

SESIÓN 5: NUESTRAS REDES

Sesión 5 Objetivo

Conocer cada rol dentro de la unidad familiar y la importancia de esos roles

Introducción

5-15 minutos

Repasar las actividades que se realizaron en la última sesión:

- Invitar al grupo a discutir cualquier aspecto positivo que haya sucedido desde la última sesión (recuerde registrarlas en la forma que elija).
- Discuta la actividad "Registro de confianza". Podría pedirle al grupo que le cuente las nuevas cosas que aprendieron al hacer esto y cómo se sintieron grabando 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 5.1. Una persona de confianza

20-30 minutos

Pida a los miembros del grupo que dibujen una imagen de una persona en la que puedan confiar. Anímelos a que escriban alrededor de la persona todos los atributos y cualidades que buscan al elegir a alguien en quien puedan confiar. Estos podrían ser:

- Buen oyente
- Emplea tiempo en mí
- Amigable
- Accesible
- Más mayor que yo



Materiales necesarios:

- Papel A4
- Rotuladores o lápices de colores

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable



Actividades de bajo nivel de alfabetización

Actividad 5.2. ¿Qué es?

20-30 minutos

Vende los ojos de una persona de la familia y se elegirá a otra persona que le dará algo de comida (sólo está permitida comida rica), la persona con los ojos vendados tendrá que adivinar qué comida es. Esto también podría hacerse identificando objetos a través del tacto. Debata en grupo cómo se ha sentido la persona con los ojos vendados al confiar en alguien, cuando más vulnerables nos sentimos al faltarnos uno de los sentidos.



Materiales necesarios:

- Venda
- Comida u objetos para identificar

Actividad 5.3. Caza de objetos

20-30 minutos

Pídale al grupo que se agrupe, grupo 1 y grupo 2, y proporcióneles una lista de 10 objetos que necesitan encontrar. Pida a los del grupo 1 que busquen los primeros 5 objetos de la lista y a los del grupo 2 los siguientes 5 objetos. Debata en grupo lo fácil o difícil que ha sido. Para que esto sea más accesible, la lista puede hacerse con imágenes o dibujos.



Materiales necesarios:

- 10 objetos
- Papel
- Lápiz / bolígrafo

Actividad 5.4. Encuentra a mi familia

15-25 minutos

Este juego es parecido a las estatuas musicales. Usa música y anima a las familias a bailar y moverse, cuando la música se pare, cada unidad familiar tiene que reunirse lo más rápido posible dándose la mano o un abrazo grupal.



Materiales necesarios:

- Reproductor de música
- Música

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable



Actividades avanzadas

Actividad 5.5. Mano de confianza

30-40 minutos

Se entregará a cada persona una hoja de papel y deberán elegir un bolígrafo. Es posible que las madres necesiten ayudar a sus hijos con esto. Se pedirá que coloquen la mano en el centro de la página y dibujen su silueta. Una vez hecho esto, deben escribir los nombres de 5 personas en las que confían, un nombre en cada dedo. Es posible que quieran elegir un color diferente para cada nombre. Una vez hecho esto, se pedirá al grupo que escriba fuera de la mano por qué confían en cada persona y en qué. Usar un color para cada persona, ayudará distinguir de quién trata cada comentario.

Se debatirá en grupo las razones que eligieron las personas para confiar en otras personas y qué les impidió confiar



Materiales necesarios:

- Hojas de papel
- Lápices de colores / bolígrafos, uno para cada persona
- Rotuladores

Actividad 5.6. ¿En quién puedo confiar?

20-30 minutos

Se pedirá al grupo que piense en las siguientes situaciones¹ y que decida con quién de su mano de confianza podría contar. Pueden elegir más de una persona si lo desean. También se les puede preguntar por qué elegirían a esa persona y cómo se lo dirían.



Materiales necesarios:

- Actividad mano de confianza
- Ejemplos de situaciones

¹ Los ejemplos de las situaciones se encuentran en la página 75

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable



Actividades de relajación

Actividad 5.7. Colorear

Pídale al grupo que escoja algunos colores en hojas de dificultad variable y pídale que pasen un tiempo coloreando en silencio las hojas con lápices de colores. Podría elegir mandalas o cualquier otro dibujo que se pueda descargar de Internet.

Mientras el grupo está coloreando ponga música relajante, pueden ser sonidos del océano o cualquier música relajante que puedan encontrar.

Algunas familias pueden querer llevarse sus pinturas a casa para terminar.

Esta es una buena manera de relajarse y desestresarse y puede ser usada en conjunto con un tiempo de descanso cuando las familias están luchando por mantener el control de sus emociones.

Plenario

10-20 minutos

Recuerde a las familias lo que han hecho en las actividades, haciendo referencia a los objetivos de la sesión. Pídale que reflexionen sobre lo que han aprendido en esta sesión.

Sugerencia de preguntas que puede hacer:

- ¿Por qué podríamos esforzarnos para confiar en la gente?
- ¿Cómo podemos construir la confianza si alguien ha perdido nuestra confianza?
- ¿Cómo podemos mostrar a los demás que pueden confiar en nosotros/as?
- Introducir la Actividad Autónoma: Acróstico de confianza

Un acróstico es un poema en el que la primera letra de cada línea forma una o varias palabras, en este caso formarán la palabra CONFIANZA.

Recuerde a las personas participantes que tienen la oportunidad de completar una Actividad Supervisada, esta se llama "Una Torre de Copas" y se centrará en la comunicación y el trabajo en equipo.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

ACTIVIDADES FAMILIARES AUTÓNOMAS



Actividad Autónoma 5: Acróstico de confianza

Pida a las familias que escriban su propio acróstico de confianza² en parejas, en familia o por su cuenta.

Explique que un acróstico es un poema que la primera letra de cada línea forma una o varias palabras, en este caso formarán la palabra CONFIANZA.

Hay algunos ejemplos de palabras que podría usar, pero también pueden escribir las suyas propias.



Materiales necesarios:

- Papel A4
- Rotuladores / lápices de colores, suficientes para cada uno



Actividad Supervisada 5: Torre de vasos

**Las profesionales pueden decidir de antemano qué Actividad Supervisada están ofreciendo. Sólo profesionales experimentadas deben utilizar la actividad avanzada supervisada.*

Se informará a las familias de que existe la opción de completar la actividad³ con la ayuda de su profesional de referencia.

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



Actividad Avanzada Supervisada 5: Tiempo para confiar

Avisa a las familias que tienen la oportunidad de completar la actividad supervisada con el/la trabajador/a referencia. Esta Actividad Avanzada Supervisada⁴ sólo debe ser completada por profesionales experimentadas en Violencia de género.



Materiales necesarios:

- Bolígrafos / lápices, suficientes para cada participante
- Rotafolio y rotuladores
- Ficha de Mi historia de confianza

² La ficha de la Actividad Autónoma 5 se encuentra en la página 76

³ La ficha de la Actividad Supervisada 5 se encuentra en la página 77

⁴ La ficha de la Actividad Avanzada Supervisada 5 se encuentra en la página 78

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

MATERIALES DE APOYO

Ficha: ¿En quién puedo confiar? – Escenarios

- Te sientes intimidada/o por alguien mayor que tú.
- Escuchas a tu hermana-o/amiga-o hablando de hacer algo peligroso.
- Tu educadora o educador deja de trabajar en este sitio.
- Escuchas a algunas personas molestando a tu amiga-o.
- Tu amiga-o te cuenta un secreto y estás preocupada-o por ella/él.
- Tu amiga/o te ha retado a hacer algo peligroso, que puede molestar o hacer daño a alguien.
- Estás preocupada/o por tu madre.
- Tienes mucha hambre, pero no hay comida y tu madre te ha dicho que no hay dinero para ir a comprar.
- Escuchas a alguien meterse con otra persona por su color de piel.

Ficha: Actividad Autónoma 5

Acróstico de confianza



Ejemplos de palabras que se pueden usar:

- C** Confianza, confiar
- O** Optimista, oportunidad
- N** Nacer, Natural
- F** Fiable, Fabulosa/o
- I** Intimidad, Igualdad
- A** Amistad, Abrazar
- R** Reconocer, Raíz

Tu turno...

C

O

N

F

I

A

R

Ficha: Actividad Supervisada 5

Torre de vasos



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.
- 2 juegos de 11 vasos de plástico que se puedan apilar o 1 juego y un cronómetro o temporizador
- Cronómetro

Se dividirá a la familia en 2 equipos pares si es posible. Si no es así, la profesional deberá unirse para hacerlo par. Si se usan 2 juegos de vasos, cada equipo se colocará en un extremo de la mesa. Se explicará a los equipos que tienen que construir una pirámide con los vasos y luego deshacerla para hacer una torre. Se deberán rotar para que cada persona haga y deshaga la pirámide y la torre. El equipo ganador será el que antes termine, una vez que todas las personas hayan participado.

Si se utiliza solo un juego de tazas, se utilizará un cronómetro. Cada vez participará un equipo, anotándose el tiempo de cada equipo. El equipo ganador será el que lo consiga en menos tiempo.

Se puede repetir la actividad un par de veces o cambiar los equipos para garantizar un equilibrio de edad / habilidad lo más justa posible.

Después de realizar la actividad, se debatirá sobre lo que aprendieron:

- ¿Quién es bueno en qué y por qué?
- ¿Se han divertido en familia?

Ficha: Actividad Avanzada Supervisada 5

Mi historia de confianza



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 para que toda la familia se siente cómodamente alrededor de una mesa o en el suelo.
- Bolígrafos / lápices
- Pinturas
- Puntas de fieltro

Pida a las familias que escriban una historia real sobre sus experiencias de confianza. Puede ser una experiencia positiva de cuando han confiado en alguien o una experiencia en la que sintieron decepción. Si quieren, pueden decorar su historia.

Una vez escritas, pídale a cada miembro que lea su historia en voz alta. Nadie debe interrumpir cuando están leyendo. La lectora debe tener tiempo para hablar de cómo el incidente le hizo sentir y cómo se siente ahora. Si la historia involucra a alguno de los otros miembros de la familia o si ellos también han experimentado este incidente, se les debe invitar a reconocer cómo se sintió la otra persona, a pedir disculpas si es necesario y a tratar de acordar una manera de seguir adelante.

Piensa en lo siguiente:

- ¿Dónde tiene lugar la historia?
- ¿Qué puedes ver, oír y oler?
- ¿Quién está contigo?
- ¿Qué estás haciendo?
- ¿Por qué elegiste confiar en esa/s persona/s o no confiar?
- ¿Cómo te demuestra/n su confianza o desconfianza?
- ¿Cómo te hacen sentir sus acciones?

Mi historia de confianza



