

SESIÓN 3: NUESTRO RESPETO Y APRECIO

Sesión 3 Objetivo

Comprender qué es el respeto y construir y desarrollar nuestro respeto por nuestra familia

Introducción

5-15 minutos

Repasar las actividades que se trataron en la última sesión:

- Invite al grupo a discutir cualquier aspecto positivo que haya sucedido desde la última sesión (recuerde registrarlas en la forma que elija)
- Discuta la actividad "Diario de Comunicaciones". Podría pedirle al grupo que le cuente las nuevas cosas que aprendieron al hacerlo y cómo se sintieron al grabar sus interacciones.
- Si completaron el ejercicio de relajación podrían preguntar si alguien lo intentó de nuevo en casa
- Presente brevemente las actividades de hoy.



Actividades estándar

Actividad 3.1. ¿Quién es...?

20-35 minutos

En grupos de familias o equipos, para que los grupos sean más equitativos, se pide a la familia o al grupo que elija un representante para desafiar a cada título, la persona elegida de cada grupo pasa al frente y se registra quien mejor cumple con los criterios. Por ejemplo, a los grupos se les pide la persona más baja, cada grupo o familia escoge a quien creen que es la más bajo/a y pasan al frente. La persona más baja al frente gana un punto para su equipo. La idea de este ejercicio es animar a todos a reconocer y celebrar las diferencias entre nosotros

Cada persona elegida se coloca al frente y el o la árbitra juzga quien gana y obtiene un punto para su equipo. En general, gana el equipo con más puntos.

En categorías como la altura, será más fácil adivinar quién ganará, pero las categorías como la rapidez para sumar serán más difíciles. Anime a todas las personas a pasar al frente al menos una vez. La idea de esta actividad es animar a reconocer y celebrar las diferencias entre las personas, así como a descubrir los nuevos talentos.

Ideas de categorías:

- Altura: Podrían ser niños, niñas o mamá.
- Velocidad: Esto podría ser correr, recitar el alfabeto, para completar una suma matemática.
- Rapidez: Esto podría incluir saltar, para ir de A a B sin pararse o para construir una torre de bloques.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

- Salto: Esto podría incluir el mayor alcance o salto
- Largura: Esto podría ser el salto más largo, la lengua o el lanzamiento de una pelota o un avión de papel.
- Pequeño: Esto podría incluir la altura, el límite o los pies.
- El/la mejor: Esto podría ser la mejor imitación de un animal, acento extranjero, o una broma

Sé creativo en las ideas que usas, recuerda mantener esto como algo positivo y celebrar las diferencias entre nosotros que nos hacen a todos especiales y únicos.

Actividad 3.2. No siento respeto cuando...

20-30 minutos

Pida a cada persona que escriba una situación en la que no se sintieron respetadas. Explicarán por qué les hizo sentirse así y cómo podrían enfrentaron y enfrentarían esa situación. También se les puede pedir que escriban cuando faltaron el respeto a otra persona, pidiéndoles que expliquen por qué y cómo creen que la otra persona pudo haberse sentido.

Se leerán las situaciones de forma anónima pidiéndole al grupo que responda cómo podrían manejar las situaciones de diferentes maneras.



Materiales necesarios:

- Lápices
- Hojas en blanco



Actividades de bajo nivel de alfabetización

Actividad 3.3. ¿Qué es el respeto?

20-30 minutos

Pregunte a las familias qué creen que es el respeto, usando un rotafolio o pizarra para anotar sus respuestas. Por ejemplo: amor, cuidado, pensar en ellos y sus sentimientos, tratar bien las cosas o las personas, la actitud hacia una persona u objeto.

**Definición: Respeto es pensar y actuar de manera positiva sobre sí mismo u otras personas. Es pensar y actuar de una manera que muestre a las demás personas que te importan sus sentimientos y bienestar.*



Materiales necesarios:

- Rotafolio / pizarra
- Rotuladores

Actividad 3.4. Raquel y el respeto

15-25 minutos

Se leerá la historia de "Raquel y el respeto"¹. y pida al grupo que reflexione sobre lo que pensaron de la historia, cómo se sintieron y si alguna vez se comportaron o vieron a otra persona comportarse como Raquel. ¿Creen que Raquel fue respetuosa? ¿Creen que Raquel era respetada? ¿Cómo creen que Raquel debería haberse portado?



Materiales necesarios:

- Historia de "Raquel y el respeto"

¹ La historia de *Raquel y el respeto* se encuentra en la página 51

Actividad 3.5. Cómo mostrar respeto

30-40 minutos

Pida a los menores que diseñen un poster que muestre las diferentes formas de mostrar respeto. Como, por ejemplo: escuchar, ser educado, aceptar estar en desacuerdo, no gritar, animar a otros, obedecer las reglas, llegar a tiempo...



Materiales necesarios:

- Hojas de papel
- Lápices, bolígrafos y pinturas de colores
- Papeles y cartulinas de colores
- Tijeras
- Imágenes
- Pegatinas

Actividad 3.6. Dibujo de Raquel y el respeto

30-40 minutos

Pida a los menores que ilustren una parte de la historia de Raquel y el respeto. Pídales, también, que expliquen lo que han dibujado y por qué.



Materiales necesarios:

- Cartulinas
- Lápices, bolígrafos y pinturas de colores



Actividades avanzadas

Actividad 3.7. ¿A quién respeto?

15-25 minutos

Pida a las familias que piensen en las personas que respetan y por qué. Se entregará a cada persona una hoja para que escriban los nombres de 5 personas que respetan y una palabra o frase que describa por qué lo hacen o qué respetan de esas personas. Se animará a las personas a hacer dibujos y hacer que sean tan coloridos como quieran.

**Consejo: Puede completar un ejemplo para inspirarlas.*



Materiales necesarios:

- Hojas de papel
- Bolígrafos / lápices, por lo menos uno por persona

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable



Actividades de relajación

Actividad 3.8. Hundirse en el suelo

Encuentra un hueco en el suelo tumbado/a, si hay suficiente espacio, cierra los ojos si te sientes cómodo/a para hacerlo. Concéntrate en tu respiración, inspira durante 5 segundos, sostén el aire durante 3 y exhala en 5. Coloca las palmas de las manos sobre tu estómago. Mientras inspiras mientras cuentas hasta 5 siente la subida de tus manos sobre el estómago, sostén durante 3 y luego mientras exhalas, cuenta hasta 5 notando la caída de tus manos. Repite esto 3 o 4 veces. En tu próxima respiración nota las partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo. Sigue sintiendo ese contacto mientras continúa inhalando y exhalando.

En la próxima inhalación nota el peso de tu cuerpo contra el suelo e imagínate que con cada inhalación te hundes más en el suelo. Nota lo pesado que sientes tu cuerpo. Concéntrate en esta sensación mientras continúas inhalando y exhalando.

En tu próximo aliento imagina que el suelo absorbe todas tus preocupaciones, miedos y pensamientos y sentimientos negativos. En tu siguiente respiración imagina tu cuerpo sintiéndose más ligero, continúa inspirando y exhalando concentrándote en sentirte más ligero y separando mentalmente tu cuerpo del suelo.

Cuando te sientas listo/a, en tu próxima respiración empieza a escuchar los sonidos de la habitación, ¿qué puedes oír? En tu respiración externa nota las partes de su cuerpo que no están en contacto con el suelo.

Cuando te sientas listo/a abre los ojos y sigue respirando prestando atención a lo que puedes ver. Gradualmente, cuando estés listo/a, siéntate y nota cómo se siente tu cuerpo ahora. Es posible que desees estirarte después de este ejercicio. Una buena manera de despertar tu cuerpo es sacudirlo, imaginando que tu cuerpo es como la gelatina.

Plenario

10-20 minutos

Recuerde a las familias lo que han trabajado en la sesión y los objetivos de hoy. Pídales que reflexionen sobre lo que han aprendido en esta sesión.

Sugerencias de preguntas que se pueden hacer:

- ¿Qué es el respeto?
- ¿Cómo mostramos que respetamos a alguien o algo?
- ¿Por qué es importante mostrar respeto?

Presente la Actividad Autónoma: Bingo del Respeto. Recuerde a las participantes que tienen la oportunidad de completar una Actividad Supervisada, esta se llama Seguir Construyendo la Torre y se centrará en la comunicación y el trabajo en equipo.

Presente la sesión 4: Esta sesión es sobre la construcción de la confianza.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

ACTIVIDADES FAMILIARES AUTÓNOMAS



Actividad Autónoma 3: ¡Bingo del respeto!

Se entregará a cada menor de la familia una hoja de Bingo del respeto ² y se les pedirá que marquen cada casilla con las actividades que completen para la siguiente sesión.



Materiales necesarios:

- Ficha de Bingo del respeto
- Bolígrafos / lápices, uno por cada persona



Actividad Supervisada 3: Construyendo la torre

**La persona profesional de apoyo pueden decidir de antemano qué Actividad Supervisada van a realizar. Sólo las profesionales experimentadas deben utilizar la Actividad Avanzada Supervisada.*

Avisé a las familias que tienen la oportunidad de completar una actividad supervisada ³ como familia con la trabajadora de apoyo. Esta actividad será una visión divertida e informal sobre cómo iniciar conversaciones con gente nueva.

**Consejo: Puede que quieras acercarte a las familias que crees que se beneficiarían de esto directamente.*



Actividad Avanzada Supervisada 3: ¿Quién hace qué?

Avisé a las familias que tienen la oportunidad de completar una Actividad Avanzada Supervisada ⁴ con su profesional de referencia. Esta sesión se centrará en cómo se comparten los trabajos, las tareas y las responsabilidades dentro de su hogar. Preguntar a cada miembro cómo se sienten sobre la división de tareas e identificar una tarea que otro miembro hace y por la que están agradecidos. Si hay una división muy injusta, pregunte a cada miembro de la familia, excluyendo a los que tienen más tareas, que identifique los roles o tareas que pueden asumir o ayudar. El objetivo de este ejercicio es ayudar a cada miembro de la familia a reconocer el papel de los demás miembros de la familia.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

² La ficha de la Actividad Autónoma 3 se encuentra en la página 53

³ La ficha de la Actividad Supervisada 3 se encuentra en la página 56

⁴ La ficha de la Actividad Avanzada Supervisada se encuentra en la página 56

MATERIALES DE APOYO

Ficha: Raquel y el respeto

Raquel estaba pasando momentos difíciles, en la escuela y en casa, siempre se metía en problemas y no sabía por qué. Esto le hacía sentir realmente enfadada, como si no pudiera hacer nada bien. Quería que cambiasen las cosas, pero no sabía cómo hacerlo realidad.

Una triste mañana de miércoles, su madre le estaba llamando pidiéndole que se levantara de la cama, pero Raquel se dio la vuelta y se puso el edredón sobre la cabeza, ignorando a su madre. No quería levantarse, “¿por qué tenía que hacer lo que su madre le pidió que hiciera?”, pensó para sí misma mientras intentaba volver a dormirse. Escuchó a su madre tocar la puerta, pero de nuevo Raquel la ignoró y se acurrucó más profundamente en el edredón. Su madre entró en la habitación y educadamente le recordó a Raquel que era hora de levantarse y que llegaría tarde al colegio si no se levantaba ahora. Raquel estaba enfadada, ¿cómo se atrevía su madre a entrar en su habitación sin su permiso! No se sintió respetada, así que le gritó a su madre y le dijo que saliera de su habitación. La madre de Raquel le explicó calmadamente que como Raquel le estaba ignorando, no había tenido otro remedio que entrar en la habitación para levantarla. Raquel no quería escucharlo y se negó a hablar con su madre durante toda la mañana. Finalmente, Raquel se levantó a regañadientes, se lavó la cara, se cepilló los dientes y se peinó. Se puso el uniforme del colegio y bajó las escaleras para desayunar.

Su madre estaba en la cocina y le pidió a Raquel que se diera prisa, porque como se había negado a levantarse, llegaría tarde al colegio. Raquel la ignoró y se comió su desayuno lentamente. Cuando terminó, su madre le pidió que se pusiera los zapatos y el abrigo, y Raquel solo gruñó. La madre comprobó que Raquel tenía todo lo que necesitaba para ir al colegio, y le advirtió que no podría llevarle nada que se le hubiera olvidado. Raquel gruñó de nuevo. Durante todo el camino al colegio, Raquel ignoró a su madre. Caminó lentamente y aprovechó todas las oportunidades para distraerse por el camino, recogiendo piedras interesantes y saltando en un montón de hojas. Esto les hizo llegar tarde al colegio.

Cuando finalmente llegaron al colegio, le dijeron a Raquel que como había llegado tarde, se había perdido una actividad especial donde los niños tenían que coger pollitos. Esto hizo que Raquel se enfadara mucho, porque le gustaban mucho los

animales. Raquel empezó a chillar y a gritar a su madre, culpándola por llegar tarde. La madre trató de explicarle a Raquel que le había avisado de que llegaría tarde al colegio si no se levantaba a tiempo, pero esto solo hizo que Raquel gritara más fuerte. La madre, silenciosamente dejó que Raquel entrara en clase.

Raquel finalmente se calmó lo suficiente como para unirse a la clase. Resopló y pataleó todo el camino hasta su clase con los brazos cruzados. Estaba siendo un día terrible para Raquel y sabía que no iba a mejorar. Todas sus amigas estaban entusiasmadas hablando sobre la actividad que Raquel se había perdido. No quería saber nada más sobre eso y le pidió a Alicia que se callara ignorándola. Se negó a responder las preguntas que Alicia le había hecho. En la hora del recreo, todavía estaba tan enfadada que no quería jugar con nadie y se sentó sola, cada vez más y más triste. ¡Se estaba convirtiendo en el peor día de todos!

La profesora de Raquel pidió a la clase que se prepararan para su clase de educación física. La clase corrió a buscar sus cosas de educación física, pero cuando Raquel miró en su mochila, no encontró sus cosas de educación física. Se olvidó de prepararlo y su madre no se lo recordó. Fue la recepción y les pidió que llamaran a su madre para que le trajera las cosas que se le habían olvidado, ya que le encantaba educación física, pero su madre estaba trabajando. Raquel se enfadó, no le dio las gracias a la recepcionista y colgó el teléfono sin despedirse de su madre. Raquel pataleó de vuelta a la clase evitando hablar con nadie. La educación física era una de sus clases favoritas y sintió mucha pena por sí misma. Cuando su profesora vino a ver si estaba bien, la ignoró y miró hacia otro lado.

Llegó la hora de irse a casa y Raquel no se despidió de sus compañeros de clase, de hecho, ignoró a todo el mundo, incluso a su madre. Estaba de muy mal humor, nada le estaba yendo bien y sentía que el mundo estaba en su contra. No podía entender por qué estaba teniendo un día tan malo.

En su casa, su hermano estaba viendo la televisión en el sofá, saludó a Raquel cuando entró y ella lo ignoró. Pensó "Oh no, está viendo programas estúpidos para niños porque es un bebé. Soy mucho más mayor y no quiero escuchar estúpida televisión para bebés", así que cogió el mando y cambió de canal. Su hermano se puso a llorar y Raquel le dijo que se callara que no podía escuchar su programa.

Su madre le pidió a Raquel que se sentara y hablara sobre su día y lo que había salido mal.

Ficha: Actividad Autónoma 3

¡Bingo del respeto!



Marque las casillas que completo

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Ficha: Actividad Autónoma 3

¡Bingo del respeto!



Marque las casillas que complete

















| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ficha: Actividad Autónoma 3

¡Bingo del respeto!



Ejemplos para la Actividad Autónoma 3 Bingo del Respeto:

-  Ofrecer ayuda a alguien sin que te lo pida.
-  Recordar decir por favor y gracias.
-  Hacer algo bueno por alguien que te gustaría que hicieran por ti.
-  Recordar decirle a tu familia cuando hacen algo que te gusta.
-  Decir bien hecho o felicitar a alguien que ha logrado algo que le resultaba difícil.
-  Ofrecer a un amigo/a o a una persona de tu edad unirse a un juego contigo o con tus amigos/as si está solo/a o le están dejando de lado.
-  Decirle a alguien que te gusta algo que lleva puesto o algo que está haciendo.
-  Hacerles un cumplido a tus hermanos/as sobre su aspecto
-  Decirle a tu madre lo que más te gusta del tiempo que pasáis juntos.
-  Disculparte por algo que hiciste que estuvo mal sintiéndolo de verdad.
-  Hacer reír a alguien de tu familia.
-  Comprometerse sin quejarse
-  Decirles a tu hermanos/as lo que más admiras de ellos/as, en lo que crees que son buenos/as.
-  Escuchar a tu madre y seguir sus instrucciones sin quejarte.
-  Hablar con tu familia sobre tu recuerdo favorito juntos/as.
-  Darse cuenta de todas las cosas que hace tu madre por ti y darle las gracias.

Ficha: Actividad Supervisada 3

Construyendo la torre



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.
- Bloques de construcción.

Junte el grupo por parejas y pídale que utilice, cada persona, solamente una mano para construir una torre con bloques de construcción. Se les dará 1 minuto por pareja y se observará qué torre es la más grande. Se debatirá en grupo cuáles fueron las dificultades de esta actividad.

Ficha: Actividad Avanzada Supervisada 3

¿Quién hace qué?



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 sienta cómodamente alrededor de una mesa o en el suelo
- Ficha de la actividad
- Hoja de papel grande
- Rotuladores de colores

Presente la actividad a las familias asegurándose que sean conscientes de que no deben interrumpir si una persona está hablando y que tienen que respetar las opiniones y sentimientos de las demás personas. Entrégueles una hoja de papel grande y pida que cada persona haga un dibujo. Es una buena idea que cada persona elija un color que le represente y lo use para escribir su nombre en algún sitio de su dibujo. Cada dibujo tiene que tener espacio alrededor para escribir las tareas que hacen normalmente. Lean las tareas de una en una y si no hay salido todas las que cree que realizan puede añadir las al final. Debatan cómo ven el/los dibujo/s. ¿Quién hace más tareas? ¿Es una división justa de tareas del hogar? ¿Qué otras cosas se pueden hacer para que sea más justo? Pídeles que se comprometan a asumir al menos una nueva tarea, menos a la persona que tiene la mayor carga de trabajo. Puede crear una lista de tareas apropiadas a las edades de los y las menores para que puedan llevarse y añadir una tarea cada semana. Informe a las familias que las reuniones familiares y compartir las tareas de la casa puede ayudarles a compartir responsabilidades más equitativas. Si la familia trabaja unida tendrán más tiempo para pasar en familia y disfrutar de cosas que les gustan. Podría planificar una actividad como, por ejemplo, una noche de cine o una salida al parque cada semana, si toda la familia comparte las tareas.

Ideas de tareas:

- | | | |
|--|--|--|
| - Lavar los platos / poner el lavavajillas | - Poner la mesa | - Recoger la mesa |
| - Quitar el polvo | - Pasar la aspiradora | - Pasar la mopa |
| - Echar la ropa a lavar | - Lavar la ropa | - Tender |
| - Planchar | - Recoger la ropa tendida | - Guardar la ropa limpia |
| - Tirar la basura | - Guardar la compra del supermercado | - Hacer la cena |
| - Ir a comprar | - Asegurarse que todo está preparado para el colegio | - Preparar los almuerzos para el colegio |
| - Hacer la mochila para el colegio | | - Hacer las tareas del colegio |
| - Cepillar el pelo | - Recoger la habitación | - Recoger la casa |
| - Recoger los juguetes | - Cocinar | - Pagar las facturas |
| - Hacer la cama | | |