríamos ineludiblemente dependientes de la violencia para solucionar los problemas entre las personas y las sociedades. Si aprendemos, sí es posible escuchar y conversar con nuestros niños, niñas y adolescentes para que ellos y ellas se sientan acogidos, aceptados, comprendidos.

DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

Para escuchar necesitamos hacerlo con todo el cuerpo, con todos nuestros sentidos. Escuchar de manera activa a nuestros hijos e hijas nos compromete a estar presentes, en el aquí y en el ahora, en conexión y sintonía con su vida y necesidades. Cuando escuchamos desde la sintonía con la otra persona nos permitimos el encuentro, el abrazo, la acogida y la protección.

Sin embargo, en muchas ocasiones la rutina y la prisa nos desconectan de nuestro compromiso de escuchar, y, así, de nuestra capacidad de

acoger a nuestros hijos e hijas. Pero, entonces, ¿cómo deberíamos sintonizarnos con escuchar de manera activa a nuestros niños, niñas y adolescentes?

- **Chequearse:** No siempre nos encontramos en coherencia emocional. Es decir, nuestro cuerpo, sus emociones y pensamientos no siempre se encuentran en sintonía para participar en la dinámica de escuchar. Y eso está bien, esa es la razón de la educación con ternura, es un ejercicio permanente y cotidiano de aprendizaje. Cobrar conciencia de cómo nos sentimos para escuchar, es lo que nos permite dirigir acciones que nos preparan para escuchar. Si los niños, niñas y adolescentes nos buscan y en ese momento no nos sentimos con la capacidad de escucharles, no hay que obligarnos a hacerlo de inmediato; más bien, lo indicado es pedirles un tiempo y en ese lapso, preparémonos para disponernos a la escucha activa.
- **Prepararse:** para prepararnos es importante que relajemos nuestro cuerpo, despejamos la mente y conectemos las emociones con el amor profundo que les tenemos a nuestros hijos e hijas. Algunas actividades cotidianas pueden ayudar a lograr esta sintonía, tales como tomar un baño caliente, caminar en un lugar tranquilo, dar un paseo, escuchar música,

tomar una bebida caliente, meditar, entre otros. Este tipo de actividades nos ayudan a bajar tensiones, preocupaciones y a conectarnos con nuestro cuerpo. O simplemente, podemos aquietar nuestra mente y cuerpo, pensar en algo positivo, serenarnos y respirar profundo varias veces.

- **Ambientarse:** para acoger y escuchar necesitamos un ambiente adecuado y libre de distractores. Estamos allí para el encuentro, para estar presentes y en sintonía con nuestros hijos e hijas. Si donde estamos no es posible tener la tranquilidad necesaria porque hay ruido o muchas personas pasan o conversan alrededor de nosotros, lo mejor es ir a otro lugar cercano donde podamos escuchar con atención y sin interrupciones.
- **Usar el cuerpo:** nuestra posición corporal a la hora de escuchar es muy importante. El cuerpo siempre comunica. Por eso nuestro cuerpo debe involucrarse y comunicar empatía; nuestra expresión corporal dirá a nuestros hijos que nuestra plena atención está con ellos. Inclinar el cuerpo levemente hacia el cuerpo de nuestra hija o hijo y mirarle de frente, resulta de mucha ayuda para la conexión.

- **Respetar:** es escuchar desde la aceptación mutua y recibir las palabras que nos digan con amor y respeto. Esto significa, entre otras cosas, escuchar sin hacer juicios y sin interrumpir; así les permitimos que se encuentren en un contexto de libertad para expresar ideas, sentimientos y emociones.
- **Comprender:** antes de juzgar, más bien hagamos el esfuerzo de comprender lo que nos digan, para entender qué pasa y qué pasó, con una gran dosis de comprensión, tratando de «ponernos en los zapatos» del niño, la niña o el adolescente.
- **Y solo entonces,** después de escuchar de esta manera, orientémoslos y corriámoslos desde la ternura.

Objetivo pedagógico

Sensibilizar sobre la importancia de la escucha activa y desarrollar ejercicios prácticos para aprender a escuchar.

ACTIVIDAD N° 1:

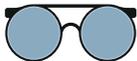
EJERCICIO DE PERCEPCIÓN

El propósito fundamental de esta actividad es reflexionar sobre el papel que juega nuestra particular percepción en la forma en que escuchamos y entendemos lo que las otras personas nos dicen. Es importante que cada persona participante tome conciencia de que su percepción tiene que ver con cómo percibe la realidad y no con la realidad misma. Por eso es esencial que respete la percepción de sus hijos e hijas.

Todas las personas percibimos de manera diferente. No son percepciones buenas, ni malas, solo percepciones diferentes. En la percepción no vemos las cosas tal como son ellas, sino como somos nosotros. Por eso debemos tomar conciencia de que percibimos a las otras personas a través de nuestra forma de ver la realidad, no la realidad misma. Para aprender a escuchar activamente es importante que reconozcamos esta premisa, porque es la que nos permite escuchar a la otra persona, respetando su forma de mirar el mundo.

Las Gafas de la percepción

Para esta técnica la persona facilitadora deberá contar con un grupo de gafas de diferentes formas y colores, que tendrán los siguientes significados:

Tipo de gafa	Ejemplos	Significado
Gafas oscuras		Lo percibe todo con negatividad, nada tiene solución. Representa una actitud pesimista y de derrota.
Gafas de protección		Se protege, no se involucra, es la antiempatía: «Esto es tuyo, a mí no me metas». Representa una actitud que asume que el problema es ajeno y por eso decide no intervenir.
Cómicas		Se protege, no se involucra, es la antiempatía: «Esto es tuyo, a mí no me metas». Representa una actitud que asume que el problema es ajeno y por eso decide no intervenir.
Intelectual		Cree que sabe todo, resuelve y dicta qué hacer desde su racionalidad. Representa una actitud prepotente donde se cree que siempre se tiene «una receta» lista para cualquier situación.
Para ampliar		Ve todo con lupa para analizar a fondo, investigar, se preocupa tanto por el detalle que pierde de vista la situación. Se fija en detalles que no tienen importancia, para no afrontar la realidad. Representa una actitud melodramática, que exagera los acontecimientos y crea conflictos de forma desproporcionada.
Súper positivas		Todo le parece genial, todo está bien, no hay problema, todo se va a solucionar con facilidad, no pasa nada. Representa una posición poco acostumbrada a analizar y visibilizar los componentes de una situación a la que se le debe dar respuestas consistentes.

Paso 1: Indique al grupo que se distribuya conformando un círculo, luego solicite que una persona voluntaria comparta en no más de tres minutos un conflicto que haya tenido que enfrentar recientemente con un niño, niña o adolescente.

Paso 2: Solicite que seis personas voluntarias le acompañen y las lleva aparte. Entréguele a cada una, uno de los seis tipos de gafas indicados y les explica su significado. Luego instrúyales que escuchen y reaccionen desde el rol que les asigna las gafas que llevan puestas.

Paso 3: Todos los participantes regresan a formar el círculo y usted les explica que van a escuchar con atención a la persona que va a compartir el conflicto. Y que las seis personas con las gafas van a escuchar la situación desde un rol específico que se les ha asignado.

Paso 4: La persona cuenta el conflicto y cada una de las personas con gafas procede a reaccionar según su rol.

Paso 5: Pida que se intercambien las reacciones y sensaciones de la dinámica. Introduzca una reflexión sobre el tema de la lente desde la cual perciben y desde la cual escuchan a sus hijos e hijas. Es importante que invite a los participantes a que compartan sus experiencias sobre este tema en la crianza de sus hijas e hijos.

Actividad

Percepción

Finalidad

Reflexionar sobre las formas diferentes en que perciben la realidad y cómo estas influyen en la forma de escuchar a sus hijos e hijas.

Materiales

- Seis gafas de la percepción
- Guía con las consignas

Tiempo

40 minutos

ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIOS DE ATENCIÓN

La atención en la escucha es nuestra capacidad de enfocarnos y concentrarnos en lo que la otra persona nos dice. La atención siempre es selectiva, porque se relaciona con las cosas que nos interesan. Si algo no nos interesa, nuestra posibilidad de atención disminuye. Cuando se trata de aprender a escuchar a nuestros hijos e hijas, debemos ejercitar nuestra capacidad de atender, ya que de esta forma mostramos nuestro interés pleno en lo que ellos y ellas nos comparten.

Para mantener la atención, es vital que evitemos las distracciones externas (ruido, televisor, el celular, la computadora). Un buen ambiente libre de estímulos ajenos al hijo o hija nos puede ayudar en esta limpieza de distracciones.

Asimismo, precisamos apartarnos de las distracciones internas y personales (preocupaciones, prejuicios, pensamientos). Para ello, es necesario que nos preparemos, para que tengamos la coherencia emocional para atender y escuchar a nuestro hijo o hija.

Visión en detalle

Este ejercicio sirve para reflexionar sobre la observación esmerada que requiere el estado de atención. El escuchar exige también el observar con cuidado a nuestros hijos e hijas mientras nos hablan.

Paso 1: El grupo se distribuye en dos filas, de forma que las personas de la fila 1 queden de frente a las personas de la fila 2. Cada persona debe quedar frente a otra.

Paso 2: Anuncie la siguiente consigna: Las personas de la fila 1 observan con cuidado durante 30 segundos a su pareja de la fila 2, y trata de verla en detalle.

Paso 3: Solicite a las personas de la fila 1 que se den la vuelta de forma que queden dando la espalda a su pareja de la fila 2.

Paso 4: Pídale a las personas de la fila 2 que efectúen tres cambios poco perceptibles en ellos, que les sean difíciles de detectar a las persona de la fila 1.

Paso 5: Ahora, las personas de la fila 1 se dan vuelta, y quedan de nuevo frente a las de la fila 2. Otra vez observan con detenimiento por 1 minuto a la persona opuesta a cada una.

Paso 6: Las parejas interactúan para compartir sobre cuántos cambios lograron percibir. Con este ejercicio se introduce la reflexión sobre la importancia de prestar atención para encaminar la escucha activa.

La escucha en cadena

Paso 1: Solicite cinco personas voluntarias, y pídale que salgan de la sala. Explíqueles a estas personas que cada una de ellas va a escuchar con mucho cuidado un mensaje y luego lo va a reproducir fielmente a otra persona; en la sala, el resto de personas van a observar con detenimiento cuánto escuchan las personas que regresan a la sala.

Paso 2: Invite a una de las personas que está fuera a que entre a la sala. Léale una noticia. Una vez que ha terminado de leer, solicítele que reproduzca la noticia a la segunda persona que va a entrar al aula. Todo el resto del grupo observa en silencio.

Paso 3: Ahora, pídale a la tercera persona que entre, y la segunda persona le cuenta lo que escuchó. Y así sucesivamente, la tercera persona se lo cuenta a la cuarta. Y la cuarta a la quinta.

Paso 4: Ya con las cinco personas adentro, lea la noticia y luego, en grupo, analicen cuánto se dejó de escuchar. Dirija una discusión sobre cómo se transmite la información y cómo se pierde, se distorsiona y se inventa cuando no se escucha con atención.

Paso 5: Introduzca una reflexión sobre la importancia de la atención como herramienta necesaria para la escucha activa. Y, además, comente que por la forma en que funciona nuestro cerebro, no siempre podemos percibir el 100 % de lo que nos dicen.

Actividad Atención

Finalidad

Reflexionar sobre la atención como herramienta necesaria para la escucha activa.

Materiales

- Guía con las consignas
- Noticia

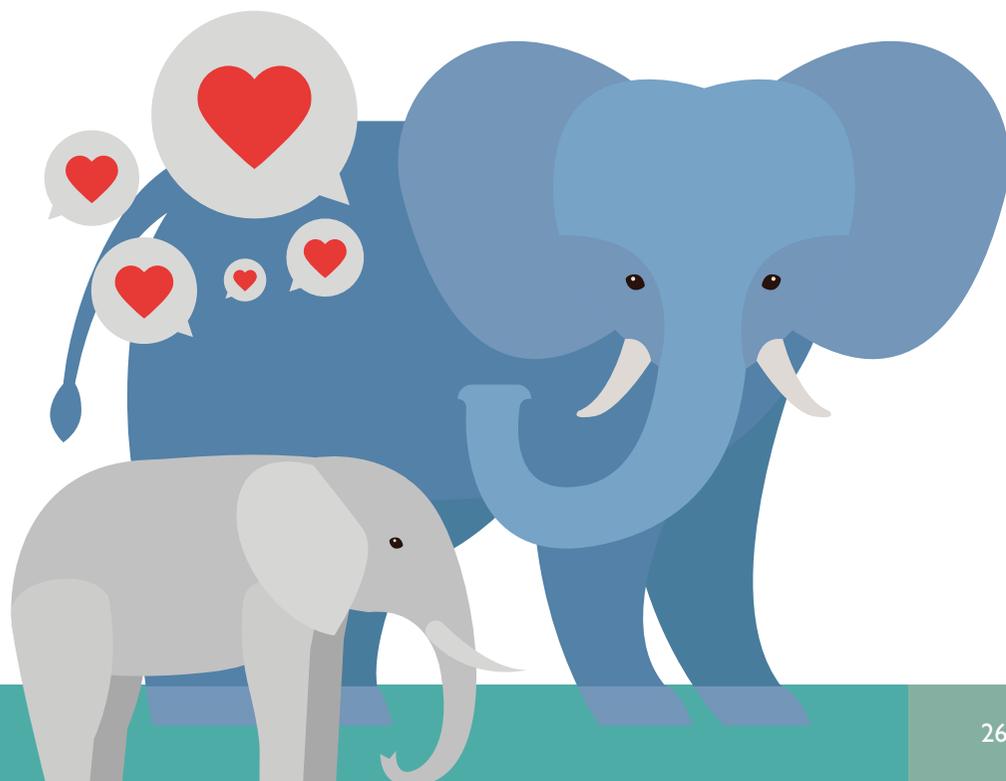
Tiempo

1 hora

ACTIVIDAD N° 3:

EJERCICIOS PARA LA ESCUCHA ACTIVA

El propósito primordial de estos ejercicios es que cada persona participante desarrolle la capacidad de escuchar utilizando todos sus sentidos, sin interrumpir, sin juzgar y poniéndose en el lugar de la otra persona, y se convenza de cuán importante es esta actitud en el aprendizaje de escuchar a sus hijos e hijas.



Ni me escuchas, ni me entiendes

En este ejercicio lo central es reflexionar sobre la necesidad de escuchar con atención, con todos los sentidos atentos y sin interrumpir a la persona que habla.

Paso 1: Asegúrese de que todos los participantes estén en parejas. Las parejas se colocan en dos filas, una frente a la otra. Invite a las personas de la fila 1 a que salgan del salón.

Paso 2: A las personas de la fila 2 anúncieles la siguiente consigna: «Su pareja les va a contar una historia. Ustedes, en vez de escuchar de manera activa, traten de hacer lo contrario, por ejemplo: cuestionen todo lo que dice, den consejos sin que se los pida, interrumpen y cuenten otra cosa, traten de contar una historia mejor, miren para otra parte, parezcan distraídos/as, no respondan, háganse los/las gracios/as, cambien de tema, entre otras. Actúen de una manera muy natural y nada fingido; su pareja tiene que creer que esa es la manera en que ustedes escuchan, que no es ninguna actuación».

Paso 3: Salga de la sala a buscar a la otra parte del grupo y les anuncia la siguiente consigna: «Compartan con su pareja algo que les gusta mucho, les apasiona y emociona. Su pareja los/las va a escuchar».

Paso 4: Las parejas conversan y cada una asume su rol. Lo hacen por lo menos durante cinco minutos.

Paso 5: Pregunte a las personas de la fila I cómo se sintieron. Abra un diálogo acerca de cómo escuchar y la clave de la escucha activa: escuchar con todos los sentidos y sin interrumpir. Promueva que las personas compartan sus experiencias como papás y mamás en la crianza de sus hijos e hijas, en relación con este tema.

Los tipos de escucha

Este ejercicio consta de tres partes.

Paso 1: Nuevamente distribuya el grupo en parejas, de manera que no repitan el compañero del ejercicio anterior.

Paso 2: A la fila I de parejas pídale que compartan algún problema significativo que hayan tenido con algún hijo o hija. Esto lo deben cumplir en no más de cinco minutos.

Paso 3: La persona que escucha no debe hablar. Escucha y piensa en lo que la otra persona debería hacer para resolver este problema. Aquí termina la primera parte del ejercicio.

Paso 4: En la segunda parte, de nuevo se lleva a cabo el ejercicio pero con una diferencia. Esta vez la persona receptora mientras escucha la historia piensa y se concentra en ponerse en los zapatos de la otra, en sentir su situación como si fuera propia. Además de prestar atención debe observar cómo se siente la otra persona. Así concluye la segunda parte.

Paso 5: En la tercera parte, la persona de la fila I volverá a contar su historia, pero esta vez la receptora mientras escucha asiente con la cabeza o con otro gesto, y mantiene en su mente el siguiente pensamiento: «Acepto a esta persona tal como es, con cariño y respeto».

Paso 6: Anime al grupo a intercambiar su experiencia de cómo se sintieron las personas escuchadas en medio de la dinámica, y en cuál de las tres partes se sintieron mejor. También es importante invitar al grupo a reflexionar sobre cómo se sintieron las personas que escucharon. Se introduce la reflexión sobre la escucha activa desde la función que desempeña el respeto, sin emitir juicios, con la aceptación de la otra persona en su humanidad, así como cada quien es y las implicaciones que esta actitud tiene en la crianza de sus hijas e hijos. Siempre es de mucho valor que los participantes conversen sobre sus experiencias al respecto.

Actividad

Escucha activa

Finalidad

Experimentar formas de escucha activa y su aplicación cuando escuchamos a las hijas y los hijos dentro de la crianza con ternura.

Materiales

- Guía con las consignas

Tiempo

I hora y 20 minutos

ACTIVIDAD N° 4:

«SHARING»

El propósito de esta actividad es que los participantes compartan sus aprendizajes sobre la escucha activa hacia sus hijas e hijos dentro de los contextos concretos en que los crían.

Paso 1: Sentados formando un círculo, invite a los participantes a compartir lo que les hizo sentir el taller, lo que les enseñó, lo que más les gustó, lo que no les gustó, lo que les movió, entre otros. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Inicie una reflexión sobre cuánto escucha de forma activa cada participante a los niños, niñas y adolescentes que cuida.

Paso 3: Pregunte también sobre qué pasa si a los niños, niñas y adolescentes no se les escucha de forma activa.

Paso 4: Cierre el diálogo grupal con una reflexión en torno a las siguientes preguntas: ¿Por qué cuando el padre o madre aprende a escuchar los niños, niñas y adolescentes se sienten acogidos, cuidados, atendidos y comprendidos? ¿Qué ocurre en el carácter del hijo o hija cuando este al saber que lo escuchan se siente aceptado, acogido, cuidado y atendido?

Paso 5: En cuestión de unos siete minutos, comparta con los participantes una síntesis de los principales aportes del taller y las principales conclusiones a las que llegaron en relación con el aprendizaje de la escucha activa en los procesos de crianza con ternura.

Paso 6: Al finalizar el intercambio, pídale al grupo que exprese en una frase cuál reto se lleva para aprender a escuchar.

Ficha técnica

Actividad
Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller y reflexionar sobre las formas de escucha con nuestros hijos e hijas.

Materiales

- Sillas

Tiempo

45 minutos



MÓDULO TEMÁTICO N° 3

Aprender a **decir**



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El objetivo primordial de este módulo es que madres, padres y personas cuidadoras adquieran y desarrollen destrezas y capacidades para decir lo necesario y de forma adecuada en los procesos de crianza con ternura, para que sus hijos e hijas se sientan acogidos, cuidados, atendidos y reafirmados.

En el primer cuaderno de esta serie afirmamos que para acoger a nuestros hijos e hijas es necesario que desarrollemos la capacidad de decir, de conversar con ellos y ellas; pues, si así lo hacemos, les damos una base muy sólida para que se sientan acogidos, cuidados y atendidos. Porque nuestras palabras como papá, mamá o persona cuidadora tienen el poder de crear experiencias amorosas y de reafirmación para nuestros hijos e hijas.

Entonces, junto al escuchar está el decir, el hablar. La capacidad de escuchar necesita la capacidad de decir. Este saber decir es quizá el instrumento más importante que tenemos a disposición, pues propicia que hijos e hijas desarrollen la capacidad de poder decir también. El fundamento del buen decir es la verdad de nuestras palabras. Ser verdaderos en el hablar constituye un logro invaluable en todas las relaciones humanas. Así que, primero, estamos conscientes del vínculo que tenemos con nuestros hijos e hijas, que es el amor. Segundo, estamos conscientes de que nuestros hijos e hijas merecen plena aceptación y respeto. Tercero, estamos conscientes de que el objetivo de la interacción entre papá-mamá e hijos-hijas es el aprendizaje mutuo y que este aprendizaje es un valor precioso que ofrecemos a nuestra familia.

Al decir, al hablar, se requiere que las palabras se piensen con cuidado. Tradicionalmente existe una suerte de código formativo para hijos e hijas que se construye con palabras muy groseras pero que son aceptadas socialmente, una de ellas es la calificación de «malcriado/a»; o también «tonto/a». Resulta claro que ser verdaderos en el hablar implica un proceso interno de clarificación por el cual podemos ver lo que realmente es necesario que digamos y así escogemos las palabras más adecuadas. Palabras, que dichas con respeto y ternura, expresan en su contenido emociones como el enojo, la frustración, el dolor, la tristeza, etcétera. Es mejor decir lo que uno siente: «me siento frustrado con vos porque hemos conversado de esto muchas veces», en lugar de: «vos sos un malcriado que nunca hace caso y ya te lo había dicho muchas veces y vos no entendés, ¿sos idiota o qué?». Lo que siga después de estas dos maneras de enfrentar una situación familiar es también muy relevante. En el primer caso, podría seguir: «Ya que esto lo hemos hablado muchas veces y vos aún no entendés el problema, tendrás que dejar de ver televisión quince días para que pensés sobre este asunto». En el segundo caso, al estar uno bajo el control de la ira, podemos darle un golpe a nuestro hijo o hija.

El hablar bien es un aprendizaje invaluable, pero para el cual no nos hemos preparado. Por esto aportamos las siguientes experiencias de aprendizaje.



DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

En el camino de educar con ternura aprender a escuchar va permanentemente de la mano con aprender a decir. Cuando aprendemos a expresarnos desde el amor y la ternura, construimos un camino que contribuye a fortalecer el amor propio, la confianza, el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen de nuestros hijos e hijas.

Sin embargo, decir con ternura no siempre resulta fácil, a veces las preocupaciones, las jornadas de trabajo, el tiempo las tareas, el cansancio y la rutina nos dificultan la tarea de conectarnos con esta experiencia de comunicación constructiva. Reconocer que esto nos sucede es el primer paso para hacerlo distinto. Para ello se necesita tener una conciencia muy aguda acerca de cómo nos sentimos para escuchar y decir. Las siguientes claves pueden resultarnos de mucha utilidad:

- Escucharse, chequearse y prepararse: permanecer conscientes de cómo nos sentimos. Tal como lo trabajamos en el módulo anterior, cuando no nos sentimos en condiciones para escuchar y decir, le pedimos a nuestros hijos e hijas tiempo

para poder prepararnos y tener una buena y amorosa conversación. Tener la humildad de reconocer que no estamos listos o listas, les entrega a nuestros hijos e hijas un mensaje positivo de humanización del ser papá y mamá, porque se aprende a que es importante dar lugar a los diferentes tipos y estados de nuestras emociones. Además, reafirmamos la importancia de asumir, canalizar y de preparar nuestras emociones para poder favorecer una comunicación constructiva.

- Ambientarnos: como en el aprender a escuchar, cuando ya nos encontramos preparados, buscamos un lugar adecuado para poder comunicarnos.
- Mirar a los ojos: ya se ha dicho con mucha sabiduría popular que «los ojos son el espejo del alma». Cuando miramos a nuestros hijos e hijas a los ojos, nos conectamos con ellos y ellas, creamos un ambiente de confianza y les enviamos el mensaje de que estamos presentes, atentos/as y dispuestos/as a construir un diálogo.
- Hablar con nuestro cuerpo: el cuerpo se comunica mediante un lenguaje gestual, por esta razón, es muy importante que la posición de nuestro cuerpo y sus gestos le expresen a nuestros hijos e hijas una escucha activa.

- Escuchar de manera activa y atenta: crear el ambiente adecuado para que nuestros hijos e hijas hablen con toda libertad, que expresen sus ideas, pensamientos y emociones. No emitimos juicios sobre sus expresiones, ni les interrumpimos. Les ayudamos a poder ser y a expresarse con confianza, además esperamos a que terminen de hablar para poder decir lo que pensamos. Así, ellos y ellas aprenden también a decir.
- Responsabilizarme: hablar en primera persona y en tiempo presente es la forma de responsabilizarnos y asumir nuestro decir, usando frases como: yo creo, yo pienso, yo siento. Cuando conversamos muchas veces utilizamos expresiones como «Es que vos hacés», «Es que vos me hiciste sentir», «Es que vos me enojaste». Frases como las anteriores depositan la responsabilidad de nuestras emociones en nuestros hijos e hijas. Las emociones son nuestras, por tanto, somos nosotros, como padres y madres, quienes debemos responsabilizarnos por ellas. Veamos algunos ejemplos:

No asumo la responsabilidad

Vos me enojaste

Vos me hacés sentir triste

Es que vos hacés todo para molestarme

Me responsabilizo

Me siento enojada

Me siento triste con lo que ocurrió

Se me hace difícil manejar la situación y me siento molesta

- Hablar en positivo: palabras como «siempre» o «nunca», lastiman y dañan cada vez que las pronunciamos, porque nuestros hijos e hijas las perciben como sentencias que invisibilizan y borran sus esfuerzos. Así que evitemos el uso de absolutos. Hablar en positivo es esencial para que eduquemos desde la ternura. Veamos algunos ejemplos:

Usar absolutos

Quebraste el vaso: es que nunca hacés nada bien. Todo lo jodés.

Siempre me enojás.

Me vas a matar de un infarto con lo que me decís.

Hablar en positivo

Se te quebró el vaso. Tómallo fuerte y con atención la próxima vez.

Lo que pasó, me hizo sentir enojada.

Me siento cansada. No te puedo escuchar y atender bien. Conversemos mañana.

- Resumir: Repetir lo que nuestros hijos o hijas expresaron es una forma de evitar interpretaciones equivocadas. Hagamos un resumen de lo que escuchamos para garantizarnos que recibimos correctamente el mensaje que nuestros hijos e hijas nos transmitieron.

Lo que dice la hija

Me saqué una mala nota en el examen porque en la casa no se puede estudiar; no hay un espacio adecuado y hay mucho ruido de mis hermanos pequeños y de los vecinos, y no tengo ningún otro lugar para estudiar.

El resumen del papá

Si te comprendo bien, ¿te sacaste una nota baja en el examen porque no podés estudiar por el ruido que hay en la casa?

- Expresar: externar en primera persona lo que sentimos contribuye a que nuestros hijos e hijas también aprendan a expresar los suyos.

Objetivo pedagógico

Aprender a decir para reafirmar en la ternura y el cariño a nuestro hijos e hijas y los niños y niñas que educamos.

ACTIVIDAD N° 1: CALDEAMIENTO

El propósito primordial de esta actividad es preparar a cada persona participante para que identifique y reconozca sus emociones que permiten poner en práctica una comunicación positiva y un decir con amor.

El caldeamiento de este taller se basa en el juego y la actividad lúdica, como una forma de identificar con los sentidos las formas de la comunicación tierna y dialógica. Recordemos, que estas consignas son una sugerencia, usted, como persona facilitadora, puede operar los cambios y modificaciones que considere pertinentes.

Paso 1: Para iniciar, solicítele al grupo que recorra el espacio y sienta cómo viene su cuerpo:

Camino por el espacio, lo recorro, siento cada uno de sus rincones. Ahora, identifico cómo está mi cuerpo, qué necesita, cómo viene hoy a este lugar, cansado, triste o amigable y alegre. Siento mi cuerpo. Reconozco sus sensaciones. Me estiro mientras camino, y, si lo creo necesario, muevo mi cuerpo y me conecto con él.

Paso 2: En una esquina del espacio, coloque unos carteles boca abajo (de forma que nadie pueda leer lo que dicen). La cantidad de carteles será igual al número de participantes.

Pantano

Peligroso, turbio, denso, estancado, traicionero, atrapante, inmóvil

Volcán

Impredecible, amenazante, explosivo, cíclico, sorprendente, arrasador, fogoso

Selva

Enredada, impenetrable, nutricia, escondedora, compleja, confusa, cambiante

Montaña

Sólida, firme, segura, constante, inflexible, contenedora, sabia

Llanura

Uniforme, monotemática, predecible, interminable, reiterativa, simple

Catarata

Imparable, energética, movimiento, incansable, generadora, convocadora

Cada paisaje se distingue por un color de cartel. Por ejemplo: pantano-café, volcán-naranja, selva-verde.

Invite a los participantes a que tomen un cartel y sigan caminando.

Mientras camino, me topo con unos carteles, elijo uno y lo leo. Trato de conectarme con lo que dice el cartel, siento lo que dice el cartel y me convierto en el paisaje que se describe en él. Soy ese paisaje. Ahora, camino, pienso, siento y actúo como dice el paisaje [en este momento la persona facilitadora recupera los carteles y los vuelve a poner en el lugar boca abajo]. Si lo necesito, puedo ponerle sonidos a mi paisaje, mientras sigo recorriendo el espacio. Soy ese paisaje. En el camino me encuentro con otros paisajes, así que voy interactuando con ellos sin hablar, solamente con una actitud corporal; luego, a esa actitud le puedo agregar sonidos, y, por último, palabras.

Paso 3: Invítelos a que tomen un nuevo y distinto cartel y experimenten un nuevo paisaje. Se repite la consigna anterior con el nuevo paisaje. Así, seguirán intercambiando cartelitos hasta que cada uno haya probado todos los paisajes.

Paso 4: Con la última experimentación del paisaje, instruya al grupo que se detengan y retornen al círculo, allí introduzca la reflexión acerca cuánto de esos paisajes son una realidad en su vida cotidiana, o cuánto les gustaría tener para poder comunicarse con sus hijos e hijas. El objetivo de este intercambio es ubicar qué características de estas conductas son útiles para un diálogo amoroso y cuáles no. Por eso es provechoso que pregunte y estimule el diálogo sobre esta pregunta: ¿Cuáles emociones y actitudes son más adecuadas para conversar con nuestros hijos e hijas?

Ficha técnica

Actividad
Paisajes

Finalidad

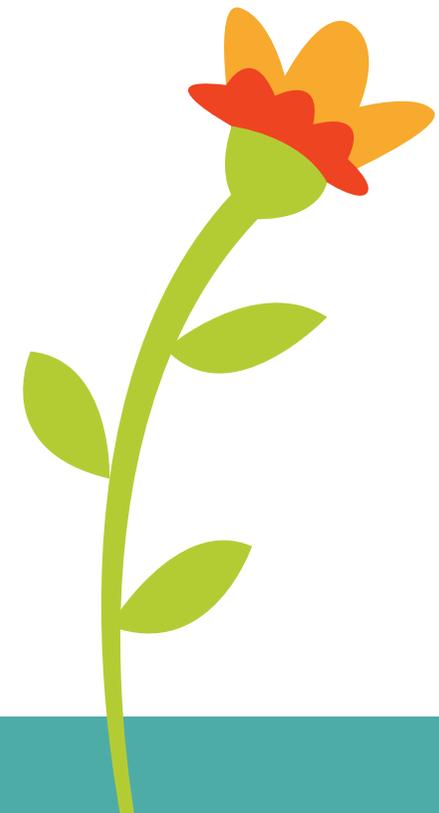
Conectarse con diferentes emociones para determinar las que permiten establecer diálogos amorosos.

Materiales

- Carteles con descripción de paisajes.

Tiempo

30 minutos



ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIO DE COMUNICACIÓN

El propósito de esta actividad es identificar las claves fundamentales relacionadas con el contacto, interés, atención, espacio, cercanía y otros aspectos similares necesarios para establecer un buen decir y una buena conversación en los procesos de crianza.

Paso 1: Solicite a los participantes que formen parejas entre ellos. Asegúrese de que todos los participantes queden en una pareja. Las parejas se colocan de pie en dos filas, una frente a la otra.

Paso 2: Anuncie la siguiente consigna: Con la persona que formo pareja conversamos sobre un tema que nos interesa, que se relaciona con la crianza de nuestros hijos o hijas. Lo importante es que conozcamos más y compartamos. Conversamos como si fuéramos dos buenos/as amigos/as.

Paso 3: Dé un tiempo prudencial. Al observar que los participantes ya se han familiarizado con la conversación, instrúyales que, al toque del pito, den un paso hacia atrás y sigan conversando.

Paso 4: De nuevo, deles un tiempo para que se habitúen a las nuevas características de la conversación. Cuando las perciba familiarizadas, vuelva a indicarles que, al toque del pito, las parejas deben dar un paso hacia atrás y seguir conversando. La consigna se va repitiendo progresiva y sucesivamente, hasta que la distancia entre los miembros de las parejas dificulte la dinámica de conversar.

Paso 5: De regreso al grupo completo, cada participante comparte lo que experimentó, y en la puesta en común van identificando claves de qué se necesita para lograr una conversación provechosa con los niños, niñas y adolescentes que crían los participantes. En este punto de la actividad, es imperativo que las personas compartan su experiencia concreta al respecto. Después dirija una reflexión sobre cuánto de lo que identificaron les ayuda a conversar con ternura con sus hijos e hijas.

Ficha técnica

Actividad
Conversar

Finalidad

Reflexionar acerca de las claves para establecer una buena comunicación.

Materiales

- Silbato
- Salón amplio

Tiempo

30 minutos

ACTIVIDAD N° 3:

EJERCICIO SOBRE LOS SENTIDOS

El objetivo primordial de esta actividad es reflexionar sobre la importancia fundamental de usar todos los sentidos en el proceso de decir y conversar con ternura con nuestros hijos e hijas.

Paso 1: Divida el grupo en tres roles: Una persona que no ve, una persona que no puede moverse pero puede hablar, y el resto del grupo solo puede hablar con señas.

Paso 2: El grupo se coloca de la siguiente manera:

- La persona no vidente y la que no puede moverse-pero sí habla se sientan en el suelo de espaldas una de la otra.
- La persona que no puede moverse mira hacia donde se ubican las personas que no pueden hablar.
- Las personas que no pueden hablar, pueden ver todo el entorno.

Paso 3: El salón se divide en tres espacios:

- Un espacio vacío y grande frente a la persona no vidente
- El espacio donde se sienta de espaldas quien no ve y quien no se mueve pero sí habla

- El espacio donde están las personas que no pueden hablar (no pueden cruzar la línea que delimita su espacio).

Paso 4: Coloque obstáculos en el espacio frente a la persona no vidente y ubique entre esos obstáculos cinco objetos diferentes. Haga esto a la vista de las personas que no pueden hablar.

Paso 5: Anuncie la siguiente consigna: Cada persona en este grupo tiene algunos sentidos más desarrollados, que tiene que poner a prueba para cumplir con la tarea:

- La persona no vidente puede caminar, tocar, escuchar.
- La persona que no se mueve, puede ver y hablar.
- Las personas que no hablan solo pueden ver y hablar por señas.
- El grupo deberá organizarse para que la única persona que puede desplazarse del grupo (no vidente) encuentre los objetos perdidos.

Paso 6: Cuando hayan cumplido la tarea, dirija una reflexión sobre la experiencia y la importancia de usar los sentidos e involucrar todo el cuerpo en el proceso de comunicación. Será muy productivo que los padres, madres y personas cuidadoras conversen sobre su propia experiencia en este tema con sus hijas e hijos, y reflexionen sobre cómo pueden aprender a usar todos los sentidos para decir siempre las palabras que ayudan a crecer y a afirmar a las personas que criamos.

Ficha técnica

Actividad
Los sentidos

Finalidad

Experimentar la comunicación a través de la potenciación de alguno de los sentidos.

Materiales

- Objetos y obstáculos
- Salón amplio
- Venda para los ojos

Tiempo

30 minutos

ACTIVIDAD N° 4:

EJERCICIO DE ANÁLISIS «LA COLUMNA IZQUIERDA»

El propósito de esta actividad es aprender a decir lo que pensamos y lo que sentimos en las conversaciones con nuestros hijos e hijas y aprender aspectos claves para mejorar nuestro decir en los procesos de crianza.

Paso 1: Entregue a cada participante una hoja de papel, tamaño legal o tabloide. Pídales que dividan la hoja en tres columnas y piensen en una conversación difícil y conflictiva que hayan sostenido con sus hijos o hijas.

Paso 2: Indique que en la columna del centro escriban lo que ellos y ellas como padres y madres dijeron explícitamente. En la columna de la izquierda, deben escribir los pensamientos y sentimientos que no expresaron, ya sea porque quisieron evitarlos o porque los ignoraron.

Paso 3: Invite a cada participante a que, en silencio, tome conciencia de dichos sentimientos y pensamientos, de modo que reconozca la importancia de expresarlos desde lo que siente, pero debe dejar de lado juicios y suposiciones, ya que lo que consiguen es enturbiar la comunicación.

Paso 4: Cuando los participantes hayan terminado el ejercicio, entrégueles las claves para aprender a decir. Estas claves están en la introducción de este módulo. Al respecto también puede utilizar el cuaderno de la persona participante referido a este tema. Se recomienda que prepare una pequeña charla sobre las claves, la cual no debe sobrepasar los veinte minutos; y debe acompañarla con buenos ejemplos, y compártala en este momento. Luego, diríjalas para que reflexionen y escriban en la columna de la derecha cómo podrían haber expresado e incorporado los sentimientos y pensamientos que no dijeron; además, qué podrían haber hecho para reescribir y mejorar la conversación difícil.

Paso 5: Los participantes comparten sus situaciones.

Paso 6: Cuando todas las historias se hayan compartido, el grupo elige una de ellas para hacer una representación de ella. La persona dueña de la historia tiene que estar de acuerdo de que su historia sea representada.

Paso 7: La persona dueña de la escena elige quiénes del grupo van a representarla y también a su hijo o hija. Además elegirá a dos personas adicionales para que personifiquen los pensamientos y sentimientos que no dijo.

Paso 8: La persona dueña de la escena le explica a cada actor el rol de su personaje y cómo sucede la escena.

Paso 9: Deje rodar la escena en tres ocasiones; para ello utilice la hoja de papel que escribió al inicio la persona a quien pertenece la escena:

I. Información de la columna central: Tal cual como sucedió.

2. Información de la columna izquierda: Tal cual como sucedió, pero esta vez, usted detiene la escena y los personajes de «pensamientos y sentimientos no dichos» son las voces internas de la persona protagonista y le dicen a la par de cada oído lo no dicho: yo siento... yo pienso...
3. Información de la columna derecha: Deje rodar la escena desde el análisis de las claves de aprender a decir. Esto será como una forma de reescribir y repasar lo que sucedió.

Paso 10: Dirija una reflexión mientras comparten la experiencia, centrándose en visibilizar que, cuando nos comunicamos con nuestros hijos e hijas, muchas veces tenemos sentimientos y pensamientos que subyacen tras ese proceso de comunicación, y que no siempre estamos conscientes de ellos, pero están presentes en todas nuestras acciones, y muchas veces provocan malentendidos. Para finalizar la actividad, es indispensable que madres y padres, desde su propia experiencia, concluyan sobre cómo podrían aplicar en sus contextos concretos con sus hijos o hijas las claves del buen decir y cómo pueden practicarlas en sus familias.

Actividad

La columna izquierda

Finalidad

- Visibilizar y distinguir sentimientos y pensamientos que subyacen tras el proceso de comunicación con los hijos e hijas.
- Aprender las claves fundamentales del buen decir dentro de la crianza con ternura.

Materiales

- Hojas de papel tamaño legal o tabloide
- Lapiceros
- Claves para aprender a decir

Tiempo

1 hora y 30 minutos

ACTIVIDAD N° 4:

«SHARING»

El propósito de esta actividad final es que cada participante comparta lo que ha aprendido sobre el buen decir en los procesos de crianza y sobre cómo responder a los retos del buen decir en la crianza con ternura en los contextos concretos en que se relacionan con sus hijos e hijas.

Paso 1: Sentados formando un círculo, invite al grupo a que comparta lo que les hizo sentir el taller, lo que les enseñó, lo que más les gustó, lo que no les gustó, lo que les movió, lo que aprendieron. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Pida que respondan a la siguiente pregunta: ¿Qué pasa si los padres, madres y personas cuidadoras no aprendemos a dialogar y conversar con los niños, niñas y adolescentes?

Paso 3: Dirija una reflexión en torno a las siguientes preguntas: ¿Si el aprender a decir ayuda a que los niños, niñas y adolescentes se sientan acogidos, cuidados, atendidos y comprendidos, qué resultados tendrán esos sentimientos en su carácter? ¿Qué pasa cuando esto sucede?

Paso 4: Para cerrar la reflexión final pregunte: ¿Cuáles son nuestros retos que como padres y madres y personas cuidadoras enfrentamos en el camino de aprender a decir? ¿Cómo podemos responder a estos retos en nuestros casos concretos como padres y madres o personas cuidadoras?

Paso 5: En no más de siete minutos, sintetice los principales aportes del grupo y socialícelos con los participantes. Aproveche la oportunidad para compartir las principales conclusiones y reforzar las principales ideas de este módulo.

Paso 6: Al finalizar el intercambio, pídale al grupo que, empleando el nombre de un paisaje, exprese cómo se siente. Por ejemplo: me siento como un atardecer, me siento como una catarata.

Ficha técnica

Actividad Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller y reflexionar sobre los retos que como padres y madres enfrentan en el camino de aprender a decir.

Materiales

- Sillas

Tiempo

30 minutos



MÓDULO TEMÁTICO N° 4

Aprender a tocar: La caricia



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

En este módulo aprendemos la capacidad de entrar en contacto físico con nuestros hijos e hijas; aprendemos el poder de las manos y de la caricia como un regalo poderoso para poder afirmar sus vidas.

Quizás en este módulo encontremos un poco de resistencia por parte de papás, mamás y otras personas cuidadoras que no están acostumbrados al contacto físico y solo relacionan este tema con la sexualización de los cuerpos. Se requiere que usted comprenda que en este aspecto los hombres tienen que madurar y caminar un proceso extenso para aprender a mostrar cariño y ternura por medio de sus manos. Las experiencias de este módulo pueden ser un buen inicio en ese camino. En ese sentido, es importante que muestre con ejemplos el poder inmenso de las manos como generadoras de amor y cariño para los hijos y las hijas. Sin embargo, no se debe obligar a participar a nadie que le tema al contacto corporal que se pide en estos ejercicios.

Recordemos que afirmar se relacionaba con sostener, fortalecer, apoyar. Es estar a la par de los niños, las niñas y adolescentes para darles sostén. Como dijimos previamente, de esta forma física cargada de cariño y firmeza, los niños y las niñas saben que no van a caer porque alguien les sostiene, les fortalece y les da la confianza de caminar con sus propios pies o de levantarse para seguir caminando por la vida.

Empecemos por las manos

Las manos se han definido como herramientas; las personas acentúan el papel que juegan las manos en la elaboración de cosas. Somos hábiles para hacer. Aunque esto es cierto, lo es parcialmente: construimos muchas herramientas que ayudan a nuestro diario vivir. La verdad es que la mano tiene otra función mucho más profunda y significativa. La mano hace la caricia. En ella está el propósito de su existencia.

Humberto Maturana explica esto del siguiente modo:

¿Qué pasa si un niño se cae y viene donde la mamá con la rodilla adolorida? La mamá lo acoge, lo acaricia y el niño deja de llorar. ¿Se trata de un niño mañoso? ¡No! Es por los efectos fisiológicos de la caricia que el niño se siente inmediatamente mucho mejor. Cuando

uno acaricia en torno a la zona magullada, se produce anestesia central en el área dolorida como un fenómeno fisiológico normal. La caricia suprime el dolor; induce bienestar. Cuando nos acariamos, cuando entramos en contacto corporal acariciante, nos apoyamos de alma a alma, y sin contacto corporal acariciante, nos enfermamos.

El contacto acariciante, es decir, el aprender a acariciar, significa un profundo cambio en nuestra manera de experimentar la compañía de las otras personas y, en particular, de nuestros hijos e hijas. Es fundamental que estemos conscientes de esa fuerza vital que existe en las manos, ya que lamentablemente a estas se les ha designado únicamente como instrumentos de trabajo. Aprender a acariciar es aprender a crear vínculos profundos con otro ser humano. Por esta razón es crítico que pasemos nuestras manos de ser instrumentos de trabajo a ser instrumentos de caricia. Nuestra sociedad patriarcal ha recargado a las mujeres con esta función y ha orillado a los varones al mundo del trabajo y la producción. La caricia ha tomado forma de mujer y se ha distanciado de la forma de varón. Pero es una necesidad humana; por eso, los varones pueden aprender a acariciar y, como padres, necesitan hacerlo urgentemente.

Acariciar, en consecuencia, es la experiencia humana de vincularse a las demás personas por

medio del tacto, además, tanto varones como mujeres nos nutrimos de este tipo de vínculo. Como lo indicaba Humberto Maturana, vivir separados de la caricia es enfermarse. Así que, la mano que acaricia sana.

A los varones se les ha dado el mandato de usar las caricias solo en el mundo de la sexualidad o en la conquista sexual de otra persona; la mayoría de los hombres no han sido formados para acariciar fuera de estos contextos. La carga de vivir fuera de la caricia es una de las razones de la violencia.

La mano también puede ser un arma contra aquellas personas a las que se ama. Y, cuando es arma, se usa para dominar y quebrantar a otras personas. Cuando se usa para la caricia se afirma la vida de los niños, las niñas y adolescentes.

El aprendizaje del acariciar por parte de los varones es un medio por el que ellos se pueden sanar; lo es también para las mujeres, pues, aunque culturalmente se haya puesto sobre las mujeres como un mandato por su condición de mujeres, no todas las mujeres lo han aprendido. A la vez, es un medio para aceptar a las otras personas como legítimas personas. Todo ser humano es acariable y la caricia no es un medio para lograr algo sino una urgencia de vincularnos en la mutua aceptación y el respeto.

Por esta razón, cuando se habla de afirmar a alguien, la caricia es un recurso central para lograrlo. Aprender a tocar en la mutua aceptación y el respeto es la mejor forma de afirmarnos como legítimas personas. Este tipo de acercamiento con nuestros hijos e hijas es prioritario en un contexto en donde la caricia solo se ve relacionada con las relaciones eróticas.

DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

La caricia y el contacto físico es la experiencia de amor fundante de nuestro cuerpo. Desde que nacemos, ocupamos del contacto físico de nuestros padres y madres para poder sobrevivir:

Durante la segunda guerra mundial se tuvo constancia, en ciertos orfanatos en que los bebés eran formalmente alimentados y cuidados, pero adolecían de otro significativo que los mirara, acariciara y estableciera con ellos un vínculo personal, los niños se dejaban morir. Como si con su muerte, los bebés manifestaran que la vida sin conexiones amorosas significativas no puede triunfar sobre la muerte (Garriga, 2013, p. 26)

La caricia es vínculo, mirada, es ternura, es protección, es cuidado, es afirmación, es vida. Es el medio sensorial que posibilita la creación de experiencias amorosas, por medio de ella nuestros hijos e hijas se descubren amados.

Sin embargo, no todos tenemos una historia de amor basada en caricias, ternura y abrazos. Esto muchas veces nos plantea dificultades para crear este tipo de experiencias sensoriales. Pero, entonces, ¿cómo se aprende a tocar y acariciar?

La conexión de amor profundo con nuestros hijos e hijas es la respuesta. El amor da cabida a la ternura y la ternura posibilita la caricia.

Aprender a tocar es una vivencia gradual, que surge de estar en sintonía con nuestras emociones. Cuando me pongo en contacto con mis emociones, permito que ellas encuentren la forma de expresarse.

La caricia es una forma de expresión del amor y de la ternura, por tanto, la posibilidad que tenemos de aprenderla es parte del ser padres y madres. Solo requerimos la valentía de ir experimentándola poco a poco, a paso firme, hasta que aquello que inició como un intento y esfuerzo se convierta en expresión natural de nuestro amor.

Objetivo pedagógico

Desarrollar capacidades en los participantes para que afirmen a sus hijos e hijas por medio del contacto físico y la caricia.



ACTIVIDAD N° 1: CALDEAMIENTO

El propósito principal de esta actividad es preparar a los participantes para que experimenten y acepten las experiencias sensoriales del cuerpo como posibilidad y oportunidad de vinculación amorosa con sus hijos e hijas

El caldeamiento de este taller se basa en ejercicios lúdicos que nos llevan a sentir lo que tocamos y a darle lugar a la experiencia sensorial como fuente de conocimiento legítimo y vinculación amorosa.

Paso 1: Para iniciar, solicite al grupo que recorra el espacio y sienta cómo viene su cuerpo. Es imperativo que sigan y cumplan las consignas:

Camino por el lugar; lo recorro, me muevo con libertad, me apropio del espacio. Siento cómo viene mi cuerpo. Si necesito someterlo a estiramiento, lo estiro, lo ayudo a que encuentre un estado de bienestar que le permita estar en este espacio y tiempo. Me estiro o me muevo mientras lo creo necesario. Me conecto con mi cuerpo.

Paso 2: Los participantes se reúnen formando un círculo, para ayudarse entre el grupo a preparar el cuerpo.

Ahora en el círculo me pongo detrás de la persona que está delante de mí, todos y todas nos ponemos detrás de otra persona. Vamos a ayudarlo al cuerpo de nuestros compañeros y compañeras a que estén preparados para el taller, así que le vamos a dar un masaje y a la vez me voy a permitir recibir el masaje que mi compañero o compañera de atrás me va a dar. Disfruto dando y recibiendo.

Paso 3: Después de un tiempo prudencial, pídeles que den media vuelta, para cambiar la persona a la que se le da el masaje. Se les anima a disfrutar de dar y recibir.

Paso 4: Anuncie la siguiente consigna:

Con nuestro cuerpo, ya preparado, continuamos recorriendo el espacio.

Paso 3: Entregue una venda a cada persona participante y anuncie la siguiente consigna:

Ahora vamos a hacer una variante en este recorrido. Cada persona participante se coloca la venda y recorre a ciegas el espacio, de manera que trate de potenciar todos sus sentidos. No se quita la venda hasta que la persona facilitadora se lo indique. Camine muy despacio con las manos extendidas hacia abajo y nunca hacia el frente.

Paso 4: Introduzca estímulos en el recorrido del espacio, como olores agradables (por ejemplo incienso o aceites aromáticos) y música suave.

Recorro el lugar de esta nueva forma; nunca me detengo y siempre avanzo. Camino despacio y con las manos colgadas hacia abajo. En el camino me encuentro con personas y con suavidad intentamos esquivarnos y no tropezar.

Paso 5: Introduzca una nueva variante: el imán positivo y negativo.

Acaba de ocurrir algo, se activó el imán negativo. Por eso cada vez que una persona se tropiece con otra, debe separarse de inmediato. Cada una se mueve por la sala evitando siempre tocar a las demás.

Pero, ahora, es el imán positivo el que se activó, por eso las personas que se toquen deberán quedarse pegadas unas a otras, hombro con hombro, tratando de avanzar. Pero está prohibido sujetarse por las manos, deben recurrir a otras partes del cuerpo como los hombros, los brazos, la cabeza o la espalda, para mantenerse pegadas y seguir avanzando.

Están en imán negativo. Deben separarse.

Volvió el imán positivo.

Otro cambio: imán negativo.

Paso 6: Aproveche, mientras las personas recorren el espacio tratando de separarse, para dar la consigna de que van a encontrar una pareja que tienen que conocer. Es importante que usted escriba cuáles parejas se conforman:

Un nuevo cambio. Mientras camino intento coincidir con una persona. Cuando la encuentro, y en silencio, me quedo con ella y formo una pequeña comunidad de tan solo

dos personas. En silencio empiezo a tocar sus manos y su rostro para tratar de conocerla. Trato de recordar cómo es.

Ahora me separo y de nuevo empiezo a recorrer el lugar.

Paso 7: Cuando los participantes se hayan desplazado lo suficiente, anuncie la siguiente consigna:

Es tiempo de buscar a mi pareja, la persona que conocí al tocar sus manos y rostro. Así que empiezo a recorrer el espacio y a buscar entre las personas, quién es mi pareja. Cuando la encuentro, me detengo y me quedo junto a ella.

Paso 8: Una vez que cada persona está en pareja, solicite a los participantes que se quiten la venda, e inicie un tiempo para compartir. Pregunte al grupo cómo se sintieron y, luego, por qué piensan que la persona que tienen a la par es su pareja. Usted comparte sus apuntes sobre cuáles eran las parejas en el momento en que no podían ver. Si hay diferencias, reflexionan sobre por qué no pudieron encontrarse.

Paso 9: Solicite a las parejas que se pongan en una hilera una frente a otra. Las personas

ubicadas en la fila 1 son las escultoras. Quienes se ubican en la fila 2 son la arcilla. Anuncie la siguiente consigna:

Tienen la oportunidad de hacer una obra de arte. Las personas escultoras deben preparar su arcilla, amasarla bien para que esté lista para la creación. Con la arcilla preparada van a hacer una escultura que exprese «qué significa para mí aprender a acariciar». La imaginación es libre para expresarla en la pieza de arcilla. Las personas escultoras moldean a las personas que son la arcilla para crear y producir los efectos en los mínimos detalles de su obra. Las personas que son arcilla deben ser flexibles para asumir la posición que las escultoras quieren. Las escultoras por su parte no pueden decirle a la arcilla cómo deben colocarse, por tanto, tienen que utilizar sus manos para moldear y lograr lo que quieren representar.

Paso 10: Tome, con el permiso de los participantes, una fotografía de las esculturas. Solicite al equipo de personas escultoras contemplar las creaciones. Y proceda a dar la consigna de intercambiar los roles; ahora, quienes desempeñaron el papel de escultoras pasan a ser la arcilla y viceversa. Al finalizar este segundo proceso se toma una nueva fotografía.

Paso II: Se comparten las fotografías de las esculturas y se hacen las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al ser escultoras y cómo al ser arcilla? ¿Cómo se sintieron en medio del contacto corporal? ¿Por qué se sintieron de ese modo? ¿Qué significa aprender a tocar a nuestros hijos o hijas?

Actividad **Caldeamiento**

Finalidad

Experimentar las sensaciones que se despiertan al tocar y al ser tocado.

Materiales

- Vendas según el número de participantes
- Guía con las consignas
- Incienso, aceites aromáticos
- Música
- Celular con cámara digital
- Salón amplio

Tiempo

1 hora

ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIO DE ANÁLISIS «MI HISTORIA DE CARICIAS»

Esta actividad tiene como propósito que cada persona participante identifique el papel que desempeñaron las caricias y el contacto físico en su propia crianza. Esta experiencia es relevante porque solemos repetir en nuestra vida la historia de caricias que aprendimos de niños o niñas. Tomar conciencia es un primer paso que facilita reforzar lo bueno y desechar lo negativo.

Paso 1: Entregue a cada persona participante una hoja y un lapicero. Solicíteles que traigan a la memoria un recuerdo de alguna situación de su niñez en la que hayan sentido que les hicieron falta las caricias o que las recibieron. Con el recuerdo claro, los participantes van a escribir un cuento anónimo muy pequeño.

Paso 2: Cuando todos los participantes hayan terminado de escribir su cuento, cada persona, dobla su historia y la deposita en una bolsa. Recoja las historias y revuélvalas. Ahora, cada persona participante toma una historia y se asegura de que no sea la suya.

Paso 3: Con la historia tomada al azar, cada persona participante la va a contar como propia. Los demás pueden hacer preguntas a

la persona narradora, para comprobar si se ha apropiado de la historia.

Paso 4: Una vez que todos los participantes han contado su historia de caricias, solicite al grupo que elijan los cuatro cuentos que más les convencieron.

Paso 5: Conforme cuatro grupos y a cada uno asígnele una historia. El grupo comparte sus emociones en torno a la historia, qué les provoca y qué les hace sentir. Deciden si escriben un final distinto sobre la historia asignada o mantienen el final original.

Paso 6: Cada grupo dramatiza el cuento asignado, con el final que desea que tenga.

Paso 7: Invite al grupo a que comparta las sensaciones y la experiencias sobre sus historias personales relacionadas con las caricias. Además, inicie una discusión sobre el papel de sus historias personales de caricias en la crianza actual de los hijos e hijas y cómo podrían aprovechar la experiencia en el taller para aprender a acariciarles. En esta reflexión es conveniente que se consideren los condicionamientos y limitaciones sociales y culturales en relación con dar y recibir caricias. Por ejemplo, podemos preguntar: ¿Qué concepto manejan nuestras culturas sobre la caricia? Es importante reflexionar sobre estos aspectos para darle un nuevo significado a la caricia y su papel en la crianza de las niñas, niños y adolescentes.

Ficha técnica

Actividad
Ejercicio de análisis

Finalidad
Resignificar la propia historia de la niñez en relación con las caricias.

Materiales

- Papel
- Lapiceros

Tiempo
1 hora y 30 minutos

ACTIVIDAD N° 3:

LA RECETA PARA APRENDER A TOCAR

Esta actividad tiene el propósito de establecer los elementos claves para aprender a acariciar a nuestras hijas e hijos

Paso 1: A partir de la discusión de la dinámica anterior, solicite a los mismos grupos que elaboren una receta para aprender a tocar a los hijos e hijas. Esta receta se elabora como si fuera una receta de cocina. Deben escribirla en un pliego grande de papel.

Paso 2: Las recetas se presentan al plenario.

Paso 3: En el plenario, en común acuerdo con los participantes definan las claves para aprender a tocar y acariciar a las hijas y los hijos, y cómo llevarlas a la práctica en las familias y hogares concretos de los participantes.

Ficha técnica

Actividad

La receta para aprender a tocar

Finalidad

Acordar claves para aprender a tocar.

Materiales

- Marcadores
- Papelógrafos o pliegos grandes de papel

Tiempo

30 minutos

ACTIVIDAD N° 4: «SHARING»

Esta actividad busca que cada persona participante comparta las principales ideas y conclusiones del módulo sobre la forma de aprender a acariciar a sus hijos e hijas y la importancia que el hacerlo tiene en una crianza que apoya, fortalece y sostiene a los niños, niñas y adolescentes

Paso 1: Se sientan formando un círculo. Invite al grupo a que compartan de uno en uno lo que les hizo sentir el taller, lo que les enseñó, lo que más les gustó, lo que no les gustó, lo que les movió, entre otros. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Pregunte también: ¿qué pasa si los padres, madres y personas cuidadoras no aprenden a tener contacto físico ni aprenden a acariciar a sus hijas e hijos?

Paso 3: Dirija también una reflexión en torno a las siguientes preguntas: ¿Si el aprender a acariciar ayuda a que los niños, niñas y adolescentes se sientan afirmados, sostenidos, fortalecidos y apoyados, qué resultados tendrán estos sentimientos en su carácter? ¿Qué pasa cuando esto sucede? ¿Qué retos y dificultades enfrentamos como padres, madres

y personas cuidadoras en el aprendizaje de acariciar a nuestros hijos e hijas? ¿Cómo podemos superarlos?

Paso 4: Tome alrededor de siete minutos para compartir con el grupo las principales conclusiones del módulo y aproveche para reforzar las ideas y los conceptos principales.

Paso 5: Al finalizar el intercambio, pida al grupo que expresen en una frase cuál reto se llevan para aprender a entrar en contacto físico con sus hijas e hijos.

Ficha técnica

Actividad
Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller y reflexionar sobre las caricias como instrumento de afirmación a nuestros hijos e hijas.

Materiales

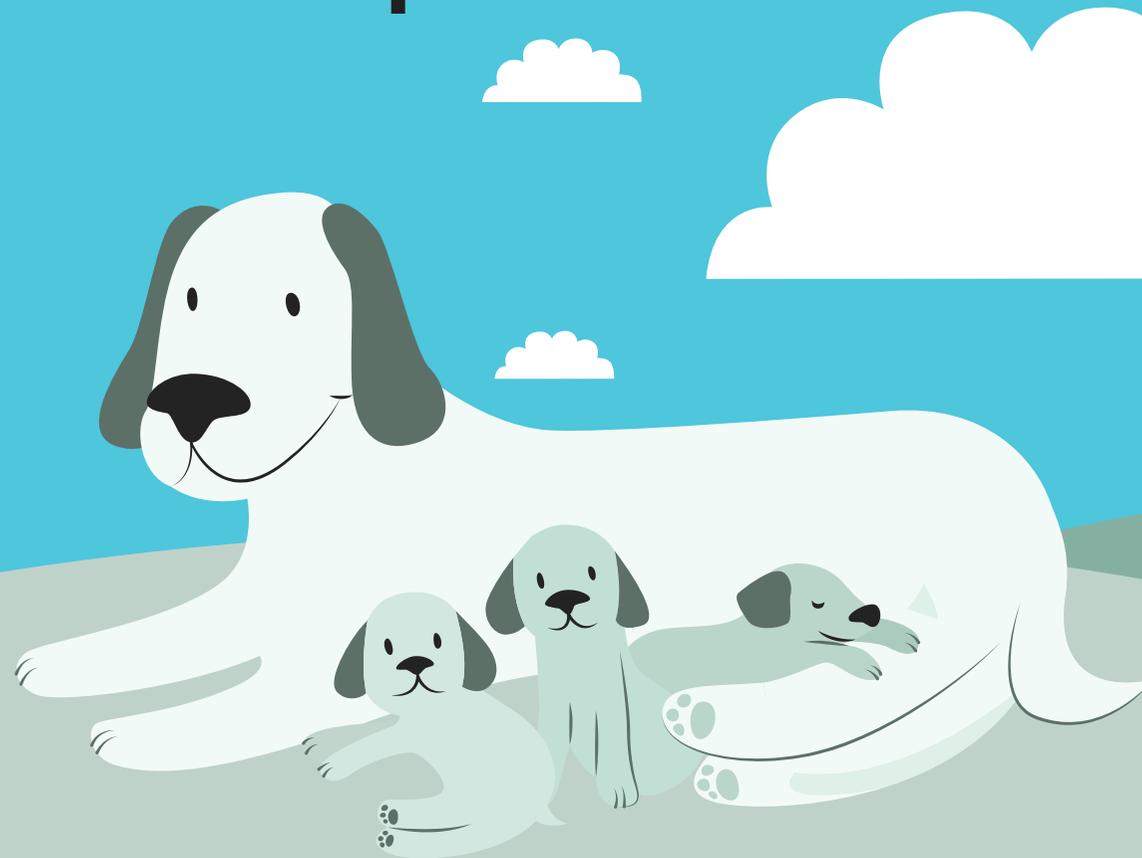
- Sillas

Tiempo

30 minutos

MÓDULO TEMÁTICO N° 5

Aprender a acompañar



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El propósito fundamental de este módulo es que cada persona participante adquiera capacidades y actitudes para acompañar con ternura, la crianza de niños, niñas y adolescentes.

Acompañar es una actividad difícil de llevar a cabo. Implica, en primer lugar, establecer una cercanía con otro ser humano; cercanía que implica cuidado, atención, anticipación, protección, escucha y respeto. Pero, en segundo lugar, a la vez implica distancia, no se puede acompañar sin establecer una distancia necesaria; uno permanece al lado de la otra persona mientras que ella camina por sí misma. Estas dos dimensiones del acompañamiento requieren las capacidades que hemos indicado previamente: escuchar-decir y acariciar.

Acompañamos a nuestros hijos e hijas, no les evitamos el camino, vamos a la par de ellos en el camino que ellos recorren. Si bien, al inicio de la vida humana, niños y niñas no son capaces de desplazarse por ellos mismos y requieren que se les lleve en brazos, una maduración sana de sus funciones implica que, poco a poco, caminen por ellos mismos. Restringir esta maduración para evitar todo raspón o caída constituye una violación a su propia libertad y responsabilidad. El caminar implica ambas: libertad y responsabilidad; este es un aprendizaje fundamental para el presente de los niños y las niñas pequeñas, pero también es una metáfora del estatus de madurez. Ningún papá o mamá puede impedir que sus hijos e hijas caminen, aun cuando sea de manera tambaleante, aunque se caigan y se lastimen. El caminar implica riesgos. Caminar al lado de niños y niñas que aprenden a hacerlo implica

medir los riesgos del camino y prevenirlos, pero no restringir este aprendizaje. Acompañar en algunos momentos significará estar presentes para celebrar un logro alcanzado, o para abrazar si la expectativa no se cumple; puede significar una palabra de aliento, un «no te rindas» o «te felicito por el esfuerzo realizado».

Proteger no significa impedir el dolor, sino discernir cuáles dolores deben evitarse y cuáles deben sufrirse en tanto se evita todo tipo de victimización o juicios condenatorios. El sobreproteger anula a la persona, evita que madure y la discapacita para asumir sus responsabilidades y su libertad.

Dicho esto, el acompañar, entonces, es un acto de confianza en las capacidades de la otra persona y de afirmación tanto en lo que se le dice como en el contacto físico mediante la caricia. Toda persona menor de edad aprende su condición de legitimidad, su sentido del respeto y aceptación de sí misma y de las demás personas, gracias a la confianza fundamental en sus capacidades y sus esfuerzos que recibe de su papá y mamá y de las otras personas relacionadas con su crianza.

DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

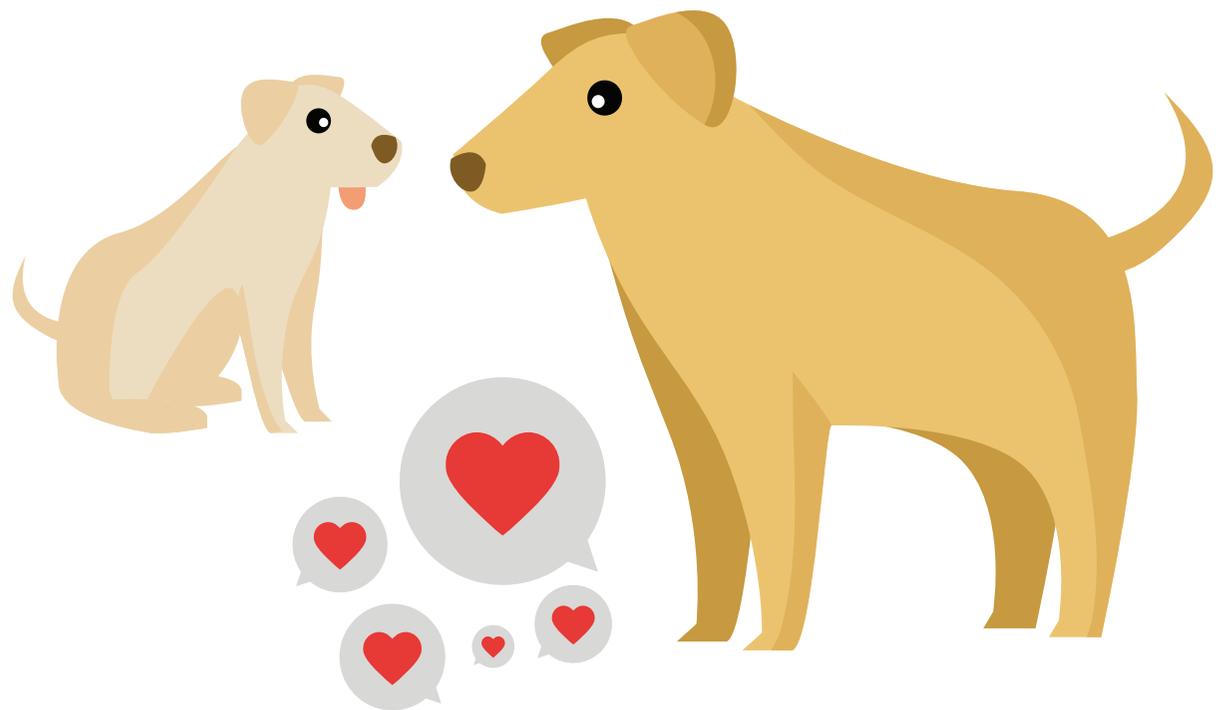
Aprender a acompañar significa estar presentes en la vida de nuestros hijos e hijas de manera significativa; mediante dicha presencia se les establece una experiencia de respeto, empatía, crecimiento, solidaridad y conocimiento mutuo.

Cuando se acompaña, no se impone ni se obliga, se guía. La experiencia se construye desde la posibilidad de orientar a nuestros hijos e hijas por un camino que les ayude a crecer en autonomía e independencia.

Para aprender a acompañar y a educar con ternura necesitamos reconocer cuáles fueron nuestros propios patrones de acompañamiento en la niñez, ya que estos van a marcar la forma en que estemos presentes con nuestros hijos e hijas. Solo mediante la resignificación de nuestra historia es que podemos aprender de ella y construir un camino de crianza con ternura para nuestros hijos e hijas.

Objetivo pedagógico

Facilitar un espacio de reflexión sobre los propios patrones de acompañamiento con miras a construir nuevas formas de acompañar con ternura



ACTIVIDAD N° 1: CALDEAMIENTO

El propósito de esta actividad es preparar a cada persona participante para que desarrolle la actitud de acompañamiento.

Aprender a acompañar se relaciona con aprender a confiar en la otra persona y en nosotros mismos, por esto, las dinámicas de caldeoamiento buscan favorecer, mediante el juego, la reflexión y la práctica de la confianza.

Paso 1: Los participantes se agrupan en parejas. En cada pareja una de las dos personas se venda los ojos y la otra le sirve de lazarillo. Por cerca de cinco minutos, la persona lazarillo guía a la persona que no ve por diferentes partes del lugar.

Paso 2: Solicite que se intercambien los roles.

Paso 3: Introduzca una variante a la dinámica. Ahora ya no se trata de una persona no vidente y una que sirve de lazarillo, sino de un tren de no videntes. Para ello se conforman grupos de cinco personas.

Paso 4: Las personas se colocan una detrás

de la otra con los ojos vendados. Solo la quinta persona, o sea la última de la fila, puede ver y es quien guía el tren. Coloque obstáculos en el camino, como almohadones y sillas.

Paso 5: La quinta persona echa a andar el tren, para esto debe dar una palmada en la espalda de la persona que la antecede y esta pasa la palmada a la que está delante de ella, hasta que la palmada llegue a la primera persona en la fila, y, entonces, empiezan a caminar. La quinta persona usa las siguientes claves para guiar el tren:

- Palmada en el centro de la espalda: ir directo hacia adelante
- Palmada en el hombro derecho: hacer un giro a la derecha
- Palmada en el hombro izquierdo: hacer un giro hacia la izquierda
- Palmada suave en la cabeza: ir recto hacia atrás

- Apretar los hombros: parar

Paso 6: Se deja correr los trenes mientras se registran las formas de comunicación que establece cada grupo para no chocar.

Paso 7: Ahora anuncie una nueva consigna al grupo y solicíteles que desarmen los trenes y pasen a formar un círculo con el grupo completo.

Paso 8: Solicite una persona voluntaria y pídale que se coloque en el centro del círculo y luego le venda los ojos. Dele la consigna de que camine dentro del círculo a paso sostenido y, mientras tanto, el grupo la acompaña y cuida para que no se lastime.

Paso 9: Las personas empieza a caminar dentro del círculo. Todo el grupo debe velar por ella, pero no debe hablar. Cuando la

persona haya adquirido confianza, pídale que corra dentro del círculo. Cuando la persona lo logre, pregunte al grupo quién desea intentarlo, y se repite la dinámica con otra persona voluntaria. Si el grupo es pequeño, se recomienda que todos los participantes prueben la experiencia de caminar y correr a ciegas dentro del círculo. Si el grupo es grande, solicite participación voluntaria.

Paso 10: Consulte al grupo cómo se sintieron, e inicie un diálogo sobre la importancia de la confianza para dejarse acompañar por el otro y sobre cuál es la actitud más adecuada para acompañar y ser acompañado.

Actividad

Ejercicios de confianza

Finalidad

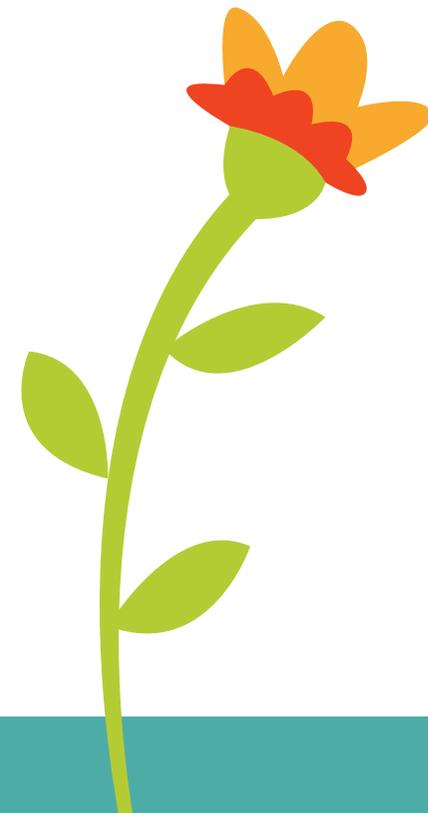
Reflexionar sobre el lugar de la confianza en el aprender a acompañar.

Materiales

- Guía con las consignas
- Vendas para todos los participantes
- Almohadas y sillas

Tiempo

1 hora



ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIO DE ANÁLISIS «¿DESDE DÓNDE ACOMPAÑO?»

Esta actividad busca que cada persona participante aprenda una forma de interacción basada en el bienestar y la madurez, como una plataforma importante para el acompañamiento en la crianza de los niños, niñas y adolescentes.

Para ejecutar este ejercicio echamos mano del análisis transaccional, que es un modelo psicoterapéutico, el cual nos ayuda a entender las formas en que nos relacionamos con otras personas, qué buscamos en nuestras relaciones y cómo construimos formas de interacción basadas en el bienestar y la madurez. Este modelo nos va a ayudar a comprender desde qué estado nos posicionamos para acompañar a nuestros hijos e hijas.

El análisis transaccional parte de que en nuestras relaciones interpersonales transitamos por tres estados del yo, padre, adulto y niño, que nos hacen variar nuestro modo de sentir, pensar y actuar:

- El estado de niño o niña: en él predomina lo emocional, son reacciones que provienen de diferentes momentos de la infancia. Se

asocia con estar en un comportamiento reactivo, de sumisión o rebeldía. Se es impulsivo/a, se quiere todo ya, y si no se tiene se hace berrinche de enojo o de tristeza. No acepta que no se cumplan los deseos propios.

- El estado de padre: en este caso, este estado se relaciona con ser la figura de poder y autoridad, quien dice que algo es bueno o es malo, aprueba, felicita o recrimina. También tiene el rol de lo normativo, quien dicta las reglas y quien las enseña.
- El estado de adulto: en este estado se perciben las situaciones sin formular juicios ni intención. Se reconocen las propias emociones. Se busca analizar la situación antes de reaccionar. Se asume la responsabilidad por las propias acciones y se respeta el lugar de la otra persona sin

esperar o forzar a cambiarlo.

Paso 1: Se conforman grupos de cuatro personas, y se enumera a cada persona del 1 al 4. Una persona es la No. 1, otra la No. 2 y así sucesivamente. Los grupos trabajan con el siguiente caso:

Mario, mi hijo de diecisiete años, me pidió permiso para ir a una fiesta entre semana a casa de un compañero del colegio. No me gusta que vaya a fiestas entre semana, sin embargo, le di permiso con la condición de que estuviera de regreso a las 10:00 de la noche. Eran las 12:30 a. m. y no había llegado, lo llamé una y otra vez a su teléfono celular y no respondía. Me sentía entre enojado y preocupado, no sabía qué hacer, si irlo a buscar o esperar. No podía dejar de pensar que había traicionado mi confianza. A las 12:45 de la madrugada, Mario entró a la casa.

Por grupo asigne, de los siguientes roles, uno diferente a cada miembro. Nadie debe conocer el rol que se asignó a las otras personas del grupo.

- Persona 1: Sos Mario. Tenés la libertad de decidir qué justificaciones darle a tu papá y cómo reaccionar. Lo importante es que a toda costa tratés de salir bien librado de la situación.

- Personas 2: Sos el papá de Mario. Tu reacción debe basarse en la impulsividad y la furia. Estás muy enojado por la irresponsabilidad de Mario. Sentís que traicionó tu confianza.
- Personas 3: Sos el papá de Mario. Tu reacción deberá estar basada en demostrarle a Mario quién es el que manda. Sos el que dicta las reglas y el que castiga. Sos severo.
- Persona 4: Sos el papá de Mario. Aunque reconocés que te sentís enojado y preocupado, estás dispuesto a escuchar con paciencia a tu hijo. Lo escuchás, y tratás de no hacer juicios. Hacés un balance entre lo que te dijo y los acuerdos que estableciste con Mario para dejarlo salir. Aplicás la escucha activa. Con amor tomás una decisión sobre cómo proceder.

Paso 3: Los grupos simultáneamente representan la situación, cada persona asume el rol que se le dio y que solo ella conoce. Para esta parte se sigue el siguiente orden:

- Habla persona 1 y responde la persona 2 representando su rol
- Habla otra vez la persona 1 y responde la persona 3 representando su rol
- Habla finalmente la persona 1 y responde la persona 4 dentro de su respectivo rol.

Paso 4: Una vez que se han representado los roles, cada grupo analiza y reflexiona sobre cuál es el rol usual con el que reacciona como padres y madres ante situaciones de conflicto con sus hijos e hijas.

Paso 5: Las discusiones de los grupos se presentan ante el plenario. Dirija una reflexión sobre cuál el estado con el que acompañamos a nuestros hijos e hijas y cuál es el mejor estado con el que debemos hacerlo. La persona facilitadora realiza una breve síntesis sobre los estados con que reaccionamos según el análisis transaccional y la importancia del estado de adulto para poder educar con ternura.

Actividad

Juego de roles

Finalidad

Identificar el estado usual con el cual acompañamos a nuestros hijos e hijas e identificar formas alternativas para hacerlo.

Materiales

- Guía con las consignas
- Tarjetas de roles
- Tarjeta con el caso

Tiempo

1 hora

ACTIVIDAD N° 3:

EJERCICIO DE ANÁLISIS

«¿DESDE DÓNDE ACOMPAÑO?»

Esta actividad busca que cada persona participante aprenda acciones concretas para que acompañe, desde la ternura, la crianza de niñas, niños y adolescentes, a partir de la experiencia y aportes de madres, padres y personas cuidadoras.

Paso 1: Entregue a cada persona una ficha de situaciones en las que se identifican patrones de acompañamiento que operan frente a distintas situaciones con nuestros hijos e hijas. Enfatice cuán relevante es que reconozcan ante cada situación la reacción real que tendrían. La intención es que revisen cómo actuaron sus propios padres, madres y otros cuidadores y cómo reaccionarían ahora que son padres, madres y personas cuidadoras o educadoras de niños y niñas.

Situación	¿Cómo hubiera reaccionado mi propio papá o mamá?	¿Qué siento ante la situación? (Anote sus propios sentimientos)	¿Qué pienso? (Anote sus propias ideas)	¿Cómo reacciono? (Anote sus propias reacciones)
Mi hija me mintió sobre sus notas y acabo de enterarme que reprobó el año.				
Andaba con mi hijo en el supermercado y cuando le dije que no le compraría nada, empezó a gritar y me hizo un berrinche. Todos me miraban.				
Esta mañana, cuando yo salía para el trabajo, le pedí a mi hijo que lavara los platos del desayuno. Cuando llegué por la noche los platos seguían sucios.				

Situación	¿Cómo hubiera reaccionado mi propio papá o mamá?	¿Qué siento ante la situación? (Anote sus propios sentimientos)	¿Qué pienso? (Anote sus propias ideas)	¿Cómo reacciono? (Anote sus propias reacciones)
<p>Entré al cuarto de mi hija de quince años y vi sobre su mesita de noche un blíster ya empezado de pastillas anticonceptivas.</p>				
<p>Mi hijo llegó llorando a la casa; lo observé y vi que su tristeza era muy profunda. Me contó que a su mejor amigo lo atropelló un auto y está en el hospital muy grave.</p>				
<p>Mi hija de trece años llegó en la noche tres horas más tarde de lo acordado; su papá sacó la faja y la castigó muy fuerte. Le dejó moretones en las piernas y le dijo que de esa manera iba a aprender a no llegar tarde.</p>				

Paso 2: Cuando cada persona termine el ejercicio de forma individual, conforme cinco grupos. Cada persona en su grupo comparte sus experiencias y analizan juntas los patrones de acompañamiento que tienen.

Paso 3: Al aplicar lo que han aprendido en los talleres previos y lo que han reflexionado en este taller, cada grupo elabora un conjunto de pasos para acompañar estas situaciones como mamás y papás. Deben enlistar pasos en orden sucesivo, como sigue:

«Para acompañar esta situación como papás y mamás, es recomendable que se sigan las siguientes orientaciones»:

- Paso 1 ...
- Paso 2 ...
- Paso 3 ... (y así sucesivamente)

Paso 4: Las propuestas se presentan ante el plenario y se reflexiona sobre la importancia de identificar nuestros propios patrones para construir formas alternativas de acompañamiento.

Actividad

Patrones de acompañamiento

Finalidad

Identificar los patrones de acompañamiento presentes y alternativos para criar y educar con ternura.

Materiales

- Guía con las consignas
- Fichas de situaciones
- Papelógrafos
- Marcadores

Tiempo

1 hora y 30 minutos

ACTIVIDAD N° 4:

«SHARING»

En esta actividad se busca que cada persona participante comparta los aprendizajes que obtuvo en el taller, referidos a patrones y acciones de acompañamiento con la ternura, en la crianza de niños, niñas y adolescentes.

Paso 1: Sentados formando un círculo, invite al grupo a que comparta lo que les hizo sentir el taller, lo que les enseñó, lo que más les gustó, lo que no les gustó, lo que les movió, entre otros. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Luego, inicie una reflexión sobre los retos que tienen que asumir para aprender a acompañar con ternura, y los efectos que tiene para sus hijas e hijos el hecho de que aprendan a acompañarles en su vida de niñas, niños y adolescentes.

Paso 3: En no más de diez minutos, haga una síntesis de las principales conclusiones a las que

llegó el grupo en este módulo; y aproveche para repasar las ideas fundamentales y reforzar conceptos y prácticas relevantes en el acompañamiento cariñoso y tierno de los hijos e hijas.

Paso 4: Al finalizar el intercambio, pida al grupo que exprese en una frase cuál reto se lleva para aprender a acompañar.

Actividad Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller y reflexionar la importancia de construir nuevas formas de acompañamiento con ternura.

Materiales

- Sillas

Tiempo

30 minutos

MÓDULO TEMÁTICO N° 6

Aprender a sentir



REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El propósito fundamental de este módulo es que cada persona participante maneje insumos fundamentales para que aprenda a sentir a sus hijos e hijas dentro del concepto de crianza con ternura, de modo que posibilite el consuelo y la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes.

En este módulo aprendemos a sentir para poder consolar.

Como ya se dijo previamente, consolar es tranquilizar, serenar, aligerar la carga, endulzar, ayudar a desahogar los sentimientos, devolver la paz, reanimar, levantar, alentar, devolver la esperanza. Para consolar, necesitamos aprender a sentir lo que sienten nuestros hijos e hijas, es aprender a hacer nuestros sus sentimientos.

Como en el acompañar, aprender a sentir es una tarea que tiene dos dimensiones. La primera dimensión es la propia, la de uno como papá, mamá o persona responsable de la crianza, y consiste en el esfuerzo que hacemos de aclarar nuestras emociones y sentimientos. La segunda dimensión tiene que ver con la capacidad de sentir con otras personas, de poder apreciar las emociones y sentimientos de las personas que nos rodean. Ambas dimensiones implican un duro trabajo personal.

La primera dimensión que se refiere a uno mismo plantea el problema de que la mayoría de personas estamos entrenadas para omitir la conciencia de nuestras emociones y sentimientos. Por ejemplo, tratamos de no enojarnos, de no estresarnos, de no sentir culpa. Es como si uno, para ser papá o mamá, tuviera que apartarse de las fuertes

emociones que se mueven en nosotros y que se expresan en sentimientos. El caso del enojo es el ejemplo más cotidiano. El enojo no debe ser reprimido; eso sí, no podemos dejarlo con la rienda suelta. Si un hijo o hija hace algo que nos provoque enojo, por ejemplo, si produce ruido constante en el momento preciso en que nos hallamos más ocupados, como nos asalta el enojo, tendemos a poner fin a esa conducta de cualquier modo: bien sea gritándole o pegándole. El asunto es que esa manera de dejar salir nuestro enojo no solo nos daña a nosotros, también le hace daño a la persona menor.

Es así como surgen dos preguntas fundamentales: ¿Cómo podemos expresar nuestras emociones sin que hiram las emociones de los niños y las niñas? y, sobre todo, ¿cómo sensibilizarnos ante sus sentimientos, sus necesidades e inquietudes?

Lo mejor es que reconozcamos nuestras emociones de felicidad, alegría, tristeza o dolor, y que nos demos permiso de sentirlas y canalizarlas. Cuando estamos conscientes de ellas se nos facilita distinguir las. Por ejemplo, no vamos a confundir la frustración con la tristeza o la indignación con el odio. Cuando nos damos la oportunidad de reconocer nuestras emociones, podemos saber qué las provoca. De esa manera, al saber qué situaciones nos hacen sentir qué emociones, seremos

capaces de tener una mejor comprensión de las emociones y sentimientos de las otras personas. Incluso, tal capacidad incrementa nuestra inteligencia social y emocional. Sobre esta base podremos comprender los sentimientos de nuestras hijas e hijos y las situaciones que las provocan y podremos acercarnos para consolarles.

Aprender a sentir para consolar

Aprender a sentir con nuestros hijos e hijas es el camino para adquirir la capacidad de consolarlos cuando enfrenten situaciones difíciles o, bien, celebrar con ellas y ellos sus logros. El consuelo permite acompañar a nuestros hijos e hijas durante las experiencias adversas de la vida a fin de que logren superarlas, aprender de ellas y fortalecer su capacidad de afrontarlas.

Vale aclarar que consolar no es resolver; por el contrario, es tratar de acompañar desde un lugar que implica respetar el camino que eligen nuestros hijos e hijas, de modo que los apoyemos en el desarrollo de su autonomía y de descubrir su propia manera de afrontar y resolver las situaciones difíciles.

Educar con ternura es contribuir a que nuestros hijos desarrollen resiliencia, es decir, su capacidad y fuerza para sobrevivir a la adversidad. Si resolvemos sus situaciones

difíciles, los debilitamos y les quitamos recursos para enfrentarse a la vida. Ninguna madre o padre puede estar en todos los momentos difíciles de sus hijas e hijos y es un compromiso serio el que los preparemos para que desarrollen las herramientas para enfrentarla sin nosotros.

Por eso nuestro papel tiene que basarse en que seamos sensibles a lo que experimentan nuestros hijos e hijas; sentir con ellos y ellas. Para lograrlo, las siguientes recomendaciones nos pueden resultar de mucha ayuda:

- Sentir con ellas y ellos su experiencia: eso es esforzarnos por colocarnos en su lugar y tratar de ver las cosas desde su punto de vista. En esto ayuda mucho conectarse con ellas y ellos a partir de alguna experiencia personal nuestra que nos ayude a recordar lo que sentimos en esa situación particular.
- No enjuiciarlos: lo que sienten nuestros hijos e hijas es importante para ellos y ellas. No le restamos importancia a sus sentimientos, diciéndoles que es cualquier cosa. Respetamos el significado que cobra para ellas y ellos lo que sienten.
- Reconocer sus emociones y validarlas: le damos el lugar a sus emociones y reconocemos la importancia que tienen en la vida de nuestros hijos e hijas.

- Motivar a encontrar alternativas: les acompañamos en la búsqueda de soluciones, mediante balances conjuntos sobre cuáles opciones darían más bienestar. No les resolvemos los conflictos o los retos, más bien, les encaminamos para que sean ellos y ellas quienes decidan.
- Reafirmarlos: les transmitimos seguridad y fuerza a nuestros hijos e hijas cuando reconocemos sus decisiones y la valentía que tuvieron al enfrentar situaciones difíciles y al aprender de ellas.

Objetivo pedagógico

Promover la reflexión sobre la importancia de sentir con los hijos e hijas, para fomentar su capacidad de resiliencia.

ACTIVIDAD N° 1: CALDEAMIENTO

El propósito fundamental de esta actividad es preparar a cada persona participante para que sienta diferentes emociones y sentimientos.

Para este caldeamiento, se utilizan actividades que lleven a los participantes a conectarse con sentir emociones y con las miradas de las otras personas, que se convierten en espejo que refleja lo que sienten las demás.

Paso 1: Anuncie la siguiente consigna. Es importante que la diga de manera pausada, para facilitarle a las personas que se conecten con su cuerpo: Recorremos el lugar, sentimos el espacio, caminamos mientras tomamos conciencia de nuestro cuerpo... Nuestro cuerpo, que nos posibilita que nos traslademos de un lugar a otro, que siente y nos facilita que expresemos nuestros sentimientos. Caminamos con nuestro cuerpo como cuando vamos al trabajo. Ahora, caminamos como cuando vamos para la casa. Caminamos con nuestro cuerpo como iríamos a una fiesta. Caminamos con nuestro cuerpo como si fuéramos de paseo. Caminamos con nuestro

cuerpo como si tuviera prisa. Caminamos como si el cuerpo tuviera que ir muy lento.

Paso 2: Anuncie una nueva consigna, esta vez el cuerpo va a ser emoción: Ahora caminamos distinto, nuestro cuerpo se va a convertir en pura emoción. Caminamos con nuestro cuerpo como si fuera amor. Ahora como si fuera odio. Caminamos con nuestro cuerpo como si fuera tristeza. Ahora como si fuera alegría. Caminamos con nuestro cuerpo como si fuera ira. Ahora como si fuera desagrado.

Paso 3: Haga una nueva variante a través de esta consigna: Ahora camino como me siento en este momento y al caminar elijo a una persona y me quedo con ella. En el encuentro con la otra persona, una es un espejo y la otra quien se mira. El espejo sigue con precisión los movimientos de quien se mira.

Paso 4: Los participantes juegan con su espejo haciendo movimientos, mientras que el espejo los reproduce con fidelidad. Luego se intercambian los roles: quien mira pasa a ser espejo y quien fue espejo pasa a ser quien se mira.

Paso 5: Anuncie una nueva consigna: El espejo cobra una nueva cualidad, es un espejo de emociones. Ahora me veo frente al espejo y expreso una emoción: tristeza ... alegría ... ira ... frustración ... decepción ... nostalgia ... desagrado ... felicidad. El espejo reproduce las emociones que la otra persona expresa.

Paso 6: Pida que se intercambien los roles. La persona que fue espejo ahora expresa las emociones y la otra es el espejo.

Paso 7: Introduzca una variante: El espejo se distorsiona, como que funciona al revés. Entonces, cada vez que intento expresar una emoción, el espejo me refleja una emoción opuesta. Por ejemplo, si la que se mira expresa tristeza, el espejo refleja alegría. Experimentemos nuestras emociones y dejemos que el espejo nos refleje lo contrario.

Paso 8: Invite al grupo a un intercambio de experiencias, para que comenten sobre cómo se sintieron, y luego guíe una reflexión sobre el lugar de las emociones en su vida, cómo las sienten y cómo las expresan. Es importante que también guíe la reflexión sobre cómo responden las demás personas a la expresión de sus sentimientos y emociones.

Ficha técnica

Actividad

Ejercicio sobre la propia historia de resiliencia

Finalidad

Experimentar y sentir distintas emociones

Materiales

- Guía con consignas

Tiempo

1 hora



ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIO SOBRE LA PROPIA HISTORIA DE RESILIENCIA

El propósito de esta actividad es que cada persona participante refleje diferentes formas de sentir, y luego discierna cuáles de ellas la llevan a la resiliencia

Paso 1: A cada participante entréguele una hoja en blanco y lápices de colores. Anuncie la siguiente consigna: Cada persona individualmente dibuja en la hoja tres situaciones de su vida en las que haya enfrentado la adversidad.

Paso 2: Cuando las personas hayan concluido su dibujo, pídale que se coloquen formando un círculo y anuncie la siguiente consigna: Ahora vamos a contar la historia narrada en estas tres imágenes de una forma distinta. A partir del dibujo, con palabras o frases muy concretas voy a pronunciar las palabras que se me vengan a la mente, para ello voy a introducir la historia con la siguiente frase: «Yo conté una historia de...»

Paso 3: Con esta consigna, cada persona del círculo mira sus dibujos y dice la palabra o frase que sienta. Por ejemplo: «Yo conté una historia de lucha», «Yo conté una historia de tristeza»,

«Yo conté una historia de superación». Para facilitar la comprensión de la consigna, ofrézcales algunos ejemplos.

Paso 4: Se realizan varias rondas del ejercicio, de modo que cada persona se vea en la necesidad de expresar varias veces lo que se le viene a la mente con su dibujo.

Paso 5: Cuando finalicen el ejercicio, pregunte qué vieron en común en las historias contadas. A partir de los elementos comunes pida al grupo completo que se ponga de acuerdo para elaborar una historia grupal, para la que dibujan tres escenas en un papelógrafo: Ahora vamos a contar esta historia narrada en estas tres imágenes que representa la historia común del grupo. Para ello vamos a dibujar tres escenas que nos representen al grupo completo. Todos los participantes deben estar de acuerdo.

Paso 6: Cuando el grupo haya terminado su dibujo, se acomodan formando un círculo, y colocan el dibujo en el centro. Anuncie la siguiente consigna: Al igual que en el ejercicio anterior, vamos a decir lo primero que se nos venga a la mente con nuestro dibujo grupal, solo que en esta oportunidad iniciamos con la frase: «Yo escuché una historia de».

Paso 7: Se ejecutan varias rondas, y después de un tiempo, introduzca esta variante: Ahora, vamos a hacer un cambio, en vez de decir «Yo escuché una historia de», lo decimos con la frase: «Yo quiero una historia de», y agregamos lo primero que se nos venga a la mente.

Paso 8: Se realizan varias rondas, de manera que con su deseo el grupo cobre fuerza

Paso 9: Guíe una reflexión sobre lo que experimentaron en la actividad, y con el grupo enliste claves comunes que les hayan permitido superar la adversidad. En la reflexión es importante que enfatice el paso de «Yo escuché una historia de» a «Yo quiero una historia de».

Actividad**Ejercicio sobre la propia historia de resiliencia****Finalidad**

Reflexionar sobre las claves de resiliencia que cada padre, madre, o persona cuidadora de menores encuentra en su propia historia.

Materiales

- Papel
- Lápices
- Lápices de colores
- Borrador y tajador
- Marcadores
- Papelógrafos
- Guía con consignas

Tiempo

1 hora

ACTIVIDAD N° 3:**EJERCICIO PARA PONERSE EN LOS ZAPATOS DE LA OTRA PERSONA**

El propósito de esta actividad es que cada participante, junto con el grupo, descubra claves para sentir a las hijos e hijas, para que así les aporte el tipo de consuelo y compañía que necesitan.

Paso 1: El grupo se reúne formando un círculo. Coloque en el centro del círculo una silla vacía. Pídales que se conecten con la siguiente situación, y que se esfuercen por sentir como si dicha situación le sucediera a alguno de sus hijos e hijas.

Tu hija de diez años está sentada en esa silla, se ve sumamente triste. Sus compañeras, que antes eran sus mejores amigas, han decidido aplicarle la ley del hielo y ninguna le habla. Durante los recreos se burlan de ella diciéndole «nerd». En la última semana la ley del hielo se ha extendido a todas las mujeres del grupo. Los únicos que le hablan son los varones, por lo que ella ha tenido que realizar los trabajos en clase solo con ellos. Ya no quiere ir a la escuela.

Paso 2: Solicite una persona voluntaria, y pídale que pase al centro y exprese qué le diría a su hija frente a esta situación.

Paso 3: Pídale a esta persona que se siente en la silla que está en el centro del círculo y que, entonces, trate de ponerse en los zapatos de su hija y sienta cómo se sentiría su hija con esas palabras de consuelo que acaba de escuchar de su papá o su mamá. ¿Qué consuelo le daría frente a lo que está viviendo? ¿Se sentiría mejor?

Paso 4: Agradezca a la persona voluntaria por su participación. Solicite otra persona voluntaria, y pídale que pase a ejecutar ambos ejercicios. El ejercicio se puede replicar con

varias personas. Lo importante es que el grupo se conecte con ponerse en los zapatos de los hijos e hijas, mientras intentan sentir con ellos.

Paso 5: Pida a los participantes que se organicen en cuatro grupos. Cada grupo hace un dibujo que ilustra qué es sentir lástima por alguien y qué es sentir empatía por otra persona. Cada grupo explica la diferencia entre lástima y empatía.

Paso 6: En los mismos grupos solicítele a las personas que discutan sobre qué resonancias tienen los dibujos en su vida y cómo sentirían y consolarían a su hija de diez años a partir de la empatía. Cada grupo propone una forma de hacerlo y la dramatiza.

Paso 7: Guíe una reflexión sobre la importancia de la empatía y el sentir con nuestros hijos e hijas para poder fomentar en ellos la capacidad de resiliencia.

Actividad

Ejercicio «ponerse en los zapatos del otro»

Finalidad

Reflexionar sobre la importancia de la empatía y el sentir con nuestros hijos e hijas para poder fomentar en ellos la capacidad de resiliencia.

Materiales

- Proyector
- Computadora
- Sonido (si no se cuenta con este equipo, se puede compartir el video a través de los celulares)
- Guía con las consignas

Tiempo

1 hora

ACTIVIDAD N° 4: «SHARING»

Esta actividad se diseñó para que las personas compartan los aprendizajes y sentimientos relacionados con aprender a sentir a los hijos e hijas para consolarles y afirmarles en resiliencia.

Paso 1: Sentados formando un círculo, invite a los participantes a que compartan lo que les hizo sentir el taller, lo que les enseñó, lo que más les gustó, lo que no les gustó, lo que les movió, lo que aprendieron. Ceda la palabra para que compartan.

Paso 2: Guíe una reflexión orientada por las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos aprender a sentir con nuestros hijos e hijas y fortalecer su capacidad de resiliencia? ¿Cuáles son nuestros retos como padres y madres y personas cuidadoras para aprender a sentir? ¿Si aprender a sentir nos ayuda a consolar a nuestras hijas e hijos cuando ellas y ellos lo necesitan, qué producirá en su carácter este consuelo?

Paso 3: En no más de diez minutos sintetice los principales aportes de los participantes y de las principales conclusiones a que se llegaron. Aproveche el momento para reforzar las principales ideas del módulo.

Paso 4: Al finalizar el intercambio, pídale al grupo que elija un color para comunicar cómo se siente. Cada una dice la frase «Me siento (dice el color) porque...»

Actividad «Sharing»

Finalidad

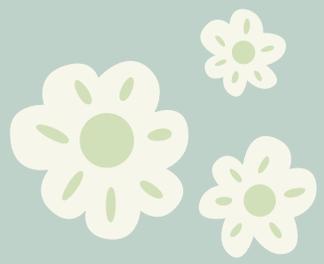
Compartir las experiencias del taller y reflexionar sobre los retos que enfrentan como padres y madres para sentir con sus hijos y fomentar su capacidad de resiliencia.

Materiales

- Sillas

Tiempo

30 minutos



MÓDULO TEMÁTICO N° 7

Aprender a actuar

REFLEXIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

El propósito principal de este módulo es que cada participante aprenda, junto con el grupo, aspectos fundamentales para actuar en situaciones delicadas o problemáticas por las que pudieran pasar sus hijos o hijas.



Con este módulo queremos aprender las capacidades necesarias para compadecer. Algunas personas asocian la palabra compadecer a sentir lástima; pero su significado es muy diferente. En primer lugar, compadecer es conmoverse e inquietarse, y, en segundo lugar, solidarizarse con las situaciones problemáticas y dolorosas por las que pudieran pasar nuestras hijas o hijos. El compadecerse implica aprender a actuar en las situaciones delicadas o problemáticas por las que pudieran pasar nuestras hijas o hijos.

Es difícil saber cómo actuar con ellas y ellos. Esto es especialmente cierto cuando, por ejemplo, vemos que la firmeza de nuestro carácter les aporta seguridad, y, cuando nuestro carácter es débil, les generamos inseguridad. Así que, si tomamos su formación en serio, es mejor que nos propongamos a andar con paciencia.

La fortaleza interior tiene que ver con la forma en que una persona se acepta a sí misma y aprende a aceptar a las demás, en este caso, a aceptar a sus hijas e hijos. Esta formación fundamental tiene que ver con nuestra capacidad de reflexionar todos los días sobre lo que hacemos o dejamos de hacer. Dicho de otro modo, uno se estudia con cuidado. Sin recriminarse por los fallos cometidos, aprende de estos fallos y prueba otras formas de actuar. Se trata de probar formas diferentes de enfrentar las cosas y actuar de un modo tal

que no perdamos de vista ni la aceptación ni el respeto por nuestros hijos e hijas, pero, a la vez, adquiramos la fortaleza de acompañarlos en sus propios caminos.

Acompañar significa, como lo hemos destacado previamente, aprender a estar junto a una persona, sabiendo mantener una distancia prudente que ofrezca cercanía pero, a la vez, dé paso a la libertad y a la responsabilidad. Por esto, necesitamos saber dónde está esa persona, qué cosas pasan en su cabeza y en su corazón, qué está sintiendo (sin olvidar lo que uno mismo siente).

Compadecer tiene que ver con las emociones y valores que llevamos de inmediato a la práctica, no es un sentimiento, mucho menos se relaciona con la lástima. Se trata de la calidad de nuestras acciones que se han alimentado con el aprender a escuchar y a decir, a tocar, a acompañar y a consolar. Así que necesariamente es el medio por el cual discernimos cuál es el mejor camino para uno mismo y para las niñas, niños y adolescentes que cuidamos, pero sin que les imponemos la dirección que deberían seguir. Sabiduría sería el término que está contenido en el actuar: actuar con sabiduría, y la sabiduría es el medio constante de pensar las cosas y entenderlas lo mejor posible.

Actuar con sabiduría en la compasión es rechazar la actitud de enjuiciar y de condenar; es abrir el corazón a la ternura. Es mirar con comprensión; es acompañar y buscar alternativas para que nuestros hijos e hijas puedan seguir adelante.

DESARROLLO METODOLÓGICO DEL MÓDULO

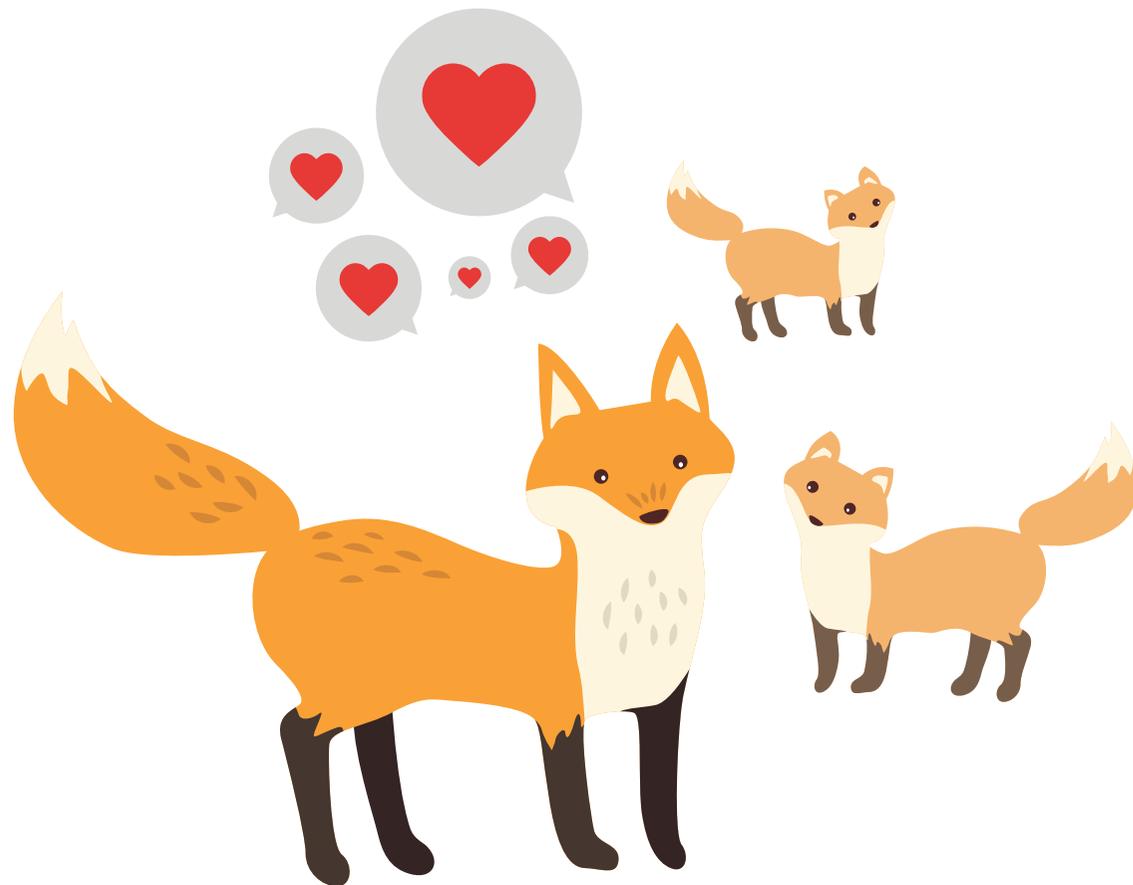
Del ejercicio de aprender a escuchar, a decir, a tocar, a sentir y a acompañar, se desprende la posibilidad de aprender a actuar. La vivencia cotidiana de cada una de estas claves nos conduce a un camino en el que la crianza con ternura es posible.

Por tanto, este módulo busca promover la vivencia de educar con ternura partiendo de las claves para el acompañamiento de la vida plena de nuestros hijos e hijas, derivadas de los aprendizajes desarrollados a lo largo del proceso formativo para la educación con ternura.

Lo importante es que nuestros hijos e hijas sientan que su padre y madre comprenden las situaciones difíciles por las que pasan, y que esa comprensión se traduce en apoyo práctico y oportuno.

Objetivo pedagógico

Preparar para el ejercicio práctico y cotidiano de la aplicación de las claves para educar con ternura.



ACTIVIDAD N° 1: EL CAMALEÓN

El propósito de esta actividad es que cada participante, junto con su grupo, descubra y comparta claves de acción para dar respuesta a diferentes situaciones difíciles o problemáticas por las que pudieran pasar sus hijos e hijas.

Paso 1: Solicite nueve personas voluntarias y le pide a una de ellas que salga de la sala. Ella va a desempeñar el papel del camaleón. Pide a las ocho personas restantes que se dividan en cuatro parejas, y les solicita que elaboren una situación para representarla en pareja. Esta situación puede ser cualquier evento que las parejas decidan: un robo, un velorio, una escena de amor, un partido de fútbol, entre otras. Las parejas se ponen de acuerdo en cómo van a dramatizar la situación.

Paso 2: Divida el salón en dos: el espacio donde se sienta el público (los participantes del grupo), y el segundo para un amplio escenario (donde las parejas representarán las situaciones). Para que el ejercicio genere mayor aprendizaje, pida que los participantes de la audiencia, guarden silencio, como si estuvieran en un teatro. A la vez, indique a las personas que harán las dramatizaciones que no sobreactúen, sino que enfrenten cada situación como si fuera la vida real.

Paso 3: Destine en el escenario cuatro rincones, e indique a cada pareja que ocupe uno de ellos y permanezcan inmóviles y calladas. Se les explica que, cuando el camaleón se les acerque, la situación debe cobrar vida y la pareja empieza a actuar como lo acordaron. Recuérdeles que no sobreactúen, sino presenten la vida concreta. También pídale a la audiencia que colabore con los actores de las escenas, guardando silencio mientras representan las escenas.

Paso 4: Salga del salón y anuncie la consigna al camaleón de que su próximo paso es ingresar al lugar y prestar atención a las cuatro escenas ubicadas en el escenario. Cuando el camaleón se acerca a cada escena, la situación comienza a cobrar vida y el camaleón debe adaptarse a esa situación, tratando de improvisar y acoplarse de la manera que se le ocurra a la escena. Después que el camaleón ha logrado su objetivo de adaptación, se aleja y se acerca

a una nueva escena. Recuérdele al camaleón que no sobreactúe.

Paso 5: Cuando el camaleón se aleja de una escena, la escena se detiene y las parejas vuelven a estar inmóviles. El camaleón se dirige hacia otro sector, toma vida la otra escena y se repite el mismo procedimiento donde el camaleón se esfuerza por adaptarse. Se repite sucesivamente hasta que se haya integrado a las cuatro escenas, es decir, el camaleón cambia su proceder de acuerdo a la escena frente a la cual se encuentre.

Paso 6: Luego de que haya probado las cuatro escenas, el camaleón le pasa su rol a otra persona voluntaria. El nuevo camaleón sale del escenario para que las parejas se reorganicen. Esta vez, las parejas eligen situaciones difíciles asociadas a la vida cotidiana con nuestros hijos e hijas o niños y niñas que educamos. Por ejemplo: un hijo o una hija está enferma; a una hija o a un hijo lo agreden en la escuela; a un hijo o a una hija se le frustra un viaje que siempre había deseado hacer porque se enfermó; dos hermanos se van a pelear a golpes; un hijo no quiere cumplir con sus labores domésticas porque quiere ir a jugar fútbol; entre otras.

Paso 7: Repiten de nuevo el ejercicio.

Paso 8: Dirija un diálogo sobre la experiencia que tuvieron en el ejercicio y, reflexionen sobre cómo suelen reaccionar para responder ante distintas situaciones de la vida cotidiana relacionadas con sus hijos o hijas, y sobre qué tipo de acciones y conductas podrían ser claves para actuar con sabiduría.

Ficha técnica

Actividad
El camaleón

Finalidad

Vivenciar lúdicamente acciones de respuesta ante distintas situaciones.

Materiales

- Guía con las consignas

Tiempo

30 minutos

ACTIVIDAD N° 2:

EJERCICIO DE ANÁLISIS «LOS CUATRO SOMBREROS»

Lo que se busca en esta actividad es que cada participante, junto con su grupo, encuentre y comparta actitudes sabias para responder a situaciones problemáticas por las que podrían pasar sus hijos e hijas

Paso 1: El grupo se coloca formando un círculo. Solicite que dos personas voluntarias presenten un caso. Recuérdeles que no sobreactúen, y que la audiencia debe guardar silencio.

Caso 1: El hijo de dieciséis años llega a la casa a la medianoche y con un alto nivel de ebriedad. Lloro incontinentemente porque dice que la novia lo dejó.

Caso 2. La hija perdió el año escolar y no va a poder graduarse de la escuela. Está muy deprimida

Paso 2: Entréguele a cada una de las cuatro personas voluntarias un sombrero con un rol diferente por sombrero. Enfatíceles que deben cumplir a cabalidad con el papel asignado en

el sombrero. Deles cinco minutos para que comprendan y generen ideas sobre el rol que deben representar. Recuérdeles que no sobreactúen, sino que hagan la representación de manera natural. La audiencia debe guardar silencio y atención para identificar las diferentes maneras de abordar cada situación.

Sombrero blanco

Pensamiento negativo y pesimista. Todo lo cuestiona, lo duda, lo mira con desconfianza y muchas veces de forma negativa.

Sombrero negro

Es el del pensamiento objetivo. Trata de preguntar y armar los hechos, y no se adelanta a formular juicios. Emite una opinión, hasta que tiene claro el panorama y las distintas posiciones de la situación.

Sombrero rojo

Es el de las emociones. Se deja llevar por lo que siente, sigue sus impulsos.

Sombrero verde

Es el de la ternura creativa. Siempre busca alternativas para la solución. Ofrece una mirada esperanzada, aunque las cosas sean difíciles, es capaz de buscar salidas.

Paso 3: Comparta el primer caso. Las personas que portan los sombreros escuchan. Después reacciona cada una y aconseja a la persona voluntaria de acuerdo al rol del sombrero que lleva puesto. Cada sombrero pasa de uno en uno para reaccionar frente a la situación difícil:

- Sombrero blanco: no contempla alternativas y proyecta su negativismo y pesimismo sobre su situación a la persona.
- Sombrero negro: busca indagar más en la situación para obtener datos y hechos objetivos. Actúa como un detective.
- Sombrero rojo: se deja llevar por sus emociones, siente y expresa lo que siente. Si es tristeza, se siente muy triste. No propone nada, solo siente.
- Sombrero azul: escucha con ternura, busca un punto de esperanza y propone alternativas y soluciones éticas y saludables ante cada situación.

Paso 4: Siga con la misma dinámica. La segunda persona presenta el segundo caso; las personas con los sombreros escuchan y luego reaccionan aconsejando a la persona de acuerdo al rol del sombrero que lleva puesto.

Paso 5: Haga una nueva variante con el segundo caso. Todos usan el mismo color de sombrero y reaccionan según ese rol. Por ejemplo: Todos con sombrero negro, empiezan a indagar. Luego cambian todos al sombrero blanco y solo expresan ideas negativas, y así, sucesivamente con cada color.

Paso 5: Dirija una reflexión sobre la experiencia y lo que aporta cada actitud representada en cada color de los sombreros, a la hora de actuar con compasión hacia nuestros hijos e hijas. Es relevante que los participantes compartan sus propias experiencias y reflexionen sobre cuáles pueden ser las actitudes más sabias para responder a las situaciones que experimentan sus hijas e hijos.

Actividad

Ejercicio de análisis

Finalidad

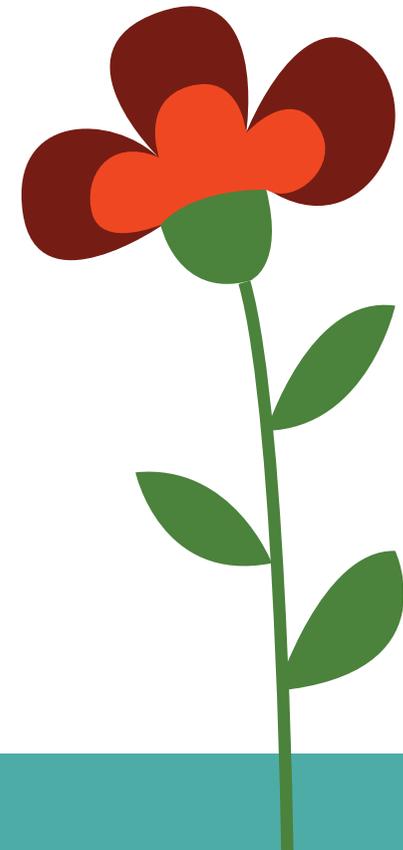
Identificar diferentes posturas ante la resolución de situaciones difíciles.

Materiales

- Guía con las consignas
- Cuatro sombreros, cada uno de diferente color: blanco, negro, rojo y verde.
- Tarjetas con roles

Tiempo

1 hora



ACTIVIDAD N° 3:

EJERCICIO DE ANÁLISIS E INTEGRACIÓN

Lo que busca este ejercicio es que cada participante, junto con su grupo, aplique las claves de acción que aprendió en todo el proceso de capacitación para educar con ternura a los niños, niñas y adolescentes que crían.

Paso 1: Entréguele a cada participante una ficha en blanco y un lapicero. Pídeles que escriban de manera anónima una situación conflictiva que haya experimentado con un hijo o hija. Cuando todos y todas han terminado de escribir la situación, las depositan en una bolsa. No tiene que contar una gran historia. Puede ser solo una frase que enuncie el problema.

Paso 2: Se separan en cuatro grupos. Cada grupo debe tomar dos situaciones de la bolsa. El grupo analiza la situación e identifica primero las claves de cada uno de los aprendizajes que serán necesarias para poner en práctica. En el segundo paso, cada grupo propone una solución alternativa que describe paso a paso.

Ficha técnica

Actividad
Ejercicio de análisis e integración

Finalidad
Aplicar las seis claves aprendidas para educar con ternura.

Materiales

- Guía con las consignas
- Fichas en blanco
- Lapiceros
- Papelógrafos
- Marcadores

Tiempo
2 horas

Situación	Claves necesarias para escuchar	Claves necesarias para decir	Claves necesarias para tocar	Claves necesarias para acompañar	Claves necesarias para sentir	Solución alternativa: Paso a paso
-----------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

Paso 3: Cada grupo arma un papelógrafo con el paso a paso de su solución alternativa ante cada situación conflictiva.

Paso 4: Las propuestas de solución se presentan ante el plenario. Abra un diálogo sobre el proceso formativo y sobre cómo pueden implementar lo aprendido en su vivencia cotidiana con sus hijos e hijas, movidos por la compasión.

ACTIVIDAD N° 4:

«SHARING»

Con esta actividad se quiere que cada participante, junto con su grupo, comparta los principales aprendizajes que adquirió en este módulo relacionados con aprender a actuar con sabiduría en la crianza de los niños, niñas y adolescentes.

Paso 1: Solicíteles que se sienten formando un círculo, e invite a los participantes a compartir lo que les hizo sentir y aprender el proceso formativo.

Paso 2: También dirija una reflexión sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo pueden aprender a actuar con compasión para ayudar a sus hijos e hijas en situaciones difíciles?

Paso 3: Luego, inicie otra reflexión sobre los retos que tienen que asumir para educar desde la ternura.

Paso 4: Al finalizar el intercambio, pídale al grupo que exprese por escrito su experiencia en el proceso formativo. Para ello, en los postick de tres colores que les entregará, escriben lo siguiente:

- Verde: lo que más me gustó de la experiencia
- Amarillo: lo que me gustaría cambiar
- Rosado: lo que menos me gustó

Paso 5: Las personas pegan los postick en un papepélografo que está dividido en tres columnas: Lo que más me gustó, lo que me gustaría cambiar y lo que menos me gustó.

Paso 6: Leen y comparten las evaluaciones del grupo sobre el proceso de formación.

Paso 7: En no más de diez minutos presente una síntesis de las principales conclusiones del módulo y refuerce las ideas y conceptos clave.

Actividad Sharing

Finalidad

Compartir las experiencias del taller, reflexionar sobre la importancia de aprender a actuar para educar con ternura y evaluar la experiencia formativa.

Materiales

- Sillas
- Postick de tres colores.
- Lapiceros
- Papelógrafos
- Masking

Tiempo

30 minutos

ACTIVIDAD N° 5:

EVALUACIÓN FINAL DEL CURSO

En este último taller, es importante que les solicite a los participantes que llenen brevemente una ficha de evaluación para valorar el desarrollo y los resultados del curso, a fin de someterlo a mejoras continuamente. Para ello se incluye la ficha evaluativa en el anexo.

ANEXO:

Ficha de evaluación: punto de llegada.

Es muy importante que llenen estas fichas en la última sesión del curso porque nos sirve para evaluar los efectos y cambios que ha producido el proceso sobre los participantes. La idea es comparar la ficha de evaluación y la ficha de diagnóstico y cuantificar los cambios, si los hay. Para eso se cuenta con una hoja de Excel que se adjunta por aparte, en la que las personas encargadas del proceso formativo introducen los valores que se obtienen de las respuestas a la ficha de evaluación, que se presenta más adelante.

Así nos damos cuenta, entonces, si el curso generó alguna transformación en los conocimientos, disposiciones y prácticas de crianza. Al ir acumulando información de otros cursos y lugares, sabemos en qué hemos acertado y en qué áreas debemos reforzar el trabajo para alcanzar una crianza con ternura como práctica cotidiana de madres, padres y otras personas cuidadoras.

La ficha la llena cada persona que participó en el curso o bien, puede llenarla otra persona con las respuestas del participante.

Además, es relevante que las personas llenen la ficha dedicada a la evaluación de todo el curso porque son insumos para introducir mejoras continuamente.

Para tener más insumos de evaluación además de estas dos fichas, se pueden agregar los resultados del paso 2, de la actividad 3 del módulo 7 y también, copias de las pautas aprendidas de la sección «Vamos a la práctica» del cuaderno No. 5 del participante.

4. ¿Qué le gustaría cambiar en sus formas actuales de criar a sus hijos e hijas? Enliste los tres cambios más importantes.



5. ¿Ahora, qué significa para usted criar y educar a sus hijos e hijas con ternura?



Para tener insumos adicionales de evaluación a esta ficha se le pueden anexar los resultados del paso 2, de la actividad 3 del módulo 7 y también, copias de las pautas aprendidas de la sección «Vamos a la práctica» del cuaderno No. 5 del participante.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Este cuestionario debe completarlo cada participante al final de la última sesión de la Escuela de Ternura. Es muy importante que lo llenen, porque sirve para conocer los efectos y cambios que se han producido en el proceso que ha vivido en esta escuela cada participante. Así nos damos cuenta si se ha operado algún cambio en los conocimientos, disposiciones y prácticas de crianza y educación, sobre todo al final de las sesiones.

No olvide que los participantes que no tienen hijos e hijas pueden contestar las preguntas desde su experiencia con niños y niñas de su familia ampliada, o de las personas menores de edad con quienes trabajan. Esto resulta fundamental para que todas las personas se sientan a gusto e incluidas en el ejercicio. ¡La ternura es para todos y todas!

A este cuestionario se le adjunta una hoja de Excel con su respectivo instructivo. En esta hoja usted debe sumar los valores obtenidos por cada participante e introducirlos en los apartados respectivos; de esta manera se obtiene un reporte cuantitativo de la primera medición que se puede comparar con la evaluación final.

La puntuación del cuestionario. Para cada práctica en la que el participante marque «nunca» o «muy pocas veces» se le atribuye 0 puntos, cuando marquen «con frecuencia» o «siempre» se les atribuye 1 punto. Se suman los puntos por capacidad y luego se suman los puntos totales. Antes de iniciar cualquier actividad de la Escuela de Ternura distribuya el instrumento de diagnóstico para que todos los participantes lo completen. Recoja los formularios y luego páselos a la hoja Excel, de esa manera puede tener las gráficas individuales de cada participante y la del grupo como colectivo.



