

# AISLAMIENTO



## Introducción al tema 1 - Aislamiento

A menudo, las víctimas y supervivientes de la violencia de género sufren aislamiento, siendo parte de la “rueda de poder y control” de Duluth y forma parte habitual del proceso de violencia. La rueda de Duluth describe este tipo de violencia como:

“...controlar lo que hace, a quién ve y con quién habla, lo que lee y a dónde va, limitando su participación social y usando los celos para justificar sus acciones” (Domestic Abuse Intervention Programs, Isolation- Understanding the power and control wheel, 2017).

Este comportamiento aísla, tanto a las mujeres como a sus hijos e hijas, haciendo que el mundo en el que viven sea muy pequeño. Cuando una familia llega al recurso de acogida, no siempre es posible o seguro recuperar las relaciones perdidas con familiares y amistades, ya que muchas de sus relaciones se habrán roto, dejando a la familia muy aislada. Este comportamiento controlador tiene un impacto directo en los y las menores de la familia, especialmente en lo que respecta a su participación en actividades y grupos extra escolares y las limitadas oportunidades de establecer relaciones de amistad o asistir a celebraciones y fiestas. Cuando están en el recurso de acogida, siguen sufriendo ese aislamiento, debido a la salida del contexto habitual y a las propias normas del refugio que no suelen permitir las visitas, aunque se pueden establecer límites y normas para establecer o mantener el contacto con la familia y amistades, garantizando siempre su seguridad.

Esta situación se reproduce en la mayoría de las mujeres de Europa que necesitan huir de sus hogares y de sus redes de apoyo, escuelas y familias, para acceder a los recursos de acogida. Según Women’s Aid, en el Reino Unido “casi el 70% de las familias supervivientes tienen que abandonar su comarca, provincia o comunidad autónoma para encontrar un recurso de acogida seguro para ellas”. Además, los espacios para acoger a familias numerosas son escasos, lo que hace que algunas familias tengan que moverse cientos de kilómetros lejos de su hogar. Si bien huir de la violencia es generalmente una decisión positiva y permite más libertad que antes, muchas familias siguen permaneciendo aisladas y son reacias a forjar nuevas conexiones con su nuevo entorno, debido al miedo, las amenazas y la preocupación por encontrarse con el agresor y tener que volver a mudarse.

En esta sesión se establecen las normas del grupo, además de servir como marco para las siguientes sesiones. El foco está en cada persona y en su familia como una unidad, y la «Actividad autónoma» y la «Actividad supervisada» se enfocan en su nuevo entorno desde una mirada positiva. La «Actividad autónoma», anima a la familia a salir, a descubrir cosas nuevas y a hacer planes y actividades que se puedan hacer en familia. El álbum de recortes familiar brinda la oportunidad de recopilar y recordar experiencias y recuerdos divertidos, en lo que puede ser un momento muy difícil para la familia. Crear recuerdos positivos y felices para quienes viven en los recursos de acogida es un objetivo específico del Programa Nuestro Momento.

En la sesión 1 se presenta el grupo y la estructura del programa y se busca construir un espacio seguro de apoyo, que ayude a las personas a reconocer sus propias fortalezas y habilidades y

animar a la familia a reflexionar sobre sus avances y los momentos divertidos en familia mientras están en el recurso de acogida.

### **Viajes, Actividades Culturales, Celebraciones, Fiestas y Talleres**

A continuación, se presentan algunas ideas de actividades para las familias que participan en el programa, que puede incluir todas o algunas en el plan de sesión que prepare para sus propias sesiones. También puede incluir alguna otra actividad que crea conveniente o que sea culturalmente más acorde a su entorno o el de las personas que participen en el programa.

#### **Picnic**

---

Invite a las familias a unirse a un picnic al aire libre, aunque si el tiempo no acompaña, podría hacerse en algún sitio cubierto. Pídale que traigan, si les apetece, su peluche favorito. Puede pedir a cada familia que prepare un plato para el picnic o que trabajen en equipo para hacerlos. También se pueden organizar algunos juegos para animar a las familias a comunicarse entre sí, por ejemplo, esconder y encontrar peluches, leer historias, que aquellas personas que hayan traído peluches los presenten diciendo su nombre y algo divertido...

#### **Excursión al parque**

---

Invite a las familias a un paseo hasta el parque municipal, o a un espacio abierto y pídale que interactúen entre sí y descubran más sobre el entorno y ciudad en la que están. Puede organizar una búsqueda del tesoro de la naturaleza en la que deberán encontrar, por ejemplo; una hoja de árbol, una margarita, una piedra lisa, etc. O pedirles que hagan una lista de todas las diferentes especies de vida silvestre que han visto; hormigas, escarabajos, mariquitas, abejas, pájaros etc.

#### **Día de los deportes**

---

Organice un día de deportes interfamiliar con carreras de obstáculos, saltos, carrera de huevos etc.

#### **Cocina cultural**

---

Pida a cada familia que prepare un plato familiar, podría ser una vieja receta familiar o algo que la familia disfrute haciendo o comiendo. Comparta los platos y pida a cada familia que hablen de dónde proviene su plato o por qué les gusta. Es importante que conozca cualquier alergia, y para ello, las familias tendrán que entregar una lista con todos los ingredientes que contienen sus platos.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo y  
saludable

# SESIÓN 1: NUESTRA FAMILIA Y COMUNIDAD

## Sesión 1 Objetivo

Introducir el programa y que las familias se sientan más integradas en su comunidad local.

### Introducción

5-15 minutos

En primer lugar, se dará la bienvenida a las familias y al grupo y se informará sobre los objetivos del programa: Crear experiencias y recuerdos felices y positivos para las familias que viven en recursos de acogida.

Explique la estructura del programa:

- ¿Cuántas sesiones son?
- ¿Cuándo van a ser?
- ¿Cuánto durarán las sesiones?
- Actividades autónomas para completar en familia fuera de la sesión
- La posibilidad de realizar la Actividad supervisada o la Actividades avanzada supervisada con su profesional de referencia o de apoyo

Describe brevemente las actividades que van a realizar con qué objetivo se harán. Por ejemplo; “Nos volveremos más creativos y creativas más adelante con un poco de corta y pega”.



## Actividades estándar

### Actividad 1.1. Normas básicas del grupo

10-20 minutos

Las normas se acordarán en grupo. Aunque deberían incluir algunas normas básicas, propuestas en la siguiente plantilla<sup>1</sup>.



#### Materiales necesarios:

<sup>1</sup> La ficha de la actividad *Normas básicas del grupo* se encuentra en la página 26

- Rotafolio y rotuladores o bolígrafos
- Ficha “Normas básicas del grupo” para firmar

### Actividad 1.2. Rompehielos

10-20 minutos

Pídale al grupo que piense en un adjetivo positivo<sup>2</sup> que describa un aspecto de su personalidad y comience con la primera letra de su nombre. Ej. Irune Imaginativa.

*\*Consejo: Proporcione la lista de adjetivos positivos para ayudar a elegir más rápidamente*



#### Materiales necesarios:

- Etiquetas adhesivas / insignias en las que se puede escribir
- Ficha de adjetivos positivos
- Bolígrafos

### Actividad 1.3. 10 cosas buenas de mi pueblo-ciudad

10-20 minutos

Pida a las familias que como grupo enumeren las cosas buenas sobre dónde viven o su entorno más cercano. Intente recabar tantas como pueda, pero intente que decidan por consenso al menos 10 de ellas.



#### Materiales necesarios:

- Hojas de papel o tarjetas A5
- Lápices
- Ejemplos



## Actividades de bajo nivel de alfabetización

### Actividad 1.4. Álbum de recortes familiar

20-30 minutos

Dé a cada familia una cartulina plastificada doblada por la mitad y marcada en el centro. Explique que la mitad derecha será la parte delantera y la izquierda la parte posterior. Pídales que trabajen en familia para crear un álbum de recortes que les represente, así como a sus personalidades e intereses. Para ello, deberán elegir papeles, dibujos, fotos, etc. para decorar su álbum. Muestre algunos ejemplos de materiales que podrían usar y que podrían incluir, como todos sus nombres, solo su apellido, apodos, edades, etc.

<sup>2</sup> La lista de adjetivos positivos se encuentra en la página 27

**Materiales necesarios:**

- Cartulinas plastificadas
- Cartulinas
- Tarjetas y papeles de colores
- Tijeras
- Pegatinas
- Ejemplos

**Actividad 1.5. Conociéndonos****15-25 minutos**

Entregue a cada persona una lista de 5 cosas que necesitan descubrir de alguien que no conocen muy bien. Las preguntas pueden incluir: Nombre, edad, tema favorito, pasatiempo, algo en lo que son buenos, su momento más orgulloso, su característica favorita, canción, etc.

Haga que cada persona le cuente al grupo sobre la otra persona.

**Materiales necesarios:**

- Papel o tarjeta A5
- Lápices
- Ejemplos

**Actividad 1.6. Cartel de mi pueblo-ciudad****20-30 minutos**

Pídale al grupo que haga un póster publicitando las mejores cosas para hacer en su pueblo-ciudad. Se pueden usar tantos colores e imágenes como quieran.

**Materiales necesarios:**

- Cartulinas plastificadas
- Cartulinas
- Lápices, pinturas, rotuladores
- Papel y tarjetas de colores
- Tijeras
- Pegatinas

Aislamiento

Comunicación  
y respetoConstruyendo  
confianzaGestión de  
emocionesFuturo positivo  
y saludable



## Actividades avanzadas

### Actividad 1.7. Mi familia

15-25 minutos

Entregue un papel / tarjeta A5 a cada persona. Pídales que dibujen un autorretrato en un lado.

En el reverso, pídale que escriban una lista de las cosas en las que son buenas y que disfrutan. Anime a las familias a ayudarse mutuamente a pensar en cosas en las que son buenas. Recuérdeles que estamos teniendo una visión positiva de otras personas y señale buenos ejemplos para alentarlas cuando las escuche o las vea.



#### Materiales necesarios:

- Papel / tarjeta A5
- Bolígrafos
- Lápices y pinturas
- Ejemplos



## Actividades de relajación

### Actividad 1.8. Dejando ir

Si es posible, siéntese cómodamente en el suelo con los ojos cerrados y escuche el sonido de su respiración, concentrándose en notar cuando respira y exhala. Respire profundamente mientras cuenta hasta 5, mantenga la respiración mientras cuenta 3 y exhale mientras cuenta 5 otra vez. Continúe hasta que se convierta en un patrón.

En el siguiente aliento, arrugue los dedos de los pies mientras respira profundamente contando 5 y suéltelos mientras suelta el aire. A medida que suelta los dedos del pie mientras cuenta 5, sienta como la energía se escapa por los dedos de los pies y note cómo los siente ahora.

En la próxima respiración, arrugue los dedos de los pies otra vez y apriete los músculos de las piernas, notando la presión mientras inspira durante 5 segundos, y aguante durante 3 segundos. Suéltelos mientras cuenta 5 y note cómo sale toda la energía negativa de su cuerpo.

En la próxima, arrugue los dedos de los pies, apriete los músculos de las piernas y de los muslos mientras inspira durante 5 segundos y aguante durante 3. Suéltelos mientras cuenta sintiendo cómo sale toda la energía negativa de su cuerpo.

En el siguiente aliento, arrugue los dedos de los pies, apriete los músculos de las piernas, de los muslos y del estómago mientras inspira durante 5 segundos y mantenga durante 3. Suéltelos mientras cuenta 5 y note cómo sale toda la energía negativa de su cuerpo.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

En la próxima respiración, arrugue los dedos de los pies, apriete los músculos de las piernas, de los muslos y del estómago y levante los brazos y los hombros con fuerza hacia el pecho mientras cuenta 5 y aguante durante 3 segundos. Suéltelos mientras cuenta 5 y note cómo sale toda la energía negativa de su cuerpo.

En la próxima, arrugue los dedos de los pies, apriete los músculos de las piernas, de los muslos y del estómago, levante los brazos y los hombros con fuerza hacia el pecho, y apriete los músculos de la cara mientras cuenta 5 y aguante durante 3 segundos. Suéltelos mientras cuenta 5 y note cómo sale toda la energía negativa de su cuerpo.

En su próxima respiración, concéntrese en cómo se siente su cuerpo ahora, conteniendo la respiración durante 3 segundos y liberando cualquier tensión restante de su cuerpo al exhalar. Repita esto algunas veces hasta que se sienta lista para abrir los ojos y comience a respirar normalmente de nuevo.

Algunas personas pueden querer estirarse o sacudirse después de este ejercicio.

## Plenario

10-20 minutos

Recuerde a las familias lo que han hecho en las actividades, haciendo referencia a los objetivos de la sesión.

Sugerencia de preguntas que puede hacer:

- ¿Qué es lo que más has disfrutado haciendo hoy?
- ¿Qué es lo que has aprendido de alguien del grupo?
- ¿Has descubierto algo nuevo sobre tu comunidad?
- ¿Qué vas a hacer para conocer más vuestro entorno?
- Introduzca la Actividad autónoma

Invite a aquellas familias que crea que les gustaría participar en las siguientes actividades; Actividad supervisada y Actividad Avanzada supervisada.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

# ACTIVIDADES FAMILIARES AUTÓNOMAS



## Actividad Autónoma 1: Nombra 3

Pídales que completen la siguiente ficha<sup>3</sup> en familia antes de la próxima sesión.

*\*Consejo: es posible que desee ofrecer un incentivo o premio para la familia que encuentra la mayor cantidad de información, esto podría ser un pequeño regalo de comida, una pegatina o una estrella en una tabla de recompensas donde durante las 8 semanas la familia con más estrellas gana.*



### Materiales necesarios:

- Ficha “Nombra 3”.



## Actividad Supervisada 1: Iniciando la conversación

*\*Las y los profesionales de apoyo pueden decidir de antemano qué actividad supervisada van a realizar. Solo las personas expertas en Violencia de Género pueden hacerse cargo de las Actividades Avanzadas supervisadas.*

Informe a las familias que pueden completar la Actividad supervisada como familia con su profesional de referencia. Esta actividad<sup>4</sup> analiza las emociones y sentimientos relacionados con su traslado al refugio o lugar seguro fuera de su hogar, lo que han perdido y lo que han ganado.

*\*Consejo: Es posible que desee acercarse a las familias que cree que se beneficiarían de esto directamente.*



## Actividad Avanzada Supervisada 1: Profesional de apoyo

Informe a las familias que existe la posibilidad de realizar esta actividad con su profesional de referencia. Esta Actividad avanzada supervisada<sup>5</sup>, solo debe ser supervisada por profesionales con experiencia en Violencia de Género.

<sup>3</sup> La ficha de la Actividad Autónoma 1 se encuentra en la página 28

<sup>4</sup> La ficha de la Actividad Supervisada 1 se encuentra en la página 29

<sup>5</sup> La ficha de la Actividad Avanzada Supervisada 1 se encuentra en la página 30

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable



## MATERIALES DE APOYO

### Ficha: Normas básicas del grupo

---

- 1 Confidencialidad
- 2 Turnos de palabra
- 3 Escucha activa
- 4 Hablar sobre la experiencia desde la primera persona: siento, creo, soy
- 5 Aceptar las emociones y sentimientos; propios y de las demás personas
- 6 Honestidad
- 7 Sin insultos
- 8 Discriminación. Todas las personas deberán trabajar para crear un clima perfecto y amabilidad. No se tolerará el lenguaje discriminatorio con respecto al color, etnia, edad, sexualidad o discapacidad
- 9 No se tolerará el lenguaje grosero, ya que este es un grupo familiar y dicho lenguaje es inapropiado
- 10 Los móviles deberán estar apagados o en silencio
- 11 Comprometerse a participar en las sesiones, actividades autónomas y supervisadas
- 12 Todas las personas tendrán la oportunidad de hablar. Cada persona debe evitar dominar la discusión y debe tratar de no interrumpir.
- 13 Asumir la responsabilidad de nuestro propio comportamiento.

**Estoy de acuerdo con estas normas y soy consciente de que, si las rompo, a mí y a mi familia, se nos puede pedir que abandonemos el grupo.**

**Familia:**

**Firma:**

## Ficha: Rompehielos – Lista de adjetivos positivos

---

- A** Activa/o, adorada/o, afable, asertiva/o, alegre, afectuosa/o, atrevida/o, ansiosa/o...
- B** Bondadosa/o, Brillante, Buen corazón...
- C** Capaz, cautivador/a, creativa/o, colorida/o, cómica/o, convincente, considerada/o...
- D** Divertida/o, deslumbrante, decisiva/o, devota/o, diplomática/o, dinámica/o, dotada/o...
- E** Encantador/a, empoderada/o, encantada/o, enérgica/o, excepcional, extraordinaria/o...
- F** Fabulosa/o, fantástica/o, feliz...
- G** Generosa/o, genial, genuina/o, glamurosa/o, guapa/o...
- H** Hermosa/o, honesta/o, humilde, heroica/o, hábil...
- I** Increíble, impresionante, iluminador/a, imaginativa/o, infalible, intrépido, inusual...
- J** Justa/o, jovial, jubilosa/o, juvenil...
- K** Kriptonita...
- L** Lujosa/o, legendaria/o...
- M** Magnífica/o, maravillosa/o, majestuosa/o, magistral, musical...
- N** Natural, normal, notable...
- O** Optimista, observador/a, ordenada/o, original...
- P** Poderosa/o, paciente, potente, persuasiva/o, pionero, poética/o, positiva/o, práctica/o...
- Q** Querida/o, quieta/o, quilométrica/o...
- R** Radiante, risueña/o, rápida/o, racional, razonable, reflexiva/o, resolutivo, resistente...
- S** Saludable, servicial, sensacional, súper, sentimental, sincera/o, sociable, salvaje...
- T** Tranquila/o, trabajador/a, talentosa/o, tenaz, tremenda/o, triunfante...
- U** Útil, única/o
- V** Valiente, vivaz, veraz, victoriosa/o, valorada/o, virtuosa/o, vital...
- W** Way...
- X** Xenofilia, exitosa/o...
- Y** Yogui...
- Z** Zen...

# Ficha: Actividad Autónoma 1

## Nombra 3



Nombra **3** actividades, de esta área, que se puedan realizar gratuitamente:

Nombra **3** cosas divertidas que puedas hacer en familia:

Nombra **3** asociaciones o grupos locales:

### ¿Dónde está?

- La biblioteca municipal:
- El parque más cercano:
- El Centro Cultural más cercano:
- El Centro de Salud más cercano:

# Ficha: Actividad Supervisada 1

## Iniciando la conversación



**Esta actividad necesita un o una profesional de apoyo.**



### **Materiales necesarios:**

- Un espacio seguro, tranquilo y privado lo suficientemente grande como para que toda la familia se sienta cómodamente alrededor de una mesa o en el suelo.
- 1 hoja de papel grande o 1 más pequeña para cada persona
- Varios lápices de diferentes colores, por lo menos uno por persona.
- Tarjetas para iniciar conversaciones

Pida a la familia que piense en iniciar una conversación con alguien que no conozca o que no conozca muy bien. Pídales que se imaginen una situación en la que querrían hablar con una nueva persona, por ejemplo, en el nuevo colegio, en el recurso de acogida, en el nuevo trabajo, en el parque, en un nuevo grupo... O simplemente, alguna persona nueva de la que quieran saber.

Pídales que piensen en el tipo de persona a la que podrían preguntar y que la familia identifique a las personas y visualicen el contacto visual, la postura y similitudes (edad, género e intereses).

Hable de sus miedos, como, por ejemplo; rechazo, ser perjudicial para las otras personas, que te ignoren, decir algo tonto...

Haga hincapié en que todas las personas tenemos esas preocupaciones y temores a la hora de hablar con gente nueva, pero si no lo hacemos, podríamos estar perdiendo nuevas amistades.

Hable sobre las mejores maneras de empezar una conversación con una nueva persona. Puede escribirlas o imprimirlas en papeles para que las familias las debata.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Disculpe, ¿Sabe dónde está (el banco, el parque, el supermercado, el baño, la cafetería...)?
- ¿Sabe dónde puedo (andar en bicicleta, ir a nadar, comprar dulces, encontrar un parque...)?
- ¿Te gusta el (fútbol, ciclismo, arte, música, moda...)?
- Hola, mi nombre es... ¿Cuál es el tuyo?
- Eres impresionante en (correr, fútbol, ciclismo, arte, cantar...)
- ¿Podrías enseñarme / mostrarme cómo hiciste eso?

Pida a la familia que piense en cualquier idea que tengan, tal vez quieran pensar en cómo otras personas han comenzado conversaciones con ellos y ellas en el pasado.

# Ficha: Actividad Avanzada Supervisada 1

## Profesional de apoyo



**Esta actividad necesita un o una profesional que tenga experiencia en Violencia de Género.**



### **Materiales necesarios:**

- Un espacio seguro, tranquilo y privado lo suficientemente grande como para que toda la familia se siente cómodamente alrededor de una mesa o en el suelo.
- 1 hoja de papel grande o 1 más pequeña para cada persona
- Varios lápices de diferentes colores, por lo menos uno por persona.

Pida a las familias que escriban las cosas que han perdido desde que se mudaron al recurso de acogida. Se debatirá con cada persona lo que ha escrito y cómo se siente al perder o perderse las cosas que ha escrito, usando declaraciones de "yo" y asegurándose de que cada persona sigue siendo responsable de su comportamiento y la situación en la que se encuentra la familia. Se pedirá a la familia que piense en formas de superar los sentimientos de pérdida o de tristeza.

Como, por ejemplo:

- Escribir cartas o correos electrónicos a sus seres queridos y, cuando corresponda o no, enviarlos
- Hacer una caja de recuerdos
- Imprimir imágenes de sus seres queridos
- Escribir el porqué del enfado o el disgusto
- Dibujar imágenes o escribir recuerdos felices
- Tener en familia tiempo de reflexión donde cada persona comparta un recuerdo positivo y feliz

Una vez terminado, se pedirá a la familia que escriba lo que les gusta o cosas con las que disfrutaban en su nueva situación y sobre las cosas que esperan en el futuro de su familia.

*Futuro.* Algunas familias pueden encontrar esto realmente difícil, por ello, se debe tratar de animar a pensar en nuevas oportunidades, nuevas normas, nuevas tradiciones (se podría sugerir que acuerden nuevas tradiciones que celebrar, un comienzo libre), nuevos hogares, nuevas amistades, nuevas comunidades, mayor independencia, libertad, aceptación y por suerte, seguridad.

Por último, se escribirá, junto a la familia, una lista de 5 cosas que harán ver con una visión positiva su futuro. Como, por ejemplo:

1. Reuniones familiares
2. Una caja de sugerencias o comentarios revisada semanalmente
3. Hacer una lista de actividades gratuitas y permitir a cada persona elegir una que les gustaría que la familia hiciera junta
4. Una carta familiar con los derechos y responsabilidades de cada una
5. Una lista de deseos o cosas que se quieran hacer en familia y un plan de acción para lograrlo
6. Una lista de comidas que puedan cocinar en familia
7. O comience a crear un árbol genealógico

