

CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop
malestar!" 8º encuentro:

Los buenos momentos en familia



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.

8º encuentro: Los buenos momentos en familia

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la importancia del juego y del sentido del humor en la comunicación con nuestros hijos e hijas

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

Experiencia no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa (Aldous Huxley).

MATERIAL

Reproductor, mural con la frase del día, cinta de pintor, cuestionarios en diferentes lenguas, bolígrafos, reproductor de música, hojas de cuatro colores diferentes con mensajes, bolsa con tarjetas de cuatro colores y una con una letra (A, B, C y D), parrillas impresas, pañuelos para tapar los ojos o el material que requiera la actividad de despedida que se haya pensado conjuntamente.

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 recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. (7')

Esta es una sesión especial, porque es la última. Sereno el último día que nos preguntaremos cómo ha ido la semana. ¿Qué emociones diríais que esto os hace sentir hoy, en este preciso momento? Al ser un día diferente, también haremos algunas cosas diferentes. El tema de hoy es el de los buenos momentos en familia. Hoy nos gustaría que podríamos pasar un buen momento en nuestro grupo (nuestra "familia" de estos días).

Primero volveréis a contestar los cuestionarios que contestó el primer día, para poder valorar si ha habido cambios. Sabéis que este proyecto se ha hecho con el apoyo de la Unión Europea y debemos poder explicar cómo ha ido, si os ha sido útil o no, si ha dado respuesta a vuestras necesidades, si os ha aportado reflexiones y recursos que os ayudarán a afrontar los momentos difíciles de relación con vuestros hijos y vuestras hijas. A continuación, haremos los minutos de relajación, pero como se trata de un día diferente, también sereno diferente. Después haremos un juego que nos ayudará a recordar todo aquello que hemos trabajado y compartido. Y seguiremos con alguna sorpresa (o con la actividad que el grupo haya preparado o sugerido en los últimos encuentros). No haremos actividad engarzante y la actividad de reflexión en círculo no será como cada día.

RESPUESTA AL CUESTIONARIO FINAL (15')

Repartiremos el cuestionario, un bolígrafo y una tarjeta a cada uno.

IMPORTANTE: Como el cuestionario debe ser anónimo, pero debemos poder compararlo, en lugar del nombre y los apellidos, pondremos el código numérico que corresponda.

RELAJACIÓN (5')

Hoy mientras escuchamos música, nos pasearemos y bailaremos por la sala recordando momentos buenos que hemos pasado en familia. Empezaremos caminando mientras escuchamos música. Cuando yo diga "¿podéis recordar cómo vuestros hijos e hijas os daban la mano cuando eran pequeños?", vosotros tenéis que mover la mano y os tenéis que dejar llevar como si os estirará (se puede hacer una demostración). Si yo digo "¿recordáis algún día que vais a sentir que podéis confiar en vuestros hijos e hijas?", os diré otra parte del cuerpo y pasearéis o bailaréis como si esta parte fuera la que os estirara y os vais desplazando, etc.

Pondremos música*, pediremos que empiecen a desplazarse por la sala e iremos diciendo las premisas:

Puede recordar:

1. ¿Cómo vuestros hijos os daban la mano cuando eran pequeños? – Mano
2. ¿Algún día que vais a sentir que podéis confiar en vuestros hijos? – Espalda
3. ¿Cuándo empezaron a caminar? – Pie
4. ¿Cuándo empezaron a hablar? – Boca
5. ¿Cuándo empezaron a leer y escribir? – Ninguno
6. Un día que os hicieron un abrazo muy bonito – Brazos
7. Un día que vais a bañaros en la playa y vais a nadar juntos – Hombros
8. Un día que os hicieron morir de risa – Mofletes
9. Un día que bailó sin parar – Camas
10. Un día que os dijeron algo muy maca – Todo el cuerpo

Iremos bajando la música poco a poco y pediremos que solo caminen y que, caminando, hagan tres respiraciones como las que han aprendido a hacer en los talleres anteriores. *música sugerida: "Salento" de Reni Aubry

PRIMERA ACTIVIDAD (35')

Preparación previa: Antes de que llegue el grupo de participantes esconderemos por diferentes lugares de la sala (debajo del asiento de las sillas, en estantes, en un colgador, en un cajón, detrás de una cortina, en la parte exterior de la ventana) hojas de colores diferentes que contienen cada uno un mensaje.

Introducción: Ahora haremos un juego que nos ayudara a recordar lo que hemos hecho a lo largo de todos los encuentros. Explicamos el procedimiento.

Procedimiento:

1ª parte: (15')

- Pediremos que cada participante coja una tarjeta de color que habrá en una bolsa. Meterán la mano en la bolsa sin ver el color de las tarjetas.
- Se formarán grupos de acuerdo con el color de la tarjeta que les ha tocado (cada tarjeta, tendría una letra diferente -A, B, C o D-, pero de momento no haremos caso).
- Se repartirá a cada uno una parrilla que tierna apartados de diferentes colores y, si es necesario, un bolígrafo.
- Cada grupo deberá buscar por la sala cuatro mensajes del color que les corresponde.
- En función de lo que digan los mensajes encontrados deberán contestar la parrilla recibida en las casillas de su color.

2ª parte: (10')

- Se formarán nuevos grupos de acuerdo con las letras de la tarjeta que se haya cogido.
- En estos nuevos grupos, cada uno explicara qué mensajes han encontrado y qué respuestas han dado.

3ª parte: (10')

- Cada grupo comentara dos ideas de las que se han compartido en el segundo grupo: la que les haya parecido más divertida y la que hayan encontrado más interesante.

SEGUNDA ACTIVIDAD (20')

Este espacio lo dejaremos para llevar a cabo una actividad que haya decidido todo el grupo. Si la actividad requiriera más de 20', podemos destinar menos tiempo al anterior (se podría prescindir de alguna de las partes).

En caso de que no haya surgido ninguna iniciativa, a continuación, se propone una actividad alternativa, como recurso.

Procedimiento:

Pediremos a los participantes que se agrupen en parejas y que se pongan en un extremo de la sala. Repartiremos un pañuelo por pareja. Uno de los miembros deberá taparse los ojos con el pañuelo. Pondremos unas cuantas sillas distribuidas de manera desordenada por el centro de la sala. Pediremos que el miembro de la pareja que puede ver acompañe al otro haciendo un recorrido de ida y vuelta por la sala. Daremos la salida a las parejas cada 15" (segundos). Cuando hayan acabado el recorrido, si les viene de gusto, se pueden intercambiar los roles.

En círculo podemos proceder como en los espacios de reflexión en círculo habituales. Se tratará de decir cómo nos hemos sentido acompañados o de si nos gustaba acompañar y si estas experiencias nos pueden hacer pensar en los hijos e hijas a quienes estamos acompañando en el transcurso de la adopción.

RONDA DE CIERRE (10')

- Uno de los mensajes del encuentro de hoy es que, además de acompañar a nuestros hijos e hijas, de transmitirles valores, de establecer límites, de ayudar a pensar, es necesario que podamos pasar buenos momentos en familia, que se pueda celebrar todo lo que ha ido bien, que se pueda reír, jugar, bailar, recurrir al sentido del humor. A veces las circunstancias son difíciles, pero vale la pena hacer un esfuerzo para facilitar que podamos compartir momentos agradables, buenos momentos.

- Con todo esto ya hemos llegado al final. Para cerrar todos estos encuentros podríamos compartir cómo nos sentimos y quiénes nos llevamos. Si se llegara a un consenso muy rápidamente, podemos pedir qué es lo que más les ha gustado y lo que menos y si hicieran alguna recomendación para futuros talleres.

- Repartiremos un dossier a cada uno con diferentes entregables correspondientes a cada uno de los encuentros anteriores.

- Recordaremos que tendremos otro encuentro al cabo de unos meses, por el gozo de volvernos a encontrar y para poder compartir cómo va toda una vez más.

- Nos despediremos.

**TIEMPO TOTAL: 90
MINUTOS**

GRUPO A

GRUPO B

GRUPO C

GRUPO D

¿Con quién podéis contar cuando pasáis un mal momento?

¿Por qué es importante nuestra presencia en la familia?

¿Podríamos explicar tres motivos por los que nos resulta difícil poner límites?

¿Podría hacer una lista de emociones que habéis tenido a lo largo de todos los encuentros?

Por qué es importante que la pareja
(o los adultos que se hacen cargo de los
niños) vaya a la hora en cuanto a la educación
de los hijos?

¿Podría explicar tres características de
los adolescentes?

¿Por qué es importante poner límites?

¿Qué día habéis reído más?
¿Por qué?

¿Por qué es importante cuidarse?

¿Qué habéis querido cambiar respecto a la educación que recibió?

¿Qué diferencia hay entre un límite y una norma?

¿Recuerda el mensaje de alguna de las frases del día?

¿Qué riesgo puede conllevar la soledad?

¿Qué funciones tiene la familia?

¿Podría poner tres ejemplos de maltrato a través del lenguaje?

¿Cuál de los temas que hemos tratado os ha interesado más?