



Aprender  
juntos, crecer  
en familia

Aprendemos  
a comunicarnos  
en familia



**OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA".**

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

**EDICIÓN:**

**Obra Social "la Caixa"**

AUTORES:

*Universidad de Barcelona*

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

*Universidad de La Laguna*

M.<sup>a</sup> José Rodrigo

Sonia Byrne

*Universidad de Lleida*

M.<sup>a</sup> Àngels Balsells

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓN:

Esther Barnet y Joaquim Obrador

IMPRESIÓN:

Quadern Graf S.L.

© de la edición, Obra Social "la Caixa"

2ª Edición, 2014

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 30684-2011

# 3

Aprender  
juntos, crecer  
en familia

Aprendemos  
a comunicarnos  
en familia





# Índice

Introducción ..... 7

Sesiones para padres ..... 10

Sesión 1: Cuidamos la comunicación ..... 12

Sesión 2: Hablando se entiende la gente ..... 20

Sesiones para hijos ..... 37

Sesión 1: Habla conmigo ..... 38

Sesión 2: Para comunicarnos mejor ..... 45

Sesiones para familias ..... 53

Sesión 1: Hablamos en familia ..... 54

Sesión 2: Mejor, una mano tendida ..... 60



## Módulo 3

# Aprendemos a comunicarnos en familia

**La comunicación** es uno de los condicionantes más importantes del contexto familiar, ya que establece las interacciones entre los miembros de la familia. En la etapa evolutiva, objeto de este programa, los progenitores suelen relajar la supervisión de sus hijos con respecto a la etapa anterior. Sin embargo, el hecho de que los niños ahora tengan algo más de autonomía no debe suponer perder de vista su evolución. Por ello, si este módulo tiene sentido en este programa es debido a la importancia de que los padres sigan manteniendo buenos niveles de comunicación con sus hijos, que faciliten el conocimiento y el encuentro personal y ayuden a llevar a cabo una correcta tarea de supervisión educativa.

La comunicación familiar no es únicamente un medio para conocer mejor lo que hacen, piensan o sienten nuestros hijos, sino que también puede, entre otros efectos, tener una influencia positiva en el autoconcepto de aquellos, de modo que la comunicación familiar se convierta en un factor de protección. Es más, algunos autores destacan incluso la comunicación familiar como una de las variables que con mayor frecuencia se relaciona con el equilibrio psicosocial de los menores.

Por ello, en este módulo presentamos varias sesiones que contribuyen a mejorar la supervisión y la comunicación con nuestros hijos.



## Módulo 3

# Aprendemos a comunicarnos en familia

### Objetivo general

Desarrollar un clima de comunicación basado en la accesibilidad, la disponibilidad de los padres, la escucha activa desde el punto de vista de los hijos y el debate argumentado de las opiniones.

### Competencias parentales

- Calidez y afecto en las relaciones y reconocimiento de los logros evolutivos alcanzados por los niños.
- Control y supervisión del comportamiento infantil gracias a la comunicación y el fomento de la confianza en sus buenas intenciones y capacidades.
- Adaptabilidad a las características del niño.
- Autoeficacia parental. Percepción de las propias capacidades para llevar a cabo el rol parental.
- *Locus* de control interno. Percepción de que se tiene control sobre sus vidas y capacidad de cambiar lo que deba ser cambiado de lo que ocurre a su alrededor.
- Acuerdo entre la pareja.
- Percepción adecuada del rol parental.
- Implicación en la tarea educativa.
- Visión positiva de los hijos y de la familia.
- Asertividad.
- Habilidades sociales.
- Resolución de conflictos interpersonales (progenitores-hijos).

### Competencias de los hijos

- Asumir normas sociales.
- Comprender los roles de los miembros de la familia, ayudar en casa, relacionarse bien con los hermanos, reconocer las diferentes formas de familia, desarrollar lazos apropiados de afecto.
- Controlar los impulsos, manejar las emociones negativas, ser perspectivista, tener expectativas positivas, evaluar con realismo las situaciones y afrontarlas positivamente.

### Sesiones

Padres:

- Cuidamos la comunicación.
- Hablando se entiende la gente.

Hijos:

- Habla conmigo.
- Para comunicarnos mejor.

Familia:

- Hablamos en familia.
- Mejor, una mano tendida.

# Sesiones para padres

**La comunicación** es uno de los principales factores que condicionan las relaciones familiares. La convivencia diaria entre los miembros de la familia está llena de situaciones cotidianas que muestran qué tipo de comunicación se establece entre ellos. Un buen nivel de comunicación hace que se observe un clima de confianza y seguridad: relaciones basadas en el afecto, en las que los miembros de la familia están disponibles y accesibles ante cualquier necesidad que se pueda presentar. Cuando nos comunicamos, expresamos nuestros puntos de vista, mostramos nuestros sentimientos buscando la complicidad de aquellos que nos quieren y están dispuestos a ofrecernos todo su apoyo. Por ello, en este programa es imprescindible trabajar la comunicación. Nuestro objetivo es que los padres sigan fomentando la comunicación con sus hijos tal y como lo han hecho hasta ahora, pero con una diferencia muy importante. Los niños están en otra etapa evolutiva, que les permite comprender mejor las situaciones que les rodean, en la que empiezan a tener cierta importancia los iguales y en la que otros contextos de desarrollo ajenos a la familia comienzan a tener más influencia. Por ese motivo, hacemos hincapié en la comunicación como vehículo para seguir supervisando a los menores en su proceso de desarrollo y educación.

Presentaremos dos sesiones, en las que tomaremos conciencia de la importancia de la comunicación en esta etapa del desarrollo, conoceremos las condiciones necesarias para cuidar dicha comunicación y nos acercaremos a la forma de afrontar las situaciones conflictivas que aparecen en cualquier tipo de convivencia.





# Sesión 1

## Cuidamos la comunicación

### Objetivos

Adequar el tipo y modo de comunicación a las características de la etapa evolutiva en la que se encuentran los niños de 6 a 12 años.

Crear las condiciones necesarias que favorezcan la autorrevelación de los hijos: clima de confianza, reconocimiento, accesibilidad y disponibilidad.

### Contenidos

Supervisión y control parental.

Condiciones que facilitan la comunicación entre padres e hijos y la autorrevelación de éstos.

### Actividades

Actividad 1: Cultivamos la comunicación.

Actividad 2: ¿Qué necesitamos para cuidar la comunicación?

### Materiales y recursos

Ficha 1: El desarrollo de una planta.

Ficha 2: La flor.

Ficha 3: Plantamos y cuidamos la flor.

Ficha 4: Mis condiciones para la comunicación.

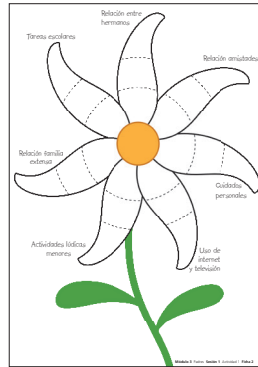
DVD: "La comunicación en la infancia".



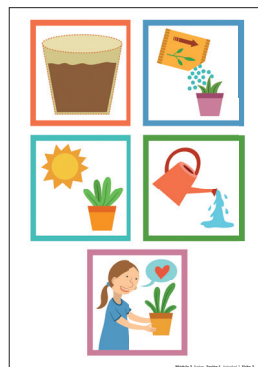
Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 1  
Actividad 1  
DVD: "La comunicación en la infancia"



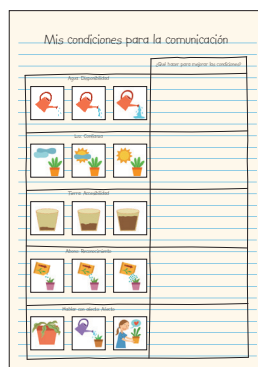
Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 1  
Actividad 1  
Ficha 1: El desarrollo de una planta



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 1  
Actividad 1  
Ficha 2: La flor



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 3: Plantamos y cuidamos la flor



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 4: Mis condiciones para la comunicación

## Desarrollo de la sesión

Antes de comenzar la sesión, debemos dedicar unos minutos a analizar cómo ha ido la semana en función de lo trabajado en la sesión anterior.

En esta primera sesión del módulo pretendemos que los progenitores tomen conciencia de la importancia de mantener el nivel de comunicación que hasta este momento han mantenido con sus hijos. Para ello plantearemos dos actividades. La primera facilitará que recapaciten acerca de la comunicación con los menores en las diferentes etapas de su desarrollo, con el fin de que en la segunda actividad, a través de la reflexión y el análisis personal, expliciten el grado en que se comunican con ellos y qué condiciones deben propiciar para conseguir que en la familia haya una buena comunicación.

## Actividad 1 Cultivamos la comunicación

Trabajo en gran grupo, vídeo-foro y discusión dirigida.

25 minutos.

### a. Introducción

En esta actividad partiremos de la toma de conciencia del cambio de implicación, dedicación, supervisión y comunicación entre la primera infancia y la actual. Además, reflexionaremos acerca de cómo los padres supervisan a los hijos en las diferentes actividades cotidianas.

### b. Desarrollo

En primer lugar presentaremos al gran grupo las imágenes de la Ficha 1.

En la primera imagen doble se ve cómo una persona planta unas semillas, las riega y sale una planta. En la segunda imagen se observan una planta y una persona que la riega, pero vemos también un reloj "desesperado", que indica que pasa mucho tiempo sin regarse lo suficiente. La tercera

imagen presenta una planta marchitándose y una persona al lado observándola extrañado, como preguntándose por qué la planta está en ese estado.

A través de estas imágenes les preguntaremos a los progenitores qué ven y qué relación puede tener con la comunicación entre padres e hijos. Pretendemos que manifiesten la necesidad de mantener la comunicación en todo el proceso de desarrollo y educación, de conservar la misma implicación e intensidad en esta segunda etapa del desarrollo para establecer un buen nivel de relación con los niños.

Después de presentar las imágenes, proyectaremos el vídeo, en el que se presentan tres secuencias:

- La primera secuencia representa la primera infancia. En ella se puede observar a unos padres que mantienen mucho contacto, comunicación y escucha activa con sus hijos.
- En la segunda secuencia se ve a unos niños en la etapa que nos ocupa (6 a 12 años). En ella se observa un descenso considerable del nivel de comunicación y supervisión parental. La comunicación y la supervisión se utilizan sólo para satisfacer las necesidades básicas.
- En la tercera secuencia se presentan las características de la comunicación en la adolescencia. Padres e hijos ya no comen juntos y cada uno va por su lado.

Una vez visionado el vídeo en gran grupo, la persona dinamizadora formula las siguientes preguntas:

- ¿Qué han visto en las diferentes escenas del vídeo?
- ¿Qué diferencias observan en las tres secuencias mostradas en el vídeo?
- ¿A qué creen que se deben estas diferencias?

A continuación, se pide a los miembros del grupo que hagan uso de la Ficha 2: La flor, que se encuentra en los anexos. Esta ficha se trabajará de manera individual. Con este ejercicio, los progenitores analizarán las actitudes comunicativas y de supervisión

que tienen en esta etapa educativa. Si observan la flor, verán que los pétalos representan diferentes aspectos que pueden indicar cómo establecen los padres la comunicación con sus hijos. Por ejemplo: tareas escolares, relación con los hermanos, relación con los amigos, relación con el profesorado, relación con la familia extensa, cuidados personales, actividades lúdicas de los menores, etc. También verán que cada pétalo está dividido en distintos niveles para que los miembros del grupo gradúen el nivel de supervisión en los diferentes ámbitos. Se puede hacer uso de los colores para diferenciar poco, algo y mucho. Así, el verde puede servir para indicar que supervisan mucho, el azul que supervisan algo y el rojo que lo hacen poco. Lo mismo sirve para indicar si las manifestaciones de afecto son pocas, algunas o muchas. Se puede finalizar enlazando con la actividad posterior.

### **c. Conclusión**

La conclusión más importante que podemos extraer de esta primera actividad es que la estrecha comunicación que hemos mantenido con nuestros hijos en la primera infancia tenemos que seguir fomentándola en esta etapa, ya que los niños comienzan a recibir influencias de otros contextos importantes para su desarrollo. Otra conclusión sería que como padres debemos acompañarles, apoyándoles y supervisándoles en su desarrollo y educación.

## **Actividad 2**

### **¿Qué necesitamos para cuidar la comunicación?**

Trabajo en grupo pequeño.  
20 minutos.

#### **a. Introducción**

En esta actividad partiremos del trabajo realizado en la actividad anterior para reflexionar sobre las condiciones necesarias para cuidar y mantener la comunicación y supervisión de nuestros hijos. Estas condiciones no sólo facilitan la comunicación, sino también la autorrevelación de todo aquello que preocupa a los niños. Con la actividad que a continuación presentamos facilitaremos este análisis, que repercutirá en una mejora de la relación entre padres e hijos.

#### **b. Desarrollo**

La persona dinamizadora manifestará a los miembros del grupo que la supervisión parental no puede llevarse a cabo si no se dan las condiciones necesarias para que aquella “crezca”, siguiendo el símil de la planta, de manera efectiva. Para ello, es necesario plantar la flor en buena tierra, abonarla frecuentemente, darle la luz apropiada, regarla, incluso “hablarla”.

Para trabajar esta actividad disponemos de la Ficha 3: Plantamos y cuidamos la flor. En ella podemos observar cinco imágenes con forma de cartas. La primera, con la tierra para plantar la flor; la segunda con el abono; la tercera con los rayos del sol; la cuarta con una regadera con el agua para regar la flor, y la quinta, que muestra a una persona hablando con la planta. Todas las cartas tienen en el dorso unas líneas para escribir. Cada uno de los cinco grupos escogerá una carta. Cada una de éstas representa uno de los elementos básicos de la comunicación: el agua (disponibilidad: estoy cada vez que me necesiten); la luz (confianza: les genero seguridad para comunicarse conmigo); la tierra (accesibilidad: estoy para ellos); el abono (recono-



cimiento: valorarlos); hablar con la planta (afecto: les nuestro cariño). Cada grupo trabajará los conceptos y pondrá ejemplos de cada elemento. Es decir, cuándo se está disponible o no, cuándo se es accesible, cuándo se genera confianza, cuándo se valora a los hijos y cuándo se les muestra afecto o cariño. Para finalizar este ejercicio, se realiza una puesta en común, en la que cada grupo expone sus conclusiones.

Finalmente, la persona dinamizadora facilitará a los miembros del grupo la Ficha 4: Mis condiciones para la comunicación. En ella aparecen los elementos en diferentes proporciones: poca o mucha tierra; sin abono, con poco o con mucho; lugar oscuro, un poco claro o muy claro; una regadera, con poca, alguna o mucha agua saliendo de ella; y por último una persona que habla o no a la planta. Cada miembro del grupo tiene que escoger una opción para describir cómo son las condiciones o actitudes que favorecen o no la comunicación con sus hijos. Al lado de cada una de ellas deberá explicitar qué cree que debe hacer para mejorar esas condiciones.

### c. Conclusión

En esta actividad hemos tomado conciencia y comprobado cómo la comunicación requiere de unas condiciones determinadas para que sea adecuada: disponibilidad, confianza, accesibilidad, reconocimiento y afecto. Este es el abono necesario para que nuestra flor de la comunicación crezca sin dificultad.

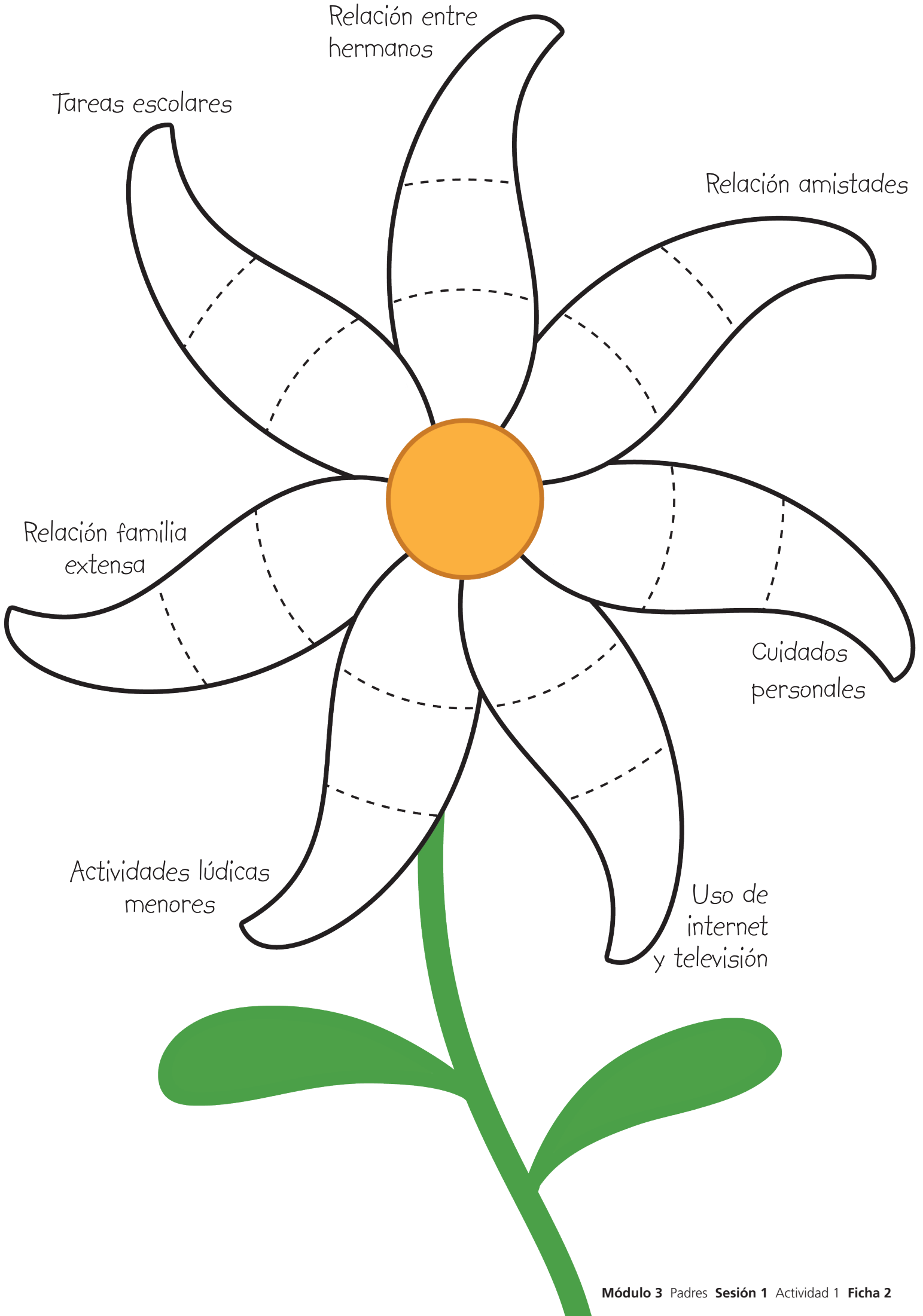
#### Recuerda:

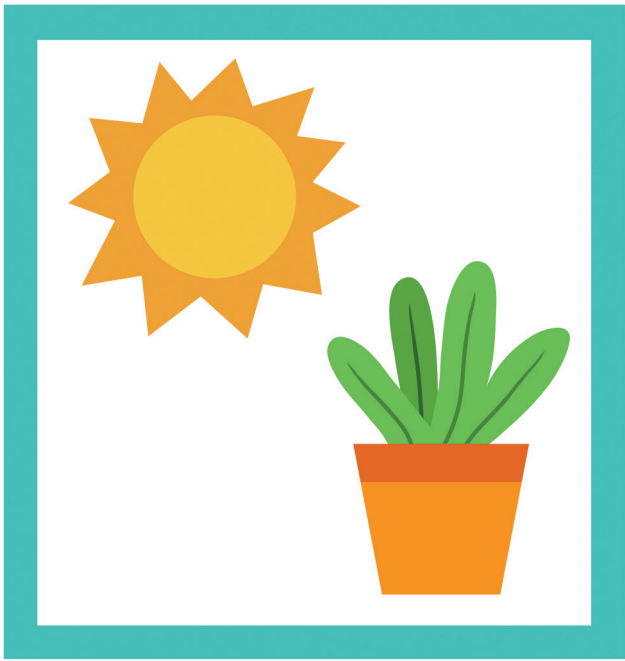
En esta sesión hemos podido reflexionar sobre la importancia de mantener la comunicación y la supervisión en esta etapa del desarrollo, pero también hemos visto que para fomentar la comunicación con nuestros hijos son necesarias condiciones como disponibilidad, accesibilidad, reconocimiento, confianza y afecto.

— En esta etapa del desarrollo es importante seguir manteniendo un buen nivel de comunicación y supervisión de los niños.

- Es necesario fomentar en ellos la adquisición de un mayor nivel de autonomía personal, pero siempre con la supervisión y el control de los progenitores.
- Los padres deben crear las condiciones necesarias para favorecer la comunicación con sus hijos.
- Es importante conocer estrategias que ayuden a crear las condiciones que favorezcan la comunicación, tales como un clima de confianza mutua, respeto, reconocimientos mutuos, afecto, etc.



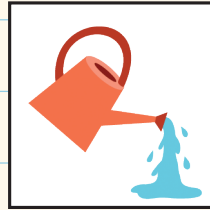




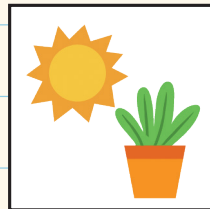
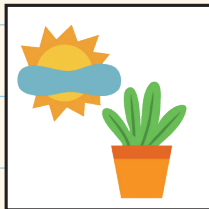
# Mis condiciones para la comunicación

¿Qué hacer para mejorar las condiciones?

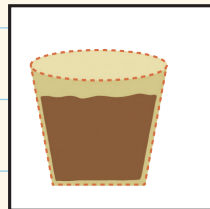
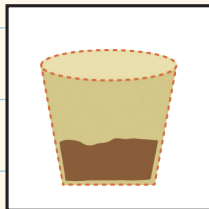
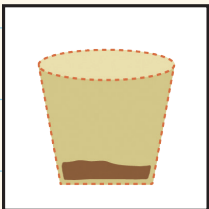
Agua: Disponibilidad



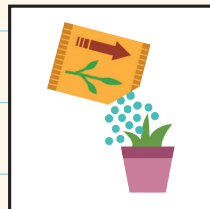
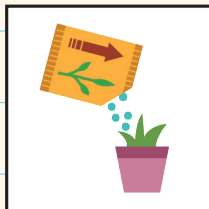
Luz: Confianza



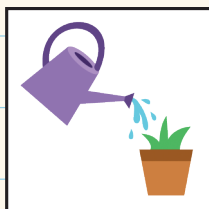
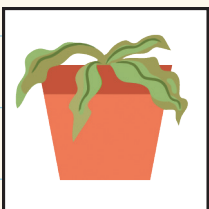
Tierra: Accesibilidad



Abono: Reconocimiento



Hablar con afecto: Afecto





# Sesión 2

## Hablando se entiende la gente

### Objetivos

Tomar conciencia de la importancia de seguir supervisando adecuadamente a los hijos en sus tareas evolutivas.

Detectar posibles dificultades en la comunicación con los hijos y aplicar estrategias adecuadas para superarlas.

### Contenidos

Características del desarrollo evolutivo de los niños de 6 a 12 años.

Estrategias que facilitan la comunicación.

### Actividades

Actividad 1: La travesía a la adolescencia.

Actividad 2: Una mano tendida.

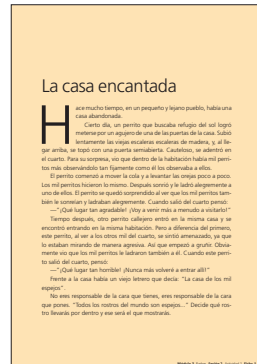
### Materiales y recursos

Ficha 1: Cuento “La casa encantada”.

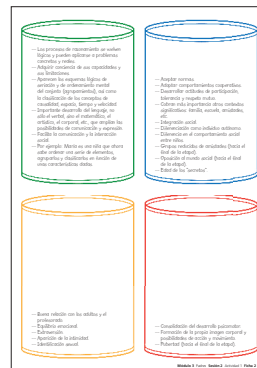
Ficha 2: Suministramos el barco.

Ficha 3: Viñetas sobre situaciones conflictivas en las relaciones entre padres e hijos.

Ficha 4: Manos tendidas o manos cerradas.



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 2  
Actividad 1  
Ficha 1: Cuento “La casa encantada”



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 2  
Actividad 1  
Ficha 2: Suministramos el barco.



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 3: Viñetas sobre situaciones conflictivas en las relaciones padres e hijos



Módulo 3  
Sesiones para padres  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 4: Manos tendidas o manos cerradas



## Desarrollo de la sesión

Antes de comenzar la sesión, debemos dedicar unos minutos a analizar cómo ha ido la semana en función de lo trabajado en la sesión anterior.

Para muchos progenitores esta es la etapa de la “falsa tregua” en la educación de sus hijos. La denominamos falsa tregua porque se pasa de la gran dependencia que tienen los niños en la etapa anterior a un grado mayor de autonomía, aunque aún siguen necesitando a sus padres. Comienza un nuevo período evolutivo y los progenitores deben aprender a reconocer algunas características de esta etapa para poder cumplir con sus tareas parentales. Conocer los aspectos evolutivos este período contribuirá no sólo a que entendamos mejor a nuestro hijos, sino que nos ayudará a encontrar la manera de comunicarnos con ellos y solucionar cualquier discrepancia o situación conflictiva. Para ello, esta sesión se propone un doble objetivo: el primero, que los padres conozcan algunos aspectos importantes del desarrollo evolutivo del niño de 6 a 12 años y, el segundo, que descubran y pongan en práctica algunas estrategias que les ayudarán a afrontar situaciones conflictivas en la relación con sus hijos de estas edades.

## Actividad 1

### La travesía a la adolescencia

Discusión dirigida y trabajo individual.  
25 minutos.

#### Introducción

El objetivo de esta actividad es que los progenitores conozcan algunos cambios importantes en el desarrollo de sus hijos. Para ello, a través de la lectura de un pequeño cuento, reflexionaremos acerca de lo que puede representar lograr una buena comunicación, y que ésta, en el caso de la relación padres-hijos, debe partir de los primeros. Continuaremos mostrando por qué es necesaria

la supervisión parental para evaluar las necesidades evolutivas de los menores y concluiremos con el análisis de su desarrollo evolutivo. Para hacer este análisis utilizaremos la metáfora de la travesía de un barco y de las necesidades para poder hacerla sin dificultad.

#### b. Desarrollo

En primer lugar leeremos el cuento “La casa encantada”.

Con este cuento se pretende fomentar la reflexión sobre la importancia que tienen los progenitores en la comunicación con sus hijos. La mirada, el tono, la expresión a la hora de comunicar las cosas puede facilitar u obstaculizar la comunicación con ellos. Intentaremos que cada adulto reconozca qué cara pone a la comunicación.

#### FICHA 1: “LA CASA ENCANTADA”

Hace mucho tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada.

Cierto día, un perrito que buscaba refugio del sol logró meterse por un agujero de una de las puertas de la casa. Subió lentamente las viejas escaleras de madera, y, al llegar arriba, se topó con una puerta semiabierta. Cauteloso, se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, vio que dentro de la habitación había mil perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar las orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo. Después sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente. Cuando salió del cuarto pensó: —“¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más a menudo a visitarlo!”

Tiempo después, otro perrito callejero entró en la misma casa y se encontró entrando en la misma habitación. Pero a diferencia del primero, este perrito, al ver a los otros mil del cuarto, se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de

manera agresiva. Así que empezó a gruñir. Obviamente vio que los mil perritos le ladraron también a él. Cuando este perrito salió del cuarto, pensó:

— “¡Qué lugar tan horrible! ¡Nunca más volveré a entrar allí!”

Frente a la casa había un viejo letrero que decía: “La casa de los mil espejos”.

No eres responsable de la cara que tienes, eres responsable de la cara que pones. “Todos los rostros del mundo son espejos...” Decide qué rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás.

Después de leer el cuento, se pide a los miembros del grupo que intenten responder a las siguientes preguntas:

— Si entráramos en esa casa encantada, ¿cómo cree que reaccionarían los mil perritos?, ¿ladrarían de alegría por nuestro gesto amable, confiado, de respeto, alegría, amabilidad o, por el contrario, ladrarían porque nuestro gesto indicaría cierta desconfianza?

— ¿Es posible cambiar el sentido del ladrido de los mil perritos? ¿De qué depende?

Después de hacer esta reflexión conjunta, presentamos el siguiente ejercicio. Utilizaremos la metáfora de la travesía de un barco para representar nuestro paso por la vida. En esa larga travesía pasaremos por momentos de calma y por otros de verdadera dificultad, con fuertes tempestades, inevitables en cualquier travesía larga. Así será nuestra vida y la de nuestros hijos. Ellos han hecho la primera travesía, que corresponde a la primera infancia, y han llegado a buen puerto. Esta travesía la han realizado con mucho apoyo, como marineros inexpertos, escoltados por otros grandes buques con mucha más experiencia, los de los progenitores y otros adultos importantes. Ahora se preparan para lanzarse a la mar a enfrentarse a una nueva travesía y llegar a un nuevo puerto: la adolescencia. Aunque ya son marineros más experimentados, no tienen la suficiente experiencia

como para dejarlos solos. Deben ser acompañados, aunque con menos intervención, por flotas adultas que los guíen y acudan enseguida ante cualquier contratiempo. Si conocemos bien las capacidades de nuestro marinero y sabemos lo que necesita, podremos ayudarlo mejor y contribuir a que llegue a su próximo puerto. Ese marinero se hará cargo de su propio barco, que tiene que disponer del combustible necesario para realizar la travesía. Ese combustible se almacena en diferentes tanques, cada uno de los cuales representa diferentes aspectos del desarrollo evolutivo: cognitivos y del lenguaje, físicos, sociales y afectivos.

Para hacer este ejercicio, cogemos la Ficha 2, en la que aparecen los diferentes tanques de combustible y que incluyen un listado de los aspectos a tener en cuenta en el desarrollo evolutivo de los niños de 6 a 12 años.

#### FICHA 2: SUMINISTRAMOS EL BARCO

— El tanque verde (aspectos cognitivos y del lenguaje):

— Ante un problema es capaz de razonarlo y buscar una solución lógica.

— Conoce cuáles son sus capacidades y también conoce cuáles son sus limitaciones.

— Es capaz de expresarse y comunicarse utilizando diferentes tipos de lenguaje, tanto el verbal como el corporal de manera correcta.

— Gracias a la buena comunicación verbal y no verbal que utiliza tiene facilidad a la hora de relacionarse con los demás.

— Facilita la comunicación y la interacción social.

Por ejemplo: María es una niña que ahora sabe ordenar una serie de elementos, agruparlos y clasificarlos en función de unas características dadas.

— El tanque azul (aspectos sociales):

— Es capaz de aceptar las normas.

— Es capaz de cooperar con los demás.



- Es capaz de realizar actividades de participación, se muestra tolerante y respeta a los demás.
- Da mucha importancia al contexto familiar, escolar, a sus amistades, etc.
- Muestra capacidad para integrarse socialmente con los demás.
- Se muestra autónomo en diferentes situaciones que lo requieren
- Comienza a relacionarse de manera diferente según esté con niños o con niñas.
- En el final de la adolescencia ha reducido su grupo de amigos.
- Al final de la adolescencia muestra actitudes de oposición al mundo social (normas sociales establecidas)
- Tiene secretos que no comparte conmigo.
- El tanque amarillo (aspectos afectivos):
  - Mantiene buenas relaciones con los adultos y con los profesores.
  - Parece que está en una montaña rusa, a veces se encuentra muy bien emocionalmente (está contento, es simpático con todos...) y otras veces se hunde por todo lo que le pasa (se encuentra triste, apenado...).
  - Es una persona sociable que es capaz de comunicar sus sentimientos
  - Le gusta que los demás respeten su intimidad
  - Reconoce y se identifica sexualmente.
- El tanque rojo (aspectos físicos):
  - Tiene desarrollado todos aquellos aspectos relacionados con el movimiento del cuerpo.
  - Conoce y ha formado ya su propia imagen de sí mismo y además se muestra activo y en movimiento.
  - Ya está sufriendo cambios sexuales propios de esta edad, por ejemplo, (crecimiento de bello, cambio de voz, etc.)

Después de haber explicado esta ficha con los tanques de combustible se pide a cada progenitor que analice en su casa cada uno de los aspectos citados. Deben marcar qué tanques faltan en sus hijos, y qué hacen para que el tanque de ese aspecto esté lleno para facilitar la travesía hacia el siguiente puerto. Al comienzo de la siguiente sesión, se dedicarán los primeros cinco minutos a que cada progenitor explique qué tanque cree que necesita su hijo llenar y qué puede hacer él para ayudar a que se complete.

### **c. Conclusión**

La finalidad de esta actividad es que los padres se den cuenta de que sus hijos continúan desarrollándose y que el acompañamiento que les hagan les servirá para darse cuenta de las necesidades que tienen para equiparse de manera adecuada para afrontar una de las etapas más importantes del desarrollo, la adolescencia.

## **Actividad 2** Una mano tendida

Trabajo en gran grupo. Análisis de casos (viñetas).  
25 minutos.

### **a. Introducción**

Como decimos en la anterior actividad, en la travesía de la vida puede haber momentos de intensa calma o de fuertes tempestades. Deseamos ser optimistas y pensar que no se deberían dar grandes tempestades en estas primeras travesías, sino sólo algunas tormentas fáciles de atravesar. Pero eso dependerá de que seamos buenos guías, una segura flota de apoyo para el barco de nuestros hijos. Uno de los aspectos que demostrará nuestra capacidad como guías es el tipo de comunicación que tengamos y la forma de afrontar las pequeñas tempestades. Siguiendo con nuestra metáfora, si no hay una buena comunicación entre el barco de nuestros hijos y el nues-

tro, poco podemos hacer para saber cuándo nos necesitan y poder acudir en su ayuda ante cualquier situación adversa que se presente en la travesía. Nuestros hijos deben contar con nosotros, pero tienen que percibir que estamos disponibles cuando nos necesitan y dispuestos a entender su situación. Esta actividad, Una mano tendida, pretende favorecer esas actitudes

### **b. Desarrollo**

Partimos del análisis de diversos episodios relacionados con algunas situaciones en las que se pueden generar conflictos con los hijos (ver Ficha 3).

#### FICHA 3: VIÑETAS SOBRE SITUACIONES CONFLICTIVAS EN LAS RELACIONES PADRES-HIJOS.

- Episodio 1: Tareas domésticas.
- Episodio 2: Tareas escolares.
- Episodio 3: Relaciones entre hermanos.
- Episodio 4: Hora de llegada a casa.
- Episodio 5: Relación padres-hijos.
- Episodio 6: Relación con los amigos.

Se presenta cada uno de los episodios y se pregunta al grupo:

- ¿Qué veis en cada episodio?
- ¿Cómo se siente cada uno de los personajes?

Terminada la reflexión con cada uno de los episodios, solicitamos a cada miembro del grupo que verbalice si en cada ámbito presentado en los episodios tiene conflictos con sus hijos.

A continuación pedimos que utilicen la Ficha 4. Esta muestra los distintos episodios que se han presentado y al lado dos imágenes: una mano tendida y una mano cerrada. Se trata de que los miembros del grupo valoren si ante cada situación que se presenta a los padres, con sus actitudes tienden una mano, facilitando la comunicación y el encuentro, o, por el contrario, cierran la mano poniendo obstáculos a la comunicación.

#### FICHA 4: MANOS TENDIDAS O MANOS CERRADAS

- Ejemplos de mano tendida:
  - Cuando se invita a la negociación.
  - Cuando se hace una valoración positiva del hijo fomentando un cambio de actitud.
  - Cuando se reduce la tensión emocional que genera la situación.
  - Cuando se escucha activamente al hijo.
  - Cuando se hace referencia a cómo nos sentimos y las necesidades que tenemos con respecto a la situación generada.
- Ejemplos de mano cerrada:
  - Cuando se ignora lo que ocurre.
  - Cuando se chantajea afectivamente.
  - Cuando se intenta afirmar de forma no constructiva el poder que tienen los progenitores sobre los hijos.
  - Cuando se reprocha continuamente a los niños.
  - Cuando se imponen castigos excesivos frente a las consecuencias negativas de la conducta.
  - Cuando no se atiende a las necesidades de los hijos.

Los miembros del grupo deben asociar la mano tendida o cerrada a cada uno de los episodios presentados.

### **c. Conclusión**

Esta actividad nos ha permitido reflexionar acerca de las dificultades que podemos tener con nuestros hijos a través de diferentes episodios. En estos hemos observado cómo los padres afrontan esas diferencias de muy distintas formas. El símil de la mano tendida o cerrada ejemplifica aquellos aspectos que pueden favorecer u obstaculizar la resolución de conflictos.

**Recuerda:**

En esta sesión hemos podido reflexionar sobre algunos aspectos que cambian en el desarrollo de los menores de 6 a 12 años para determinar en qué aspectos los niños tienen algunas carencias y en cuáles no. Además hemos reconocido algunas situaciones conflictivas en la relación con nuestros hijos y se han adquirido estrategias para resolver conflictos y mejorar la comunicación con los menores.

- En esta etapa que nos ocupa, los hijos siguen cambiando, por lo que los progenitores deben adecuar la comunicación a las características de esta etapa evolutiva: cognitivos, sociales, afectivos y físicos.
- Debemos reconocer las discrepancias que mantenemos con nuestros hijos y adquirir las estrategias necesarias para superarlas.

# La casa encantada

**H**ace mucho tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada.

Cierto día, un perrito que buscaba refugio del sol logró meterse por un agujero de una de las puertas de la casa. Subió lentamente las viejas escaleras de madera, y, al llegar arriba, se topó con una puerta semiabierta. Cauteloso, se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, vio que dentro de la habitación había mil perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar las orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo. Después sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente. Cuando salió del cuarto pensó:

—“ ¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más a menudo a visitarlo!”

Tiempo después, otro perrito callejero entró en la misma casa y se encontró entrando en la misma habitación. Pero a diferencia del primero, este perrito, al ver a los otros mil del cuarto, se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de manera agresiva. Así que empezó a gruñir. Obviamente vio que los mil perritos le ladraron también a él. Cuando este perrito salió del cuarto, pensó:

—“ ¡Qué lugar tan horrible! ¡Nunca más volveré a entrar allí!”

Frente a la casa había un viejo letrero que decía: “La casa de los mil espejos”.

No eres responsable de la cara que tienes, eres responsable de la cara que pones. “Todos los rostros del mundo son espejos...” Decide qué rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás.

- Ante un problema es capaz de razonarlo y buscar una solución lógica.
- Conoce cuáles son sus capacidades y también conoce cuáles son sus limitaciones.
- Es capaz de expresarse y comunicarse de manera correcta con diferentes tipos de lenguaje, tanto verbal como corporal.
- Gracias a la buena comunicación verbal y no verbal que utiliza tiene facilidad a la hora de relacionarse con los demás.

- Es capaz de aceptar las normas.
- Es capaz de cooperar con los demás.
- Es capaz de realizar actividades de participación, se muestra tolerante y respeta a los demás.
- Da mucha importancia al contexto familiar, escolar, a sus amistades, etc.
- Muestra capacidad para integrarse socialmente con los demás.
- Es autónomo en diferentes situaciones que lo requieren.
- Comienza a relacionarse de manera diferente según esté con niños o con niñas.
- En el final de la adolescencia ha reducido su grupo de amigos.
- Al final de la adolescencia muestra actitudes de oposición a las normas sociales.
- Tiene secretos que no comparte conmigo.

- Mantiene buenas relaciones con los adultos y con los profesores.
- Parece que está en una montaña rusa, a veces se encuentra muy bien emocionalmente (está contento, es simpático con todos...) y otras veces se siente triste, apenado...
- Es una persona sociable que es capaz de comunicar sus sentimientos.
- Le gusta que los demás respeten su intimidad.
- Reconoce y se identifica sexualmente.

- Tiene desarrollado todos aquellos aspectos relacionados con el movimiento del cuerpo.
- Conoce y ha formado ya su propia imagen de sí mismo y además se muestra activo y en movimiento.
- Ya está sufriendo cambios sexuales propios de esta edad, por ejemplo, (crecimiento de pelo, cambio de voz, etc.)





¡Pedro!  
¡Recoge la habitación  
inmediatamente!


¡Ya voy!



Pero, Belén, ¿No te pregunté ayer si tenías deberes y me contestaste que no?

Es que no me acordé de que tenía que hacer ejercicios de lengua.





Pablo, mañana vamos a ver el partido de baloncesto que juega tu hermano en el colegio.

¡Yo no voy!

¿Por qué?

Cuando yo era pequeño, jamás ibas a verme al teatro!

¡Qué hora es esta de llegar a casa!



¡Mírame  
cuando te hablo!



¿Por qué no invitas a casa a tu nueva amiga, con la que últimamente pasas mucho tiempo?

































# Sesiones para hijos

**Vivimos en un mundo** en el que la comunicación es fundamental para el desarrollo de las personas. ¿Qué ocurriría si no nos pudiésemos comunicar? La respuesta es bien sencilla: estaríamos solos, aislados. Precisamente se hace difícil hoy día pensar en el aislamiento o la soledad, al vivir en la era de la comunicación, donde lo lejano lo acercamos sin dificultad alguna gracias a las nuevas tecnologías. Por lo tanto, sería difícil pensar, que con aquellos con los que convivimos diariamente y compartimos muchas cosas, nuestra familia, no hiciéramos todo lo posible por tener buenos niveles de comunicación. Aunque con un simple clic del ratón podamos tener delante a cualquier amigo o amiga, aunque nuestra red de amistades sea muy amplia, nuestra familia estará siempre a nuestro lado ante cualquier dificultad y debemos contar permanentemente con ella. Para ello, debemos confiar en que siempre nos va a apoyar. En estas sesiones reflexionaremos sobre las personas que nos apoyan y el papel que juegan nuestros padres en la ayuda que necesitamos. Debemos recapacitar acerca de qué aspectos nos acercan y alejan de ellos para intentar eliminar esas barreras que nos pueden llegar a distanciar de nuestros padres.

# Sesión 1

## Habla conmigo

### Objetivos

Tomar conciencia de la importancia que tienen sus progenitores en su desarrollo y educación. Valorar el apoyo que le prestan sus padres para superar conflictos y dificultades.

### Contenidos

Conceptos de comunicación, accesibilidad, disponibilidad, clima familiar y conflicto. Las fuentes informales de apoyo.

### Actividades

Actividad 1: Algo que contar.  
Actividad 2: Cuento contigo.

### Materiales y recursos

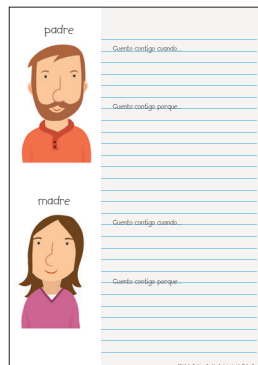
DVD: "Cómo nos comunicamos"  
Ficha 1: Puzle. Distintos contextos.  
Ficha 2: Puzle. Distintas personas.  
Ficha 3: Cuento contigo.



Módulo 3  
Sesiones para hijos  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 1: Puzle.  
Distintos contextos



Módulo 3  
Sesiones para hijos  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 2: Puzle.  
Distintas personas.



Módulo 3  
Sesiones para hijos  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 3:  
Cuento contigo



Módulo 3  
Sesiones para hijos  
Sesión 1  
Actividad 1  
DVD: "Cómo nos comunicamos"

## Desarrollo de la sesión

Esta primera sesión con los hijos pretende que tomen conciencia de la importancia que tienen los padres en su desarrollo y educación, y como apoyo para superar conflictos y dificultades. Para ello, proponemos dos actividades. En la primera, con el visionado de un vídeo, se busca forzar la reflexión acerca de cómo se comunican los hijos con sus padres. Observaremos las distintas reacciones de los menores, y propondremos la creación de un cuento o fábula. En la segunda actividad, se presentan imágenes de distintos contextos de desarrollo, en los que los menores tratarán de identificar a las personas más significativas para ellos y que son puntos importantes de apoyo.

## Actividad 1

### Algo que contar

Vídeo-foro y trabajo en gran grupo.  
25 minutos.

#### a. Introducción

Para trabajar esta actividad, partimos del primer objetivo propuesto para la sesión: tomar conciencia de la importancia que tienen los padres en el desarrollo y la educación del niño.

#### b. Desarrollo

Existen una serie de condiciones o elementos que, si se realizan adecuadamente, facilitan la comunicación: la accesibilidad, el afecto y confianza, la disponibilidad y el reconocimiento.

Se presenta el vídeo comentando lo siguiente:

Vais a ver cuatro situaciones o formas distintas en que los padres y madres se comunican con sus hijos y que pueden facilitar o dificultar la comunicación. Primero veréis las cuatro situaciones seguidas y después volveremos a verlas una por una. En cada situación os haré unas preguntas:

— ¿Crees que el niño o niña se siente escuchado/a?

— ¿Qué podría hacer el niño o niña en esta situación?

— ¿Qué tendría que hacer el padre o madre en este caso?

#### SECUENCIA 1: ACCESIBILIDAD

Pretendemos que valoren la accesibilidad de sus padres. Veremos a un niño de unos 8 años que está al lado de su madre contándole un problema. La madre está ensimismada viendo la televisión y ni siquiera gira la cabeza para mirar a su hijo, una actitud que dificulta la comunicación entre los dos.

#### SECUENCIA 2: AFECTO Y CONFIANZA

En esta secuencia se destaca la importancia del afecto y la confianza entre padres e hijos. En la secuencia, aparece una niña de 12 años que está realizando una dura e intensa sesión de estudio y actividades de clase, a la que su padre le pregunta si está cansada. La hija responde que “un poco” con gesto de agotamiento. El padre se acerca a ella y le da un abrazo mientras le dice:

— Ahora te das una ducha, cenas y así estarás más relajada.

#### SECUENCIA 3: DISPONIBILIDAD

En esta secuencia, se intenta que valoren la disponibilidad. Para que los menores entiendan el concepto, se presenta una escena en la que un chico de 8 a 10 años intenta hablar con su padre y éste le contesta que no tiene tiempo, que está ocupado haciendo una tarea doméstica.

#### SECUENCIA 4: RECONOCIMIENTO

Esta secuencia destaca la importancia de que los padres valoren a sus hijos. Presenta a un niño de unos 10 años que le cuenta a su madre que en el colegio se han reído de él porque ha hecho un trabajo de forma distinta que los demás. La madre le contesta que no se preocupe, que si el trabajo está bien hecho, ella lo valora.

Al pasar por segunda vez el vídeo, nos detendremos en cada una de las situaciones y haremos las tres preguntas anteriores al conjunto del grupo. Una vez finalizados los comentarios a las cuatro secuencias se pueden plantear estas preguntas:

- Y, en tu caso, ¿tus padres te escuchan?
- ¿Dan respuesta a tus preguntas?
- ¿Qué haces tú para comunicarte con ellos?

### **c. Conclusión**

Con esta actividad habéis visto que los padres y madres se comunican con vosotros de diferentes maneras: puede que estén accesibles y disponibles cuando los necesitéis, que os digan las cosas con afecto y cariño, que sepan reconocer las cosas que hacéis bien... Y vosotros, por vuestra parte, tenéis que utilizar estas mismas actitudes para facilitar la comunicación.

## **Actividad 2** **Cuento contigo**

Lluvia de ideas, trabajo en grupo pequeño (puzle).  
25 minutos.

### **a. Introducción**

Para realizar esta actividad, partimos del segundo objetivo propuesto para la sesión, que trata de que los hijos valoren la importancia que tienen sus padres como apoyo para superar conflictos y dificultades.

### **b. Desarrollo**

Comenzamos la actividad proponiendo una lluvia de ideas con cosas que les pasan o han observado en sus diferentes contextos de desarrollo como la escuela, la familia, los amigos, y que ellos tienen dificultades para comunicar.

A continuación se forman grupos de cuatro niños, a los que se presenta un puzle (ver Ficha 1), en el que las piezas centrales representan los

distintos contextos de desarrollo, como la escuela, la familia, los iguales y la comunidad, representada por un parque. Se les pide que unan las piezas. En estas se puedan escribir para describir aquellas situaciones que han conocido en cada uno de dichos contextos. Además, cada una de las piezas del puzle se pueden unir a otras piezas que veremos en la Ficha 2 y que se refieren a personas significativas para ellos, como madre, padre, hermanos, abuela, abuelo, amigos, tío, profesores, vecinos, etc.

Cada una de estas piezas se debe unir a los contextos citados, de manera que tienen que unirlas en función de la persona a la que le cuenten lo que puede ocurrirle en dichos contextos. Por ejemplo, pueden asociar a la madre y unir esa pieza del puzle con la escuela porque significa que ante las dificultades que tiene en la relación con una profesora, es a ella a quien le cuenta los problemas.

Cuando todos los niños hayan terminado de completar el puzle, se hace una puesta en común para verbalizar con quién contamos cuando tenemos dificultades. Se les pregunta en qué coincidimos nosotros y ellos.

Finalizado este ejercicio, se utiliza la Ficha 3, que muestra imágenes de los progenitores con una frase a completar por los niños:

- Cuento contigo cuando...
- Cuento contigo porque...

Se puede proponer a los menores que esta ficha la comenten en casa con sus padres. Si se quiere propiciar la realización de este ejercicio en casa, la persona dinamizadora lo debe tener en cuenta para comentarlo en la sesión y facilitar el encuentro entre padres e hijos.

### **c. Conclusión**

Esta actividad nos ha permitido analizar cuándo contamos con nuestros padres y por qué lo hacemos. Esta reflexión nos ayudará a establecer

mejores lazos de unión con ellos y fomentar así la comunicación.

**Recuerda:**

- En esta actividad hemos valorado la importancia que tienen los padres no sólo en el desarrollo y la educación de los hijos, sino como un punto de apoyo ante cualquier situación conflictiva.
- Además de nuestros amigos, nuestra familia es muy importante, ya que nos ayuda en nuestro desarrollo.
- Debemos conocer las mejores formas de comunicarnos con nuestra familia.
- Cuando tenemos dificultades o problemas, nuestros padres siempre están dispuestos a ayudarnos; por eso debemos contar con ellos para superar los conflictos.



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



padre



madre



abuelo



abuela



hermanos



tío



tía



vecino



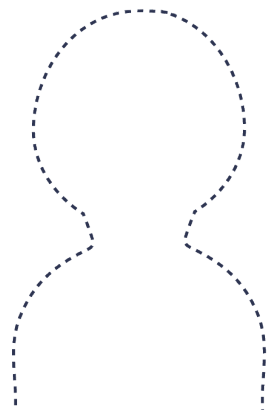
profesor



profesora



amigos





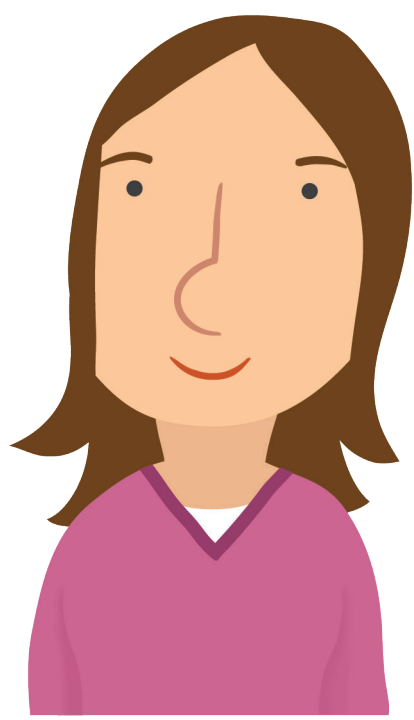
padre



Cuento contigo cuando...

Cuento contigo porque...

madre



Cuento contigo cuando...

Cuento contigo porque...

# Sesión 2

## Para comunicarnos mejor

### Objetivos

Aprender a compartir sus preocupaciones o conflictos.

Adquirir estrategias para comunicarse adecuadamente con sus progenitores.

### Contenidos

Condiciones de una buena comunicación.

### Actividades

Actividad 1: El aprobado de Pedro.

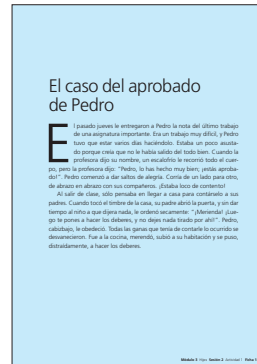
Actividad 2: Te quiero decir...

### Materiales y recursos

Ficha 1: El caso del aprobado de Pedro.

Ficha 2: Modelo de marioneta para dramatización.

Ficha 3: Mano tendida y mano cerrada.



Módulo 3

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 1: El caso del aprobado de Pedro



Módulo 3

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 2

Ficha 2: Modelo de marioneta para dramatización



Módulo 3

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 2

Ficha 3: Mano tendida y mano cerrada

## Desarrollo de la sesión

Antes de comenzar la sesión, debemos dedicar unos minutos a analizar cómo ha ido la semana en función de lo trabajado en la sesión anterior.

En esta segunda sesión con los hijos pretendemos que compartan sus preocupaciones y conflictos y que adquieran las estrategias adecuadas que faciliten la comunicación con sus padres. Para ello, se trabajarán dos actividades. En la primera, a partir de un caso, buscamos que los niños aprendan a reconocer y a analizar una situación conflictiva, para que en la segunda actividad trabajen diferentes estrategias para poder afrontarla.

### Actividad 1 El aprobado de Pedro

Estudio de caso y discusión dirigida.  
25 minutos.

#### a. Introducción

Es importante que los menores aprendan a expresar todo aquello que consideren que les afecta, pero de una manera efectiva. No obstante, antes es necesario que sepan reconocer y analizar esas situaciones. Por ello, vamos a partir de la reflexión y el estudio de un caso.

#### b. Desarrollo

Comenzamos la actividad leyendo un caso, en concreto el caso del aprobado de Pedro (ver Ficha 1). Queremos que aprendan a reconocer una situación conflictiva y a analizarla desde la perspectiva de una comunicación no violenta, esto es, pretendemos que sepan describir objetivamente qué ha ocurrido, a manifestar lo que sienten, a expresar lo que necesitan, a efectuar una petición y a ponerse en el lugar del otro. Estos son los pasos previos para hacer uso de estrategias que favorezcan la comunicación.

#### FICHA 1: EL CASO DEL APROBADO DE PEDRO

El pasado jueves le entregaron a Pedro la nota del último trabajo de una asignatura importante. Era un trabajo muy difícil, y Pedro tuvo que estar varios días haciéndolo. Estaba un poco asustado porque creía que no le había salido del todo bien. Cuando la profesora dijo su nombre, un escalofrío le recorrió todo el cuerpo, pero la profesora dijo: "Pedro, lo has hecho muy bien; ¡estás aprobado!". Pedro comenzó a dar saltos de alegría. Corría de un lado para otro, de abrazo en abrazo con sus compañeros. ¡Estaba loco de contento!

Al salir de clase, sólo pensaba en llegar a casa para contárselo a sus padres. Cuando tocó el timbre de la casa, su padre abrió la puerta, y sin dar tiempo al niño a que dijera nada, le ordenó secamente: "¡Merienda! ¡Luego te pones a hacer los deberes, y no dejes nada tirado por ahí!". Pedro, cabizbajo, le obedeció. Todas las ganas que tenía de contarle lo ocurrido se desvanecieron. Fue a la cocina, merendó, subió a su habitación y se puso, distraídamente, a hacer los deberes.

Después de leer el caso, se pregunta al gran grupo:

- ¿Qué le ha pasado a Pedro?
- ¿Cómo se siente Pedro?
- En este caso, ¿qué necesita Pedro?
- ¿Merece la pena decírselo a su padre?

Con las tres primeras preguntas estamos trabajando tres aspectos fundamentales que contribuyen al desarrollo de una comunicación efectiva y no violenta. Con la primera pregunta hacemos ver a los menores que es necesario describir bien lo que ocurre sin realizar evaluaciones o juicios de valor. Por ejemplo, no es lo mismo decir que "cuando llegué a casa con ganas de contarle a mi padre la nota que había sacado, este ni siquiera me dio la posibilidad de decirlo" (esta sería una observación objetiva de lo que ha ocurrido) que decir que el padre no se preocupa por él (esto es una valo-

ración, un juicio subjetivo). Es necesario que los mediadores dejen clara esta diferencia a través de las contestaciones de los menores a esta primera pregunta. Es más, en la pizarra puede pintar una papelera grande para escribir dentro de ella todo lo que son valoraciones y juicios y fuera las observaciones objetivas. El mensaje que hay que dar a los niños es que cuando nos comunicamos y queremos contar algo a otra persona, si hacemos estas valoraciones, damos pie a que se ponga a la defensiva y a discutir, sin que se hable de lo realmente importante, de lo que ocurrió objetivamente.

Con la segunda pregunta conseguiremos que salgan a relucir los sentimientos que pudiera tener Pedro. Todas las emociones son válidas, incluso aquellas que nos puedan parecer sorprendentes. Imaginemos que algún niño diga que Pedro se siente bien porque por lo menos el padre no le echó una bronca como casi todos los días. Es lo que proyecta y se recoge. Al final, haremos una lista de emociones. Esto contribuirá a mejorar el lenguaje emocional de los menores.

La tercera pregunta ayudará a reconocer las necesidades de Pedro. ¿Qué necesita Pedro? Debemos dialogar sobre estas necesidades y comentarles a los menores que los conflictos surgen cuando una persona siente que sus necesidades no son atendidas. En este caso, Pedro puede estar necesitando valoración, el reconocimiento de su padre por el esfuerzo realizado y por haber superado un examen.

Antes de finalizar esta actividad, proponemos a los niños que unan respuestas de estas tres primeras preguntas, por ejemplo: "Ayer, cuando llegué a casa, no tuve oportunidad de decirte que había aprobado el trabajo de Conocimiento del Medio"; "eso me hizo sentirme triste, desanimado y desilusionado"; "porque necesito que me valoren y reconozcan mis esfuerzos".

Esta forma de expresar lo que ha ocurrido es la antesala para afrontar eficazmente una situación conflictiva.

Faltan dos pasos importantísimos: qué solicitamos o pedimos y cómo se sentirá la otra persona al hacerle una petición concreta. Estos dos puntos los trabajaremos en la segunda actividad.

### **c. Conclusión**

Con esta actividad hemos tomado conciencia de que necesitamos reconocer todo lo que sentimos en la relación con nuestros padres. Reconocer estos sentimientos nos ayudará a saber qué tenemos que comunicarles. Otra cosa es saber cómo debemos hacerlo para que surta los efectos deseados. Este será un objetivo de la siguiente actividad.

## **Actividad 2**

### **Te quiero decir...**

Lluvia de ideas, trabajo en gran grupo.  
25 minutos.

#### **a. Introducción**

Como hemos comentado, con esta actividad avanzaremos hacia el desarrollo de la comunicación al facilitar que los menores aprendan cómo comunicar todo lo que represente un conflicto para ellos y sepan ponerse en el lugar del otro.

#### **b. Desarrollo**

Comenzamos la actividad retomando el caso del aprobado de Pedro. Y lo hacemos explicando cómo desarrollamos la respuesta a la última pregunta de si merece la pena decírselo al padre.

Lo haremos a través de una lluvia de ideas. Cada niño debe decir qué le pediría al padre de Pedro. Se trata de que aporten varias posibilidades para analizar cuál es la mejor antes de continuar con la actividad. Por ejemplo: "Papá, me gustaría que cada vez que llegue del colegio, me preguntes cómo me ha ido ese día".

Una vez elegida la petición por consenso, les invitaremos a que cuenten la historia y la drama-

ticen, pero con la forma más efectiva de dirigirse al padre, uniendo las respuestas de las tres preguntas de la primera actividad: qué observamos, cómo se sentía, y qué necesitaba.

En la Ficha 2 se presenta un modelo para hacer unas marionetas que faciliten la dramatización.

Primero, se seleccionarán los personajes: Pedro, el padre, la profesora, algunos compañeros y un narrador. Cada niño pintará y personalizará su personaje. Posteriormente se dramatizará escenificando la historia y, sobre todo, la respuesta de Pedro al padre.

Observemos, por último, que en la Ficha 3 hay un dibujo de una mano tendida y otra cerrada. La finalidad es indicarle a los menores que cuando nos comunicamos podemos tender la mano al otro y seguir manteniendo la relación, o bien cerrar las posibilidades de comunicación.

Intentaremos reflexionar en común acerca de qué formas de comunicarnos podría representar una mano tendida y qué otras una mano cerrada. Por ejemplo, una mano tendida podría significar escuchar, respetar lo que nos dicen, expresar cómo nos sentimos, lo que necesitamos, estar dispuestos a negociar, llegar a un acuerdo, no insultar o gritarle a la otra persona, pedir disculpas si hace falta, etc. Ejemplos de mano cerrada serían: no escuchar, insultar, evitar hablar de lo que nos pasa, pretender que se haga siempre lo que nosotros queremos, ocultar lo que sentimos, etc. Este ejemplo de la mano abierta y cerrada se utiliza también en la sesión conjunta entre padres e hijos.

### **c. Conclusión**

Con esta actividad hemos podido comprobar cómo comunicar lo que nos preocupa, tendiendo siempre una mano para encontrar la solución a los conflictos, derribando las posibles barreras que nos puedan separar de nuestros padres.

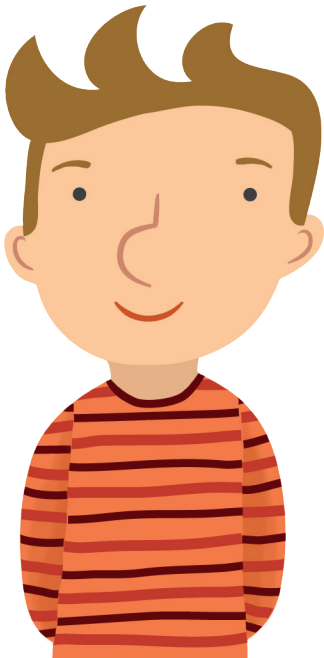
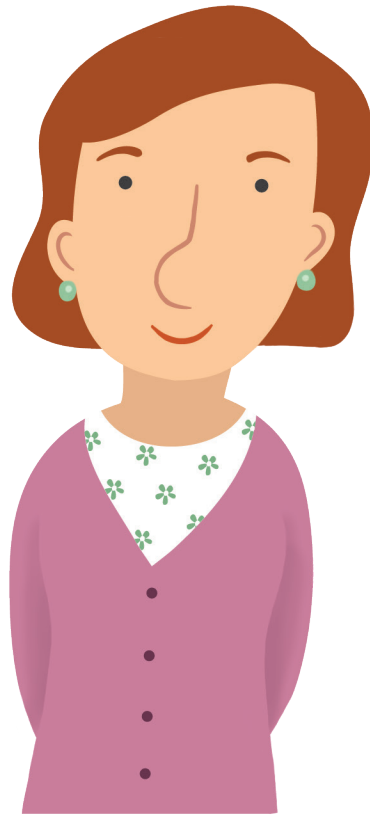
### **Recuerda:**

- Con esta sesión hemos aprendido a saber reconocer una situación conflictiva, a analizarla para poder encontrar la mejor forma de comunicar lo que nos está ocurriendo. Además, a tomar conciencia que “una mano tendida a la comunicación” nos va a permitir continuar relacionándonos con todas aquellas personas a las que queremos.
- En el día a día, siempre tenemos oportunidades para compartir con nuestros padres todas aquellas cosas que nos preocupan. Para ello, debemos saber de qué manera poder comunicárselas.
- Aprender formas de comunicarnos mejor con nuestros padres.

# El caso del aprobado de Pedro

**E**l pasado jueves le entregaron a Pedro la nota del último trabajo de una asignatura importante. Era un trabajo muy difícil, y Pedro tuvo que estar varios días haciéndolo. Estaba un poco asustado porque creía que no le había salido del todo bien. Cuando la profesora dijo su nombre, un escalofrío le recorrió todo el cuerpo, pero la profesora dijo: “Pedro, lo has hecho muy bien; ¡estás aprobado!”. Pedro comenzó a dar saltos de alegría. Corría de un lado para otro, de abrazo en abrazo con sus compañeros. ¡Estaba loco de contento!

Al salir de clase, sólo pensaba en llegar a casa para contárselo a sus padres. Cuando tocó el timbre de la casa, su padre abrió la puerta, y sin dar tiempo al niño a que dijera nada, le ordenó secamente: “¡Merienda! ¡Luego te pones a hacer los deberes, y no dejes nada tirado por ahí!”. Pedro, cabizbajo, le obedeció. Todas las ganas que tenía de contarle lo ocurrido se desvanecieron. Fue a la cocina, merendó, subió a su habitación y se puso, distraídamente, a hacer los deberes.











# Sesiones para familias

**Es importante fomentar las condiciones** necesarias para que padres e hijos encuentren un espacio en el que mejorar su comunicación. Muchas veces es necesario que tras la reflexión personal que hayan realizado por separado en los programas elaborados para tal fin, puedan compartir momentos no sólo para poner en común lo aprendido, sino para adquirir nuevas actitudes que mejoren la comunicación entre ambos. Ese es el objetivo de este módulo: fomentar el encuentro familiar en torno al tema de la comunicación.

Aprovecharemos la ocasión para compartir, de manera lúdica, el encuentro entre los miembros de la familia, pero también presentaremos situaciones que ayuden a poner en práctica lo aprendido.

Consideramos que esta es una buena oportunidad para generalizar estos encuentros en el contexto familiar, buscando los temas que preocupan a padres e hijos.

# Sesión 1

## Hablamos en familia

### Objetivos

Propiciar que tanto los progenitores como los chicos verbalicen los temas que consideren difíciles de comunicar entre ellos.

Definir espacios, momentos y condiciones en los que la familia pueda comunicar los temas que les preocupan.

### Contenidos

- El acto de la comunicación.
- Emisor-receptor.
- Mensaje.
- Actitudes hacia la comunicación.
- Contexto de la comunicación.
- Clima y contexto familiar.

### Actividades

- Actividad 1: Los globos de la comunicación.
- Actividad 2: Un momento para hablar.

### Materiales y recursos

- Ficha 1: Me comprometo.
- Ficha 2: Compromisos para casa.

Me comprometo

¿Cuál es el mejor momento en el que creo que podemos hablar?

¿Cuál es el mejor lugar donde creo que podemos hablar?

¿Cómo se pueden producir las mejores condiciones de comunicación?

Nuestro compromiso

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 1: Me comprometo

Compromisos para casa

	Momento	Lugar	Condiciones
Me comprometo a...			

No lo puede hacer porque...

Lo puede hacer porque...

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 1  
Actividad 2  
Ficha 2: Compromisos para casa



## Desarrollo de la sesión

Antes de comenzar la sesión, debemos dedicar unos minutos a analizar cómo ha ido la semana en función de lo trabajado en la sesión anterior.

Con el desarrollo de esta sesión se pretende que las familias, progenitores e hijos sean capaces de comunicar aquellos temas de los que les cueste hablar, ya sea por falta de confianza por parte de los menores o porque los padres creen que sus hijos aún no están preparados. También es importante reflexionar sobre los espacios, los momentos y las condiciones más propicias para facilitar la comunicación.

### Actividad 1 Los globos de la comunicación

Trabajo en gran grupo.  
25 minutos.

#### a. Introducción

Con esta actividad se busca conocer los temas sobre los que a padres y a hijos les cuesta más hablar. Al final de la actividad, propiciaremos que los progenitores reflexionen y verbalicen los temas que consideren difíciles para comunicar a sus pequeños, bien por falta de confianza o porque creen que estos no están capacitados todavía para tratarlos. Ese es el motivo de que, según los temas y los contextos, los hijos no siempre cuentan con las figuras de sus padres para que les den respuestas.

#### b. Desarrollo

Para relajar el ambiente entre las familias, llevaremos a cabo una actividad de introducción: la dinámica del teléfono. Pediremos, tanto a los progenitores como a los hijos, que formen un círculo. Seguidamente el dinamizador dirá una frase a un miembro del grupo que forma el círculo, por ejemplo; el nombre de la actividad que esta-

mos desarrollando: “Los globos de la comunicación”. Le decimos que se lo transmita rápidamente al oído a la persona que está a su derecha, y así sucesivamente hasta llegar al último miembro del grupo, que dirá en alto la frase que a él le ha llegado. La persona dinamizadora insistirá en la rapidez del mensaje y en que el resto no pueda escucharlo.

Al terminar la actividad, le comentará al grupo la importancia de llevar a cabo una buena comunicación, recalcando la idea de que para que un mensaje llegue de manera correcta y sin distorsiones es importante hablar claro, buscar el momento oportuno, el lugar adecuado, la claridad de la exposición.

A continuación, pediremos a los participantes (padres e hijos) que formen dos grupos de entre 10 y 15 miembros, con los niños y los adultos. Previamente el dinamizador habrá inflado unos globos, donde habrá escrito los siguientes temas para el diálogo, que van a servir de base para la dinámica (la persona dinamizadora, en función de las características del grupo, hará la elección de los temas):

- Sexualidad.
- Escuela.
- Amigos.
- Economía doméstica.
- Actitudes de los progenitores hacia los hijos.
- Ocio compartido.
- Compartir preocupaciones.
- Hablar de los problemas.
- Pedir ayuda.

La dinámica consiste en que la persona dinamizadora coge un globo y hace una pregunta relacionada con el tema de diálogo que corresponde a dicho globo. Por ejemplo, se dirige primero a los niños y niñas: “Quien tenga alguna dificultad para hablar con sus padres sobre lo que le pasa en la escuela, que venga y toque el globo”. En ese momento, la persona dinamizadora lanza el globo al aire. Del conjunto de los

niños y niñas que tocan el globo, a uno o dos se les pide que indiquen por qué tienen tales dificultades. También se puede preguntar por qué no tienen dichas dificultades a quienes no han tocado el globo.

Este mismo procedimiento se sigue con cada uno de los temas, alternando entre padres e hijos. Al final de la dinámica les pedimos que se reúnan con su familia.

### **c. Conclusión**

En esta primera actividad hemos presentado una dinámica que facilita que todos descubramos los temas que a los hijos les cuesta tratar con sus padres y viceversa, aquellos temas que a los padres les cuesta tratar con sus hijos. Esto puede ayudarnos a facilitar la comunicación para que en casa dialoguemos sobre esas cuestiones.

## **Actividad 2** Un momento para hablar

Lluvia de ideas, trabajo en gran grupo.  
25 minutos.

### **a. Introducción**

Con el desarrollo de esta actividad pretendemos que los progenitores valoren que “a comunicar se aprende comunicando”, y para ello es importante buscar los momentos que faciliten tratar los temas que nos preocupan. Con esta técnica conseguiremos mejorar el ambiente familiar y las relaciones entre todos los miembros de la familia.

### **b. Desarrollo**

Antes de iniciar esta actividad, proponemos que se realice una dinámica de animación-comunicación en familia. El mediador propondrá la dinámica “Mamá gallina”. Se contará la historia de que todos son pollitos y que el objetivo es encontrar a la mamá gallina y quedar-

se abrazado a ella. Para ello el dinamizador pedirá al grupo que se venden los ojos. Se les dirá que todos son inicialmente pollitos y que deben deambular por la sala haciendo “pío, pío”, pero que uno de los miembros del grupo será la mamá gallina. Ésta es la única que siempre debe guardar silencio y no piar. Cuando tropezan con otro miembro del grupo, si uno le dice al otro “pío, pío”, si el pollito con el que has tropezado dice “pío, pío”, significa que es pollito como él y seguirá buscando a la mamá gallina. Sin embargo, si al tropezar con alguien y decirle “pío-pío”, éste no le contesta es que es la mamá gallina, por lo que debe abrazarse a ella, permaneciendo en silencio hasta el final del juego. El juego finaliza cuando todos los participantes han encontrado a la mamá gallina. La imagen final que se visualizará es la de todos juntos, en silencio, abrazados a la mamá gallina. Posteriormente, se invitará al grupo a que expliquen cómo se han sentido y qué consecuencias podemos extraer de este ejercicio en beneficio de la comunicación.

Después de finalizar esta dinámica de animación, realizaremos una actividad que nos ayude a definir los espacios, los tiempos, los momentos y las mejores condiciones de comunicación entre los padres y los hijos.

Para ello, pediremos a cada familia que se reúna y comente los temas citados:

- ¿Cuál es el mejor momento en el que yo creo que podemos hablar?
- ¿Cuál es el mejor lugar donde yo creo que podemos hablar?
- ¿Dónde se pueden dar las mejores condiciones de comunicación?

Se entregará a cada familia la Ficha 1: Me comprometo, donde están escritas estas preguntas y hay espacio para contestarlas, y que contienen además un cuadro en el que la familia debe escribir su compromiso. Este debe salir del consenso entre todos los miembros de la familia.



### **c. Conclusión**

Con esta actividad hemos fomentado el encuentro y la confianza entre todos de una manera lúdica.

#### **Recuerda:**

Por muy difícil que nos parezca hablar de algunos temas siempre es necesario hacerlo, ya que entre todos es más fácil buscar soluciones.

Es importante que busquemos los momentos y las condiciones oportunas para compartir en familia aquellos temas que nos preocupen.

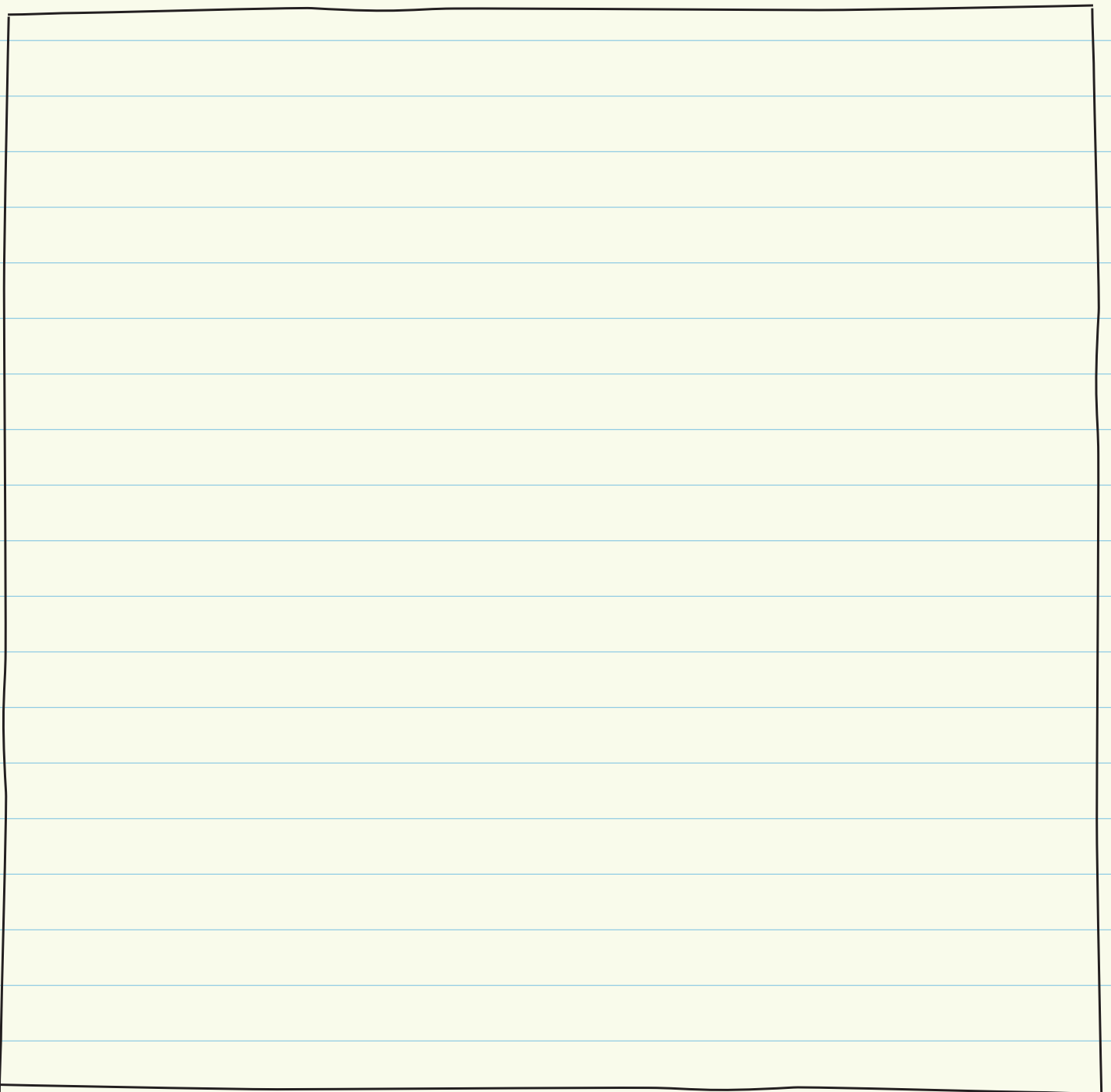
#### **Compromiso para casa:**

Llegar a un acuerdo entre todos los miembros de la familia para establecer una serie de temas que consideren interesante para debatir y sobre el que expresen cada uno su punto de vista. Decidir también cómo hacerlo: por ejemplo, si después de ver una película relacionada con un tema determinado, o comentando alguna noticia o caso de alguien cercano o conocido.




# Me comprometo

- ¿Cuál es el mejor momento en el que creo que podemos hablar?
- ¿Cuál es el mejor lugar donde creo que podemos hablar?
- ¿Dónde se pueden producir las mejores condiciones de comunicación?

## Nuestro compromiso

A large rectangular box with a hand-drawn black border, intended for writing a commitment. The box is empty and occupies most of the lower half of the page.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



# Sesión 2

## Mejor, una mano tendida

### Objetivos

Valorar la importancia de la escucha y la empatía como base de una buena comunicación.  
Poner en práctica estrategias que favorezcan el encuentro y la comunicación entre padres e hijos.

### Contenidos

La empatía.  
La escucha activa.  
La escucha pasiva.  
Estrategias de comunicación.

### Actividades

Actividad 1: La rueda de la comunicación.  
Actividad 2: Me pongo en tu piel.

### Materiales y recursos

Ficha 1: Tareas domésticas.  
Ficha 2: Tarjeta de estrategias para los hijos.  
Ficha 3: Tarjeta de estrategias para los padres.  
Ficha 4: Compromisos para casa.

**Tareas domésticas**

**A** los seis en punto de la mañana María se levanta para ducharse, vestirse y preparar el desayuno de sus dos hijos, Miguel de 12 años y Sara de 7, antes de ir a trabajar. El padre, Manuel, es el encargado de levantar a los niños para que desayunen mientras él comienza a preparar el perro, que a pesar de ser de los niños, ninguno se hace responsable de sacarlo. La siguiente media hora está dedicada a ellos para que se preparen y dejen de ver la tele, se laven los dientes, se cepillen su pelo y hagan la cama antes de ir al colegio. Para ser lo congresos, los chicos siempre dicen que se les hace tarde, que no les da tiempo. Así que lo hacen cuando regresan. Cuando vuelven a casa a comer, la tía del desayuno todavía está en el fregadero. Es la madre la encargada de preparar la comida, poner la mesa, sacar la ropa de la lavadora, etc. Lo mismo pasa cuando han terminado el almuerzo. A la hora de recoger la mesa, como siempre tienen prisa por hacer "algo", es la madre quien debe recogerla y además lavar todos los platos. El padre también ayuda a lavar los platos de la tina no regresa a casa. Después de la comida, la madre le pide a Miguel que baje la basura, pero está siempre buscando una excusa para no hacerlo: "Sigo mucho que estudiar, ya lo haré más tarde". Y hasta que su madre no se enfada no lo hace y siempre con malos modos. A veces, la madre por no verlo, espera a que llegue el padre, y es este el que tira la basura después de la cena. Cuando terminan de hacer las tareas escolares, ninguno de los hermanos ha recogido su cuarto. La ropa sucia está tirada por el suelo, la mesa de estudio llena de papeles, y la cama sigue sin hacer. Son los padres los que hacen el perro, ponen la lavadora, doblan la ropa, etc., porque los hijos, si no se les amenaza, enfada y castiga, no entienden que las tareas del hogar son cosa de toda la familia y no sólo del padre y de la madre.

Los padres, conscientes de esta situación, deciden sentarse con sus hijos y hablar sobre lo que está pasando.

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 1: Tareas domésticas

**Tarjetas de estrategias para los hijos:**

¡Hola, yo sé que tú puedes ordenar tu cuarto!	Bueno, no he bajado la basura porque está lleno con un trabajo de clase. La hijo ya para cuando termine, le diré que tendré que programar para que coincida con los horarios asignados.
Para evitar discusiones, termino antes haciéndolo yo.	Vale, puedo que a mí me toca recoger a la hora pasado el perro.
Como no recoges tu cuarto, está tarde no subirá con tus amigos.	Mejor le voy por qué estoy molesto para que entienda que está así se debe recoger de sus tareas en casa.
Me tengo que ir porque no quiero, porque es la única manera de que haga orden en casa.	

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 2: Tarjeta de estrategias para los hijos

**Tarjetas de estrategias para los padres:**

Mamá, papá, si termino de recoger mi cuarto, ¿puedo salir con mis amigos?	Por favor, por favor por favor... recójelo más tarde que ahora quiero ver la tele.
De acuerdo, recójelo mi cuarto, que parecen una broma.	No me importa lo que me digas, yo sé lo que tengo que hacer.
¡Pasa, hago la cama y me voy!	De acuerdo, tengo que lavar la vajilla, pero mañana tengo un examen y necesito estudiar.
Vale, papá, ya hago mi cama.	

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 3: Tarjeta de estrategias para los padres

**Compromisos para casa**

	Padres	Hijos	Compartir
Me comprometo a...	●	●	●
No lo puede hacer porque...			
Lo puede hacer porque...			

Módulo 3  
Sesiones para familias  
Sesión 2  
Actividad 2  
Ficha 4: Compromisos para casa



## Desarrollo de la sesión

Con esta sesión se pretende, a través de las dos actividades propuestas, que los progenitores y sus hijos reconozcan tanto la escucha como la empatía como pilares fundamentales de la comunicación. La actividad que presentamos a continuación se propone varios objetivos: el primero, crear un clima de confianza que facilite la comunicación a través de una dinámica de animación, pero que sirva también para fomentar el diálogo, la escucha y el encuentro personal; el segundo objetivo es reconocer, mediante un *role-playing*, las estrategias que usamos ante situaciones conflictivas. Para ello, nos basamos en la actividad “mano tendida o mano cerrada” que tanto padres como hijos han trabajado en las sesiones de los programas específicos para cada uno de ellos.

### Actividad 1 La rueda de la comunicación

Dinámica de grupos: doble rueda.  
10 minutos.

#### a. Introducción

Con el desarrollo de esta actividad se pretende que los padres aprendan a reconocer los temas a tratar y cuáles son las mejores condiciones para abordarlos. No debemos olvidar la importancia de valorar la confianza, la escucha y la empatía como base de toda comunicación.

#### b. Desarrollo

Comenzaremos la sesión con una dinámica de introducción, en la que pueden participar todos los miembros del grupo. La denominamos dinámica de la “doble rueda”, y su objetivo es mantener una conversación con la persona que en ese momento se tiene enfrente.

Se dividirá el gran grupo en dos subgrupos. Pediremos al subgrupo 1 que forme un grupo enganchando los brazos con cada uno de sus compañeros: el grupo debe mirar hacia fuera. Luego, se pedirá al subgrupo 2 que se coja de las manos formando otro círculo alrededor del formado por el subgrupo 1: en este caso deben quedar mirándose de frente con ellos.

Se hará una pregunta y cada uno debe hablar de ese tema con la persona que tiene enfrente durante un minuto. Por ejemplo, el dinamizador pregunta: “¿Cuál es tu película preferida, y por qué?”. En ese momento cada uno hablará con la persona que tiene enfrente. Cuando el mediador comunique que ha pasado el tiempo, cada una de las ruedas (las del subgrupo 1 y las del subgrupo 2) girará hacia su derecha una posición. Seguidamente se planteará otra pregunta y se volverá a repetir el proceso.

La dinámica finaliza cuando se dice a los participantes que se fijen en la persona que tienen en ese momento enfrente (el dinamizador también se fijará en una pareja que le sirva de referente), y se les pide que las ruedas comiencen a girar hacia la derecha. Cuando la persona dinamizadora vea que queda en un extremo la pareja en la que se había fijado, les dice que se suelten y vayan a darle la mano a su pareja. Cuando la encuentren, ambas levantarán la mano. La última pareja en encontrarse será la “que pague prenda”. Observaremos que todos tenderán a ir hacia el centro a encontrar a su pareja, lo que fomentará la sensación de grupo.

#### c. Conclusión

A través de esta actividad, hemos comprobado que existen muchos temas que nos pueden servir para comunicarnos en familia y, a la vez, hemos puesto en práctica una actividad de animación que facilita el encuentro personal entre los diferentes miembros del grupo.

## Actividad 2

### Me pongo en tu piel

Juego de roles, estudio de caso y discusión dirigida.

45 minutos.

#### a. Introducción

Con esta sesión conjunta los progenitores y los hijos podrán ensayar las diferentes estrategias de comunicación e identificar y corregir los posibles obstáculos o dificultades, así como aumentar el conocimiento de unos y otros. Además, se busca alcanzar el compromiso por ambas partes de mejorar la comunicación, es decir, las relaciones familiares.

#### b. Desarrollo de la actividad

Para desarrollar esta actividad, se parte de un caso práctico, cuyo tema son las tareas domésticas cotidianas de una familia.

##### FICHA 1: TAREAS DOMÉSTICAS.

A las seis en punto de la mañana María se levanta para ducharse, vestirse y preparar el desayuno de sus dos hijos, Miguel de 12 años y Sara de 7, antes de irse a trabajar. Manuel, el padre, es el encargado de levantar a los niños para que desayunen mientras él aprovecha para pasear al perro, que a pesar de ser de los niños, ninguno se hace responsable de sacarlo. La siguiente media hora está detrás de ellos para que se preparen y dejen de ver la tele, se laven los dientes, recojan su pijama y hagan la cama antes de irse al colegio. Rara vez lo consiguen; los chicos siempre dicen que se les hace tarde, que no les da tiempo. Así que lo hacen cuando regresan.

Cuando vuelven a casa a comer, la loza del desayuno todavía está en el fregadero. Es la madre la encargada de preparar la comida, poner la mesa, sacar la ropa de la lavadora, etc. Lo mismo pasa cuando han terminado el almuerzo. A la hora de recoger la mesa, como siempre tienen

prisa por hacer “algo”, es la madre quien debe recogerla y además lavar todos los platos. El padre trabaja todo el día y hasta las ocho de la tarde no regresa a casa.

Después de la comida, la madre le pide a Miguel que baje la basura, pero este siempre busca una excusa para no hacerlo: “Tengo mucho que estudiar; ya lo haré más tarde”. Y hasta que su madre no se enfada no lo hace y siempre con malos modos. A veces, la madre por no oírlo, espera a que llegue el padre, y es este el que tira la basura después de la cena.

Cuando terminan de hacer las tareas escolares, ninguno de los hermanos ha recogido su cuarto. La ropa sucia está tirada por el suelo, la mesa de estudio llena de papeles, y la cama sigue sin hacer.

Son los padres los que bajan al perro, ponen la lavadora, doblan la ropa, etc., porque los hijos, si no es bajo amenaza, enfados y castigos, no entienden que las tareas del hogar son cosa de toda la familia y no sólo del padre y de la madre.

Los padres, cansados de esta situación, deciden sentarse con sus hijos y hablar sobre lo que está pasando.

Después de haber leído el caso, la persona mediadora pedirá voluntarios para realizar un *role-playing*. Debe haber el mismo número tanto de hombres y de mujeres como de niños y niñas. El número de participantes será de 14, correspondiente al número de tarjetas que debemos repartir. En el caso de que no haya tantos miembros, cada uno puede tener más de una tarjeta. El resto del grupo deberá observar atentamente las situaciones provocadas por el *role-playing*.

A continuación se repartirán las tarjetas, siete de ellas con estrategias para los progenitores (ver Ficha 2) y siete con estrategias para los hijos (ver Ficha 3), sin olvidar que, como indica el nombre de la actividad, “Me pongo en tu piel”, en el *role-playing* los padres hacen de hijos, y estos hacen de padres.



#### FICHA 2: TARJETAS DE ESTRATEGIAS PARA LOS HIJOS

- ¡Vamos, yo sé que tú puedes ordenar tu cuarto!
- Bueno, no ha bajado la basura porque está liado con un trabajo de clase. La bajo yo, pero cuando termine, le diré que tendrá que programarse para que cumpla con las tareas asignadas.
- Para evitar discusiones, termino antes haciéndolo yo.
- Vale, puesto que a mí me toca fregar, a ti te toca pasear al perro.
- Si no recoges tu cuarto esta tarde, no saldrás con tus amigos.
- Mejor le explico por qué estoy molesto para que entienda que cada uno se debe encargar de sus tareas en casa.
- Me tengo que enfadar aunque no quiera, porque es la única manera de que luego ayuden en casa.

#### FICHA 3. TARJETAS DE ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES

- ¿Mamá, papá, si termino de recoger mi cuarto, ¿luego podré salir con mis amigos?
- Por favor, por favor, por favor..., recojo más tarde que ahora quiero ver la tele.
- De acuerdo, recojo mi cuarto, que parece una leonera.
- No me importa lo que me digan, yo sé lo que tengo que hacer.
- Paso, hago la cama y me voy.
- De acuerdo, tengo que lavar la vajilla, pero mañana tengo un examen y necesito estudiar.
- Vale papis, ya hago mi cama.

El mediador planteará, como resumen de la situación leída, que deben imaginar que ya ha llegado el momento en el que “la gota ha colmado el vaso”. Los padres están hartos de que todos los días ocurra lo mismo y se proponen poner fin a esta situación. Los hijos, aunque son conscien-

tes de que podrían comportarse de otra manera y responsabilizarse más de algunas tareas, intentan eludir la situación como pueden.

Para este juego de roles, los hijos harán de padres y los padres de hijos. A cada uno le ha tocado una tarjeta que representa una estrategia para resolver conflictos. Algunas de estas estrategias ayudarán a mejorar la situación y otras la empeorarán. Entre todos tenemos que detectar cuáles ayudan y cuáles no. Es importante que antes de empezar, las personas a las que le ha tocado una tarjeta entiendan la estrategia que deben representar para mantenerlas dentro del debate. Debemos imaginar que somos una gran familia en la que hay muchos hijos, algo posible, pero que, excepcionalmente, también hay muchos padres. Supongamos que nos sentamos todos en el salón a tratar la situación que nos ocupa. Debe romper el hielo el hijo que tiene la tarjeta relacionada con una estrategia de los padres, y que dice: “Me tengo que enfadar aunque no quiera, porque es la única manera de que luego ayuden en casa”. En ese momento, ya puede intervenir quien quiera, haciendo alusión al contenido de su tarjeta. No es necesario que la lean textualmente, sino que lo que digan esté relacionado con el contenido de la tarjeta. Cuando todos hayan participado, el dinamizador preguntará al grupo qué estrategias de las expresadas favorecen u obstaculizan la resolución de los conflictos.

Ejemplo: estrategias de los padres que favorecen la resolución de conflictos:

- ¡Vamos, yo sé que tú puedes ordenar tu cuarto!
- Bueno, no ha bajado la basura porque está liado con un trabajo de clase. La bajo yo, pero cuando termine, le diré que tendrá que programarse para que cumpla con las tareas asignadas.
- Vale, puesto que a mí me toca fregar, a ti te toca pasear al perro.
- Mejor le explico por qué estoy molesto para que entienda que cada uno se debe encargar de sus tareas en casa.

Estrategias de los padres que obstaculizan la resolución de conflictos:

- Para evitar discusiones, termino antes haciéndolo yo.
- Como no recojas tu cuarto esta tarde no saldrás con tus amigos.
- Siempre me tengo que enfadar porque es la única manera de que luego ayuden en casa.

Estrategias de los hijos que facilitan la resolución de conflictos:

- ¿Mamá, papá, si termino de recoger mi cuarto luego podré salir con mis amigos?
- De acuerdo, recojo mi cuarto que parece una leonera.
- De acuerdo, tengo que lavar la loza, pero mañana tengo un examen y necesito estudiar.

### **c. Conclusión**

Con esta actividad nos hemos puesto en el lugar del otro para comprobar que hay estrategias que nos acercan y otras que nos alejan. Es importante poner en práctica estas estrategias en cualquier situación conflictiva que se presente en la relación padres e hijos.

#### **Recuerda:**

Tenemos que comprender que cuando hay confianza entre padres e hijos, resulta más fácil comunicar todo lo que nos preocupa.

Las relaciones entre todos los miembros de la familia mejoran cuando tenemos la oportunidad de conocernos mejor. Por ello, debemos usar estrategias que nos ayuden a conseguirlo.

#### **Compromiso para casa:**

Proponer que, a partir de ahora, intentarán resolver cualquier situación conflictiva haciendo uso ambas partes de la negociación como la estrategia reina que facilita la resolución de conflictos.

# Tareas domésticas

**A** las seis en punto de la mañana María se levanta para ducharse, vestirse y preparar el desayuno de sus dos hijos, Miguel de 12 años y Sara de 7, antes de irse a trabajar. El padre, Manuel, es el encargado de levantar a los niños para que desayunen mientras él aprovecha para pasear al perro, que a pesar de ser de los niños, ninguno se hace responsable de sacarlo. La siguiente media hora está detrás de ellos para que se preparen y dejen de ver la tele, se laven los dientes, recojan su pijama y hagan la cama antes de irse al colegio. Rara vez lo consigue; los chicos siempre dicen que se les hace tarde, que no les da tiempo. Así que lo hacen cuando regresan.

Cuando vuelven a casa a comer, la loza del desayuno todavía está en el fregadero. Es la madre la encargada de preparar la comida, poner la mesa, sacar la ropa de la lavadora, etc. Lo mismo pasa cuando han terminado el almuerzo. A la hora de recoger la mesa, como siempre tienen prisa por hacer “algo”, es la madre quien debe recogerla y además lavar todos los platos. El padre trabaja todo el día y hasta las ocho de la tarde no regresa a casa.

Después de la comida, la madre le pide a Miguel que baje la basura, pero este siempre busca una excusa para no hacerlo: “Tengo mucho que estudiar; ya lo haré más tarde”. Y hasta que su madre no se enfada no lo hace y siempre con malos modos. A veces, la madre por no oírlo, espera a que llegue el padre, y es este el que tira la basura después de la cena.

Cuando terminan de hacer las tareas escolares, ninguno de los hermanos ha recogido su cuarto. La ropa sucia está tirada por el suelo, la mesa de estudio llena de papeles, y la cama sigue sin hacer.

Son los padres los que bajan al perro, ponen la lavadora, doblan la ropa, etc., porque los hijos, si no es bajo amenaza, enfados y castigos, no entienden que las tareas del hogar son cosa de toda la familia y no sólo del padre y de la madre.

Los padres, cansados de esta situación, deciden sentarse con sus hijos y hablar sobre lo que está pasando.

# Tarjetas de estrategias para los hijos:

¡Vamos, yo sé que tú puedes ordenar tu cuarto!

Bueno, no ha bajado la basura porque está liado con un trabajo de clase. La bajo yo, pero cuando termine, le diré que tendrá que programarse para que cumpla con las tareas asignadas.

Para evitar discusiones, termino antes haciéndolo yo.

Vale, puesto que a mí me toca fregar, a ti te toca pasear al perro.

Como no recojas tu cuarto, esta tarde no saldrás con tus amigos.

Mejor le explico por qué estoy molesto para que entienda que cada uno se debe encargar de sus tareas en casa.

Me tengo que enfadar aunque no quiera, porque es la única manera de que luego ayuden en casa.

# Tarjetas de estrategias para los padres:

Mamá, papá, si termino de recoger mi cuarto, ¿luego podré salir con mis amigos?

Por favor, por favor, por favor..., recojo más tarde que ahora quiero ver la tele.

De acuerdo, recojo mi cuarto, que parece una leonera.

No me importa lo que me digan, yo sé lo que tengo que hacer.




Paso, hago la cama y me voy.

De acuerdo, tengo que lavar la vajilla, pero mañana tengo un examen y necesito estudiar.

Vale, papis, ya hago mi cama.



# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



Obra Social "la Caixa"