

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"

1º encuentro: Contar con los demás para poder  
acompañar a nuestros niños



Ambla colaboración de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 1º encuentro: Contar con los demás para poder acompañar a nuestros niños

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la necesidad de autocuidado y el establecimiento de relaciones donde encontrar apoyo.

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en los idiomas de los participantes)

El afecto que damos a nuestros hijos les ayudará a tolerar las muchas frustraciones que experimentarán a lo largo de la vida. La ternura, la constancia y el afecto recibido les ayudarán a tener esperanza, a renunciar a seleccionar y a tomar decisiones.

## MATERIAL

Reproductor, mural con la frase del día, cinta de pintor, cuestionarios en diferentes idiomas, bolígrafos, tarjetas grandes (1/3 de DinA4) de dos colores diferentes, rotuladores, blue tac, reproductor de música, papel de embalar (2m x 1m), agujas de colores.

## SALUDO Y PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES (10')

Saludaremos de manera cordial a medida que cada persona vaya entrando. Daremos nuestro nombre y preguntaremos cómo se llaman. Mientras esperamos a que todos lleguen y sea la hora de empezar, podemos mantener una conversación informal (por ejemplo, sobre cómo se enteraron de los talleres y por qué les interesó). También podemos mostrar la frase del mural y preguntarles qué piensan al respecto, pero sin profundizar demasiado. (Aprovecharemos para explicar que cada día habrá una frase.)

Presentación del marco de los talleres:

Son talleres de 8 encuentros, más uno que realizaremos más adelante. (Concretamos calendario, horarios y duración -de 90 minutos-)

Exponemos el objetivo de los talleres y explicamos cómo surgieron y cómo los hemos preparado: "La finalidad de los talleres es vivir una experiencia de grupo de la cual podamos aprender y que nos sea útil para mejorar las relaciones en casa con nuestros hijos e hijas. El punto de partida era encontrar maneras para que los niños y adolescentes pudieran crecer en entornos seguros. Esto significa entornos donde pudieran tejer relaciones de confianza, enfrentar contratiempos sin ponerse en riesgo, etc. Por eso se pensaron diferentes tipos de actividades como talleres en los institutos o talleres para el profesorado y también talleres para las madres, los padres u otros adultos de la familia. Ayudar a crecer a un niño no es cosa sencilla. Requiere dedicación, muchas dosis de paciencia. Los adultos también necesitamos que nos ayuden para poder hacer esta tarea. Estos talleres quieren ser una ayuda y un acompañamiento para que ustedes puedan ayudar a crecer a sus hijos sintiendo que no están solos. Quizás conozcan aquel proverbio africano que dice que "para educar a un niño hace falta toda una tribu". Pues ese es el sentido de por qué estamos aquí.

A partir de la idea inicial, hemos hablado con diferentes familias para conocer qué inquietudes tienen, no partimos de lo que conocemos por los libros, sino que hemos querido preguntar qué necesitan. Aquí también hablaremos entre nosotros y aprenderemos de nuestras conversaciones y de las vivencias que podamos tener, de lo que experimentamos en primera persona. También es necesario saber que estos talleres son posibles gracias a un proyecto financiado por la Comisión Europea llamado RESCCUE."

Premisas:

- Compromiso de participación, si no podemos venir avisaremos (indicamos cómo se deberá avisar)
- Aquí tenemos libertad para decir lo que pensamos, no hay pensamientos buenos ni malos. Para poder aprender cosas, debemos poder compartir nuestras ideas. Pero hay que tener cuidado de no ofender a nadie.
- Respetaremos todo lo que digan los compañeros y las compañeras aunque no estemos de acuerdo.
- Guardaremos confidencialidad sobre todo lo que expliquemos, lo que digamos aquí, solo quedará aquí.

El nombre del taller "Stop malestar": Explicaremos por qué lo hemos elegido y qué sentido queremos darle.

Presentación de lo que haremos en el encuentro de hoy:

- Responderemos un cuestionario que pasaremos hoy y el último día. Nos permitirá valorar qué nos ha aportado la experiencia de haber participado en los talleres. Dado que los hemos hecho gracias a una ayuda económica que hemos recibido, debemos poder explicar cómo han ido.
- Empezaremos a conocernos.
- Compartiremos expectativas.

Reflexionaremos sobre la importancia de cuidarnos, pero también de dejarnos ayudar por otras personas.

## RESPUESTA AL CUESTIONARIO INICIAL Y RECOLECCIÓN DE EXPECTATIVAS (20')

Repartiremos el cuestionario, un bolígrafo y una tarjeta a cada uno. Daremos tiempo para contestarlo y para que, al terminar, cada uno piense cuál es la principal expectativa respecto a los talleres (Debe responder a "¿qué te gustaría llevarte de los talleres?") Recogeremos los cuestionarios contestados. Al hacerlo debemos asignar un código numérico a cada uno de los participantes para poder registrar los cuestionarios. Iremos recogiendo las tarjetas con expectativas y las colgaremos a la vista de todo el grupo. Las agruparemos según similitud. Podemos comentarlas.

# Continuación

## PRESENTACIÓN (6')

Distribuiremos alfileres de cuatro colores diferentes. Todos se los pondrán en la ropa de manera visible. Será necesario levantarse de la silla y agruparse con las personas que tengan un alfiler del mismo color. Durante 1 minuto, será necesario saludarse, dar el nombre y buscar tres preferencias coincidentes (por ejemplo, me gusta bailar, no soporto vivir con animales, lo que más quiero en el mundo es...). Haremos círculo y cada grupo explicará las coincidencias y dirá los nombres de las personas del grupo.

Para cerrar la actividad haremos una ronda de nombres de manera que los podamos memorizar: "Yo me llamo A. Él/ella se llama A y yo me llamo B. Él/ella se llama A, él/ella se llama B y yo me llamo C..."

## RELAXACIÓN (5')

Con música suave de fondo, pediremos que si se desea se cierren los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de espiración) con la acción de primero el puño bien apretado (como si quisiéramos exprimir una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces). Lo repetiremos dos o tres veces. (Aprovecharemos para pedir que todos piensen en una música que les guste mucho y que la comuniquen a la persona que dinamiza el taller para escucharla otros días.)

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (17')

Dejaremos una pila de tarjetas en un punto central de la sala. Pediremos que, mientras escuchan la música y de manera relajada, todos piensen en aquellas personas con quienes tratan o piensan a lo largo del día. Hay que procurar recordar sobre todo aquellas con quienes se puede contar cuando se tiene algún problema y con quienes se tiene una relación de confianza y de estima. Cuando se piense en una de estas personas, cogemos una de las tarjetas de la pila y escribiremos el nombre y el tipo de relación que hay (amiga de la infancia, tía, vecino, cuñado, maestro de mis hijos, abuela, hermano...). Se pueden escribir tantas tarjetas como se desee.

Mientras tanto, colgaremos en una pared una hoja grande de papel de embalar donde, en el centro, habremos escrito la palabra "YO".

Después de unos 10', repartiremos un poco de blue-tac y pediremos que se vayan pegando las tarjetas alrededor de la palabra yo. Si se trata de personas con quienes tratamos con mucha frecuencia pegaremos las tarjetas correspondientes bien cerca del yo, si las tratamos con poca frecuencia las pegaremos más lejos aunque se trate de personas que apreciamos mucho. También podemos representar con tarjetas vacías a personas que ya no están con nosotros pero que aún pensamos y tenemos presentes. A continuación pediremos que con un rotulador de color hagan una línea entre "YO" y la persona con quien sienten que tienen una relación más fuerte (que no sea la pareja). Para facilitar el procedimiento, podemos pedir que peguen las tarjetas en el mural levantándose en grupos de tres en tres. La tallerista añadirá tarjetas con el nombre de servicios que pueden ser de interés.

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (17')

Para hacer esta parte de la actividad se propone adoptar la dinámica del círculo: solo se puede hablar cuando se tiene un objeto que dará el dinamizador o dinamizadora. (Se explica cómo funciona: a) solo se puede hablar cuando se tiene el objeto, b) el objeto da la vuelta por el círculo en una dirección (derecha o izquierda) de manera sucesiva, dando la palabra a todos por turno, sin saltarse a nadie, c) cuando uno tiene el objeto también tiene el derecho de pasarlo sin hablar, d) hay que tener en cuenta las premisas que hemos dado al inicio, e) además, evitaremos juzgar, aconsejar, increpar, expresar sorpresa/shock/enojo o desaprobación, posicionarse o asumir que una parte tiene la razón o que lo que tú sabes es lo que vale.) A este círculo irá hacia la izquierda y podemos explicar libremente en quién nos hace pensar el mural que hemos hecho conjuntamente.

Algunas preguntas para la reflexión:

- ¿Quién quiere decir confiar en alguien?
- ¿Qué necesidades diferentes tienes de apoyo? (esparcimiento, reflexión, amor, comprensión...) (Se pueden anotar y colgar en el mural)
- ¿Hay personas con quienes ya no tratamos pero que cuando pensamos en ellas nos dan fuerza? (Las podemos marcar con una señal)
- ¿Con quién puedes contar si algún día tienes que ir a trabajar, pero un hijo/a está enfermo?
- ¿Con quién puedes contar cuando te pones enfermo/a? ¿Y si, por ejemplo, tienes que ir a una entrevista de trabajo?
- ¿Con quién mantienes una relación de amistad? ¿Realizas actividades para cuidarte? ¿Las haces con alguien?

## ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Vuelvan a reunirse según el color del alfiler y explíquense durante un minuto qué actividades hacen para cuidarse. Después nos mezclaremos y haremos un círculo de secretos. La primera persona dirá al oído de quien tiene a la derecha dos ideas que han salido en su grupo. La segunda transmitirá una de estas ideas y añadirá otra de las de su grupo, y así sucesivamente. Para cerrar la actividad, preguntaremos si alguno de los secretos que hemos recibido coincidía con alguno de los que habíamos pensado decir.

(Habrá que recoger los alfileres)

## RONDA DE CIERRE (10')

- ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
- A las personas que hemos preparado el taller nos gustaría que de manera similar a lo que expresa la frase de hoy, las vivencias que podamos compartir en los talleres os ayuden a vivir mejor las dificultades cotidianas y os acompañen.

Recuerden que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no pueden asistir, es necesario que avisen (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, piensen si podrían contar con alguien para que pudieran venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS**