

CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

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

2º encuentro: La familia, un entorno para crecer



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.

2º encuentro: La familia, un entorno para crecer

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Compartir qué entendemos por familia e identificar aquellas funciones que ayudarán a los hijos e hijas a afrontar las dificultades que encontrarán a lo largo de la vida

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

Nacemos como seres muy débiles; para poder vivir necesitamos el alimento y el calor de la madre y la familia, tanto físico como emocional.

MATERIAL

Reproductor, letreros con las premisas a tener en cuenta (las tendremos colgadas en la pared para poderlas transmitir con facilidad en caso de que se incorpore alguien nuevo al grupo y para recordarlas cuando sea necesario), pelota pequeña, fotografías con animales donde se puede ver cómo unos se relacionan con otros (una cincuentena, preferentemente plastificadas o en fundas de plástico), blue-tac, pizarra (o papelógrafo o tarjetas grandes), rotuladores, música para la actividad de relajación y para el energizante final.

SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar nos iremos saludando de manera informal. Mientras damos un tiempo prudencial para esperar a que todo el mundo vaya llegando, podemos preguntar cómo ha ido la semana, si ha pasado nada, desde el día anterior, que se quiera compartir. También podemos preguntar qué se recuerda del encuentro anterior. (Si el grupo no se anima a hablar, podemos recurrir a la frase del día: por ejemplo, preguntaremos qué entendemos para "alimentar emocionalmente". Podemos relacionar la respuesta con la pregunta del día anterior, pero no profundizaremos).

Observaremos si falta alguien. En caso de que sea así, pediremos si alguno o alguna participante sabe nada de la persona que falta. Preguntaremos que, si no llega más tarde, alguien del grupo podría tratar de interesarse (ponerse en contacto con ella, llamarla, preguntar a alguien conocido...) Explicaremos que en grupo vivimos situaciones parecidas a las que se viven en familia. *"Cuando alguien no está, lo tenemos presente; cuando alguien no llega a la hora habitual, nos preocupamos y nos preguntamos por qué debe ser. Es como cuando una hija o un hijo llegan tarde a casa a la hora de cenar. Nos tenemos presentes, Nos tenemos en la cabeza."* (No retiraremos la silla de las personas que faltan mientras no se hayan dado de baja de una manera explícita).

Si se incorporan personas que no vinieron el primer día: Preguntaremos el nombre a las personas que se han incorporado hoy. Daremos un pequeño balón a una de ellas. Le pediremos que la pase a quien quiera preguntándole cómo se dice. Quien conteste, le devolverá o la pasará a otra de las personas que también se hayan incorporado. Repetiremos estos pases de balón tantas veces como consideren las personas nuevas. Pediremos al grupo que transmitan el marco del taller.

RELAJACIÓN (5')

Con música suave de fondo (preferentemente sugerida por los miembros del grupo), pediremos que si se quiere se cierren los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de expiración) con la acción de apretar el puño muy fuerte (como si quisiéramos despejar una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces). Lo repetiremos dos o tres veces. Es importante que dediquemos unos minutos a hacer esta actividad porque aunque tengamos muchas cosas que hacer hay que estar bien para poder asimilar, para poder experimentar, para que pueda surgir algo nuevo, sino caemos en las mismas cosas de siempre.

ACTIVIDAD PRINCIPAL (entre 30' y 40' en función del número de participantes)

1º paso: Echaremos por tierra varias fotografías donde se ven animales en interacción (algunos muestran actitudes tiernas o amorosas, otras más agresivas, etc.). Pediremos que las miren y que elijan una que les haga pensar en su familia (recogeremos las que hayan quedado en el suelo). Una vez escogidas, a medida que cada uno quiera, sin un orden preestablecido, los participantes mostrarán cuál han elegido y explicarán porqué. Colgaremos en la pared las fotografías escogidas a medida que se hayan ido presentado (al final del encuentro las fotografiaremos en conjunto) (entre 20' y 30')

2º paso: Formaremos grupos de cuatro personas (podemos repartir cartas de la baraja española y pedir que todo el mundo se agrupe) según el número que le ha tocado). Habrá que compartir la idea que se tiene de lo que es una familia (5').

3º paso: Los participantes se redistribuirán según el palo de la carta que les ha tocado. En el nuevo grupo, tendrán que hacer dos cosas: poner en común las ideas compartidas en el grupo anterior y pensar de qué manera la familia puede ayudar a los niños (adolescentes, jóvenes) a crecer de manera saludable (mientras trabajan en grupo, se recogerán las cartas repartidas). (5')

continuación

ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15' y 25', en función de la duración de la actividad principal)

Para realizar esta actividad se propone adoptar la dinámica del círculo explicada en la ficha del primer encuentro.

Este círculo irá hacia la izquierda y podemos compartir libremente lo que hemos comentado en grupo o aquello en lo que nos hacen pensar las fotografías que hemos compartido.

Algunas preguntas para la reflexión:

- ¿Qué funciones tiene una familia? (las ideas que se den se pueden ir apuntando en una pizarra, en un papelógrafo o en tarjetas grandes).
- De todas estas funciones, cuáles están relacionadas con las necesidades fisiológicas, con las necesidades de tipo social o con las de tipo emocional?
- Ayudar a pensar, ¿es una función de la familia? ¿Qué es pensar?
- ¿El amor es una función de la familia? ¿Y despertar esperanza?
- ¿Y escucharnos? ¿Y dar consuelo?
- Algunas de las fotografías que hemos seleccionado tienen relación con estas funciones que estamos viendo (dar amor, despertar esperanza, dar consuelo, promover el pensamiento)?
- Cuando pensamos en qué es una familia, ¿pensamos en seguida en estas funciones? ¿Qué tendemos más a pensar?
- Estas funciones nos pueden ayudar a que nuestros hijos e hijas gestionen mejor las frustraciones y los contratiempos? ¿Cómo?
- ¿Cómo era la familia en la que nacimos? ¿Es muy diferente de la familia que estamos construyendo?
- ¿Cuál debe ser la relación del padre y de la madre en este universo familiar?
- ¿Qué grado de importancia tiene la presencia de los padres y las madres dentro de la familia?
- La familia que nosotros queremos construir, ¿es parecida a la que construyeron nuestros padres? ¿En qué se parece y en que se diferencia?

Reflexión final:

En la familia podemos vivir todo tipo de situaciones (como nos muestran las imágenes que hemos elegido), algunas muy difíciles, algunas muy bonitas y muy entrañables, algunas aburridas, algunas gratificantes. Como adultos tenemos la responsabilidad de intentar, a través de las funciones emocionales a las que nos hemos referido, de recoger todas estas experiencias para que resulten aprendizajes que puedan ser útiles a lo largo de la vida. Tenemos la responsabilidad de intentar reconducir las situaciones de desesperanza, hacia la esperanza; las desavenencias, hacia la comprensión del otro; la impulsividad hacia la reflexión; la intransigencia, hacia la paciencia.

ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Todo el mundo tendrá que ponerse de pie y esparcirse por la sala. Nos fijaremos en dos personas del grupo, las que queramos. Cuando suene la música, empezaremos a caminar procurando pasar siempre entre las dos personas que hemos elegido. Como todo el mundo tiene que hacer lo mismo, siempre estaremos en movimiento y no podemos perder de vista a las personas elegidas. Si llega un momento en que el grupo queda todo apiñado, volveremos a empezar. Lo haremos durante 4'. Cuando la música pare diremos cuáles eran las dos personas entre las que estábamos pasando.

RONDA DE CIERRE (10')

1. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
 2. Las personas que hemos preparado el taller nos gustaría poder recordar que, como dice la frase del mural, nacemos como seres muy débiles y que es por ello que necesitamos crecer en familia, tanto en lo que se refiere a las necesidades físicas como sociales y emocionales de los niños. Si tenemos presente esta perspectiva, quizás nos puede resultar arrollador nuestro proyecto de familia, aunque no haya salido como esperábamos. Tenemos mucho para dar, mucho que hacer, mucho que construir y aprender.
- Recuerde 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 podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensad si podríais contar con alguien para que pudierais venir sin faltar..

TIEMPO TODA L: 90 MINUTOS















































































































































