

CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

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

5º encuentro: Porque nos cuesta tanto poner
límites



Ambla col·laboració 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.

5º encuentro: Porque nos cuesta tanto poner límites

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la importancia de marcar límites y explorar estrategias que nos ayuden a gestionarlos con seguridad y afecto de manera de desvelen confianza

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

En esta cultura contemporánea en la que la tecnología, el consumismo y el refugio en los espacios virtuales están supliendo las necesidades emocionales y los intercambios afectivos, como madres y padres debemos hacer posible que nuestros niños y adolescentes descubran las emociones a través de todas las interacciones que les podamos ofrecer en familia. No dejaremos de mirarlos, de abrazarlos, de jugar con ellos, de escuchar sus dudas, de entrar en diálogo cuando haya discrepancias, de aprender juntos, o de recurrir con respeto al sentido del humor para desencallar situaciones.

MATERIAL

Reproductor, hojas de papel blanco (tamaño octavoso), 2 hojas de un color y 2 hojas de otro, unos cuantos bolígrafos y dos rotuladores gruesos, blue-tac o cinta de pintor, 15 tarjetas de un color y 15 tarjetas de otro, papelógrafo o pizarra y tarjetas con la descripción de pequeñas situaciones para representar (el tamaño de una tarjeta debe ser como una tercera parte de un DinA4), sombrero, foulard o gorra.

SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir nada, o qué se recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. *¿Cuándo alguien del grupo no viene, nos sentimos como cuando un hijo adolescente no se ha presentado a comer un día de fiesta? ¿Por qué nos debe pasar (tanto si es un sentido como en otro)?*

Pediremos que todo el mundo piense cómo se siente, qué estado de ánimo tiene. *Escuchémonos un poco, como nos sentimos por dentro antes de empezar las actividades habituales. Sin decir nada a nadie, observamos nuestro cuerpo, si hay alguna parte que nos hace daño, alguna parte que tenemos mis tensa, si sentimos tranquilidad, cansancio, aburrimiento, indignación, contrariedad, curiosidad, alegría, o cualquier otra emoción.* A continuación, repartiremos un trozo de hoja de papel blanco y un bolígrafo a cada uno. Habrá que escribir una palabra que represente cómo nos sentimos (me siento como.../ como si fuera). A continuación, pediremos que todo el mundo se agrupe en parejas (se puede asignar una letra A o B a cada uno y pedir que se busque a alguien con la misma letra). Cada pareja deberá poner en común el estado de ánimo y la palabra y, a partir de ahí, elegir una nueva palabra que englobe el estado de ánimo de ambos participantes. Acto seguido, se pedirá que se forman solo dos grupos (por ejemplo, todas las A por un lado, y todas las B, por otro). Repartiremos una hoja de color y un rotulador grueso en cada grupo. Será necesario que cada uno elija una nueva palabra después de haber puesto en común las palabras de todas las parejas y la escribirá con letra grande y clara en la hoja de color. Mostraremos estas palabras y colgaremos las hojas en la pared.

RELAJACIÓN (5')

Procederemos un poco diferente que en los días anteriores. Hoy podemos poner una atención especial a identificar aquellas partes del cuerpo que sentimos como mis tensas y procuraremos relajarlas cada vez que salimos. No haremos el ejercicio de cerrar el puño y dejarlo ir, sino que nos concentraremos en relajar cada parte del cuerpo.

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA (10')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro. *Hoy reflexionaremos sobre quiénes son los límites, porque son tan importantes y cómo es que muchas veces nos cuesta ponerlos. Empezaremos preguntándonos por la diferencia entre qué es una norma y qué es un límite.*

Procedimiento: Volveremos a formar parejas (pueden ser las iniciales) y les repartiremos dos tarjetas de cada color cada una. En las de un color, habrá que escribir una norma en cada una, y en las del otro color un límite a cada una. Recogeremos todas las tarjetas y las pondremos a la vista de todos clasificadas según si son normas o límites. Al momento de clasificarlas pediremos a todos si se trata de una norma o de un límite. Esto nos permitirá ir reflexionando sobre la naturaleza de cada cosa.

Conclusión: Las normas pueden ser muy diferentes de una familia a otra y admiten cierta flexibilidad. Los límites, en cambio son puntos de referencia que deben quedar muy claros y que tienen que ver con el peligro (de los otros, de uno mismo, de las cosas), el respeto y los valores culturales y propios de la familia. Por ejemplo, una norma quizás "en nuestra casa vamos a dormir a las 9.00 h". Esta norma, podrá variar cuando los niños sean mayores: "en nuestra casa vamos a dormir a las 10.00 h". Y quizás, en el fin de semana o en verano o cuando vamos a casa los abuelos, esta norma se puede flexibilizar. El límite, en cambio, sería "hay que dormir las horas necesarias para estar bien" o "no se puede dormir menos de 8 horas", etc. Marca la barrera de flexibilidad hasta la que puede llegar una norma, hace que no tomemos mal, ni nosotros ni los demás. Los límites son pocos y debemos dejarlos claros.

Continuación

ACTIVIDAD PRINCIPAL (35')

Introducción: *Con esta actividad representaremos situaciones cotidianas que se pueden dar un día cualquiera en cualquier casa, las observaremos y las pensaremos. Por ejemplo: cuando nosotros pedimos que hay que volver a una determinada hora y una hija nuestra se opone, la conversación que podríamos tener cuando al día siguiente de un día de fiesta nos damos cuenta de que un hijo nuestro no ha dormido en casa, el diálogo que podríamos tener cuando vemos que sistemáticamente se niegan a colaborar en las tareas de casa (barrer, lavar platos, extender la ropa, etc.) o cuando nos piden tener móvil y todavía no toca.*

Procedimiento: *Teatralizaciones (se pueden repartir elementos de attrezzo como un sombrero, un foulard o una gorra).*

1. En primer lugar, pediremos si hay alguien que quiera salir espontáneamente a representar una situación con la colaboración de algún compañero o compañera. Como alternativa, si nadie se anima, podemos proceder como se describe a continuación.
- 1) Formaremos grupos de tres personas (técnica a convenir), repartiremos diferentes tarjetas con una situación que se deberá trabajar en grupo. Dos miembros del grupo representarán y la otra observará cómo habla cada uno y la impresión que le causa cada intervención; en acabado comentará las observaciones hechas a los compañeros de grupo. Cuando se acabe, se puede trabajar otra situación, pero los miembros del grupo se cambiarán el rol. A continuación, pediremos que algún grupo salga a representar una de las situaciones ensayadas y la comentaremos en plenario. Daremos 15 minutos para el trabajo en grupo pequeño y 20 minutos en plenario.

ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores.

Este círculo irá hacia la derecha y lo dedicaremos a pensar porque algunas veces nos cuesta tanto deponer límites o demarcar algunas normas. Primero dejaremos un tiempo prudencial para que se hagan aportaciones libremente. Si hay silencio, no nos precipitaremos a decir nada. Si pasado algunos minutos el grupo sigue sin hablar, podemos plantear algunas de las siguientes preguntas:

1. ¿Por quién nos debe costar pensar sobre esta cuestión?
2. ¿Puede ser que tengamos ganas de hacer las cosas diferentes respecto a cómo las hicieron nuestros padres? ¿Cómo lo hacían?
3. Cuando recordamos cosas que vivimos que no nos gustaban nada o que nos hicieron sufrir, puede ser que nos pongamos en seguida del lado de nuestros hijos e hijas y olvidamos nuestra responsabilidad?
4. ¿Puede ser que todavía recordemos la rabia que sentíamos cuando éramos adolescentes y pensamos que ellos deben sentir también mucha rabia hacia nosotros?
5. ¿Nos da miedo que nos dejen de querer? ¿Nos incomoda causar disgusto?
6. ¿Qué pasa cuando discrepamos de nuestros hijos?
7. ¿Qué pasa cuando nos mantenemos firmes ante un límite que hay que respetar? ¿Cómo defendemos este límite?
8. ¿Lo que vimos el día pasado, nos sirve para poder poner límites con firmeza y a la vez con comprensión y serenidad?
9. Cuando ponemos un límite, ¿es una ocasión para ayudar a pensar? ¿Quién es lo que podríamos ayudar a pensar?
10. ¿Clavar un rollo o hacer un sermón es lo mismo que ayudar a pensar? ¿Por quién?
11. Cuando chillamos o amenazamos, ¿ayudamos a pensar?
12. ¿Cómo pueden ayudarte a pensar?

SUGERENCIA: Mostrar imágenes del cerebro (ver Material anexo) en quien se vea como éste se bloquea ante el grito y la tensión. Podemos aprovechar para relacionarlo con el porqué nosotros proponemos unos minutos de relajación al inicio de cada encuentro.

Reflexión final: *Como dice la frase del día "En esta cultura contemporánea (...) la tecnología, el consumismo y el refugio en los espacios virtuales están sufriendo las necesidades emocionales y los intercambios afectivos". Ante esta realidad, es muy importante estar allí, estar presentes. Y una buena manera de hacernos presentes es estableciendo unos límites claros. Los momentos de confrontación que esto puede conllevar son un momento de comunicación muy valioso para transmitir nuestros valores, para ayudar a madurar emocionalmente, para ayudar a pensar. Ahora bien, si nunca un hijo o una hija ignora las normas familiares y los límites que hemos establecido, nosotros siempre estaremos disponibles para que la relación se pueda reconducir.*

ACTIVIDAD ENERGIZANTE (7')

En este encuentro, sustituiremos la actividad energizante por la repetición de la actividad que hemos hecho al comienzo. Volveremos a pensar cómo nos sentimos ahora que estamos acabando. Repartiremos papel en blanco y un bolígrafo a cada uno y una hoja de color en cada uno de los dos grupos finales. Colgaremos estas hojas con la palabra resultante junto a las palabras encontradas al inicio. Las compararemos y reflexionaremos sobre las semejanzas y las diferencias.

RONDA DE CIERRE (3')

Explicaremos sobre qué temas trataremos en los próximos días: "Quién podemos hacer cuando identificamos que nuestros hijos e hijas mantienen relaciones tóxicas" y "Cómo podemos prevenir y actuar ante las conductas de riesgo". Comentaremos que todo lo que hemos estado trabajando hasta ahora nos será muy útil para pensar sobre estos temas.

Como siempre, 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 TOTAL: 90 MIN



Caso 1:

La Clara dice que esta noche saldrá con sus amigas y que llegará tarde, pero que no suframos.

¿Qué respuesta le daríamos si estuviéramos en el lugar de su padre o su madre?

Caso 2:

La Graell, que tiene 13 años, se queja a sus padres de que todo el mundo de su clase tiene móvil y que ella es la única que no la tiene. Les dice que le hace pasar mucha vergüenza que en el grupo de WhatsApp de las amigas esté su madre. Que se han hecho otro grupo sin la madre, pero que como ella no está, no se entera de muchas cosas y que le hacen el vacío. Para rematarlo, les dice que son patéticos y que son los peores padres del mundo.

El padre y la madre de la chica consideran que tener móvil da acceso a las redes sociales y que éstas conllevan muchos riesgos. Se han adherido al movimiento de familiares que promueven una alianza para que los adolescentes no tengan móvil hasta los 16 años (<https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w>).

¿Cómo imaginas la conversación de su madre con sus padres?

Caso 3:

El padre de Pol le hace ver que colabora muy poco en casa y le dice que tenga presente que no vive en una fonda, que aquí hay alguien que barre, que limpia, que hace la compra, que cocina, que se encarga de lavar y tender la ropa...

En Pol se encara y le lleva que él hace otras cosas, que ya tiene bastante trabajo con el instituto, que si hace cosas de casa ¿cómo quieren que pueda aprobar? También le recrimina que de todos estos trabajos que dice él (el padre) no hace ninguno, que sobre todo los hacen la madre y la abuela.

¿Cómo sería la conversación entre Pol y su padre?

Caso 4:

"Iván, veo que tu cama está intacta y no creo que te la hayas acabado de hacer. Me gustaría que me explicaras dónde has pasado la noche y que me dijeras a qué hora has llegado a casa."

El Iván levanta los de hombros y no contesta lo que le dice su madre.

¿Cómo imaginas que la madre podría mantener un diálogo con el hijo? ¿Qué le diría?