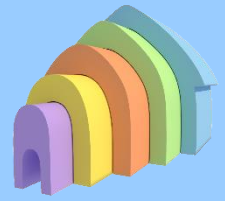


FUTURO POSITIVO Y SALUDABLE



Introducción al tema 5 – Futuro positivo y saludable

Las familias que han sufrido violencia de género a menudo tienen dificultades para visualizar e imaginar un futuro positivo para sí mismas. Han experimentado situaciones difíciles y traumáticas y aún pueden estar sufriendo esa violencia o intento de agresiones por parte del agresor. Por eso, aunque es importante dar tiempo y espacio para la recuperación, es importante también fomentar los aspectos positivos de la familia y dónde y cómo se ven en el futuro.

Muchas familias se han centrado en minimizar y evitar el abuso, asegurándose de que sus comportamientos no provoquen situaciones violentas con el agresor, que cuando el agresor ya no está, los cambios pueden ser abrumadores y difíciles.

Es difícil imaginar y planificar un futuro positivo mientras se vive en un entorno violento y de control y también, en un entorno caótico y con miedo, una vez que han abandonado el entorno abusivo. La madre y sus hijos e hijas pueden haber sufrido humillaciones y comentarios negativos sobre sus habilidades y talentos. Por lo tanto, su confianza y autoestima normalmente se ven afectadas por el abuso, lo que dificulta el reconocimiento de sus fortalezas y su potencial. Es importante permitir y favorecer un diálogo más positivo y de apoyo entre las familias y demostrarles los beneficios de la ilusión y la esperanza.

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.

Fiesta por el fin del programa

Pida a las familias que traigan un plato cada una y celebren el final del programa "Nuestro Momento". Organice juegos y actividades para que todas las familias participen o pida a cada familia que planee su propio juego.

Recogida de basura

Pensando en nuestro entorno y en su futuro para mantenernos sanos y salvos, organice la recogida de basura en su zona. Asegúrese de que las familias tengan guantes, recolectores de basura y bolsas de basura. Siempre puede hacerlo alrededor del recurso de acogida si no es adecuado organizar una caminata.

Proyectos comunitarios

Anime a las familias a involucrarse en los proyectos de la comunidad local que ya se están llevando a cabo o a iniciar los suyos propios. Las ideas podrían incluir la limpieza de un área en el parque local, ayudar a pintar los edificios de la comunidad o incluso podrían diseñar su propio espacio dentro del recurso de acogida.

Concurso de talentos del recurso

Invite a las familias a una audición para un concurso de talentos en el refugio, puede que deseen mostrar un talento por su cuenta, como familia o con amigos dentro del refugio o lugar de seguridad. Organícelo de tal forma que el personal y las familias vean el espectáculo final.

Ponencias

Invite a personas inspiradoras de su comunidad a venir al refugio para dar una charla sobre su trabajo o talento y cómo se involucraron en él. Los bomberos, la policía, los deportistas, todos serían grandes ponentes. Después de que lo hayan hecho, podría seguir con una sesión en la que pida a las familias que elaboren y decoren galletas con formas y motivos para representar un trabajo o talento en el que quieran involucrarse en el futuro.

Noche de cine

Elija una película con un mensaje positivo e inspirador e invite a las familias a venir y verla juntos. Podrías proporcionar palomitas de maíz.

SESIÓN 8: NUESTRO FUTURO POSITIVO Y SALUDABLE

Aislamiento

Sesión 8 Objetivo

Pensar positivamente sobre su futuro como familia

Introducción

5-15 minutos

Repasar las actividades realizadas en la última sesión.

- Invitar al grupo a discutir cualquier cosa positiva que haya sucedido desde la última sesión (recuerde registrarla en la forma que elija).
- Comente la actividad "¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando me enfado?". Invite a las personas voluntarias a que digan cómo se sintieron al rellenarla.

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 8.1. Declaraciones positivas

20-30 minutos

Se colocarán las tarjetas con declaraciones positivas¹ sobre la mesa. Se pueden leer en grupo antes de empezar. Centrándose en una familia cada vez, se les pedirá que se asignen tarjetas positivas entre sí. Debe haber consenso al menos de 2 personas. Cada persona debe decirle al grupo cómo se siente acerca de la tarjeta positiva que le han puesto.



Materiales necesarios:

- Tarjetas con declaraciones positivas

Actividad 8.2. Mi familia es...

30-40 minutos

Se entregará a cada familia una hoja de papel grande². Se les pedirá que escriban en la hoja declaraciones positivas sobre su familia y se les animará a que las decoren.



Materiales necesarios:

- Lápices / bolígrafos, uno para cada persona
- Hoja de papel grande, una para cada familia

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

¹ La lista de declaraciones positivas se encuentra en la página 115

² La ficha de la actividad *Mi familia es...* se encuentra en la página 116

Actividad 8.3. Carta de un viaje al futuro

25-35 minutos

Se pedirá a las familias que escriban una carta desde el futuro, como si hubieran viajado al futuro y se la tendrían que enviar a su “yo” de ahora. Las familias decidirán lo lejos que está la carta en el futuro, 1, 5 o incluso 10 años. Se les pedirá que piensen en la edad que tendrán, dónde vivirán, qué hobbies e intereses tendrán, ¿Están en el colegio, en la universidad o trabajan? ¿Qué ha cambiado? ¿Están felices? ¿Qué mensajes darían a su “yo” más joven? Se animará a que hagan dibujos o escriba.



Materiales necesarios:

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



Actividades de bajo nivel de alfabetización

Actividad 8.4. Cápsula del tiempo

25-35 minutos

Se pedirá a las familias que creen su propia cápsula del tiempo para que puedan mirar hacia atrás en una fecha acordada. Deben escribir cartas para su futuro, hacer dibujos y poner artículos memorables en una caja o cofre. Pueden añadir sus deseos y esperanzas, así como también cómo se sienten ahora. Es posible que quieran predecir qué trabajos o tareas realizan o si seguirán tocando un instrumento o haciendo deporte.

Actividad 8.5. Mi futuro yo

25-45 minutos

Dele a cada persona un pedazo de papel y pídele que haga un dibujo o collage de sus esperanzas y objetivos para el futuro. Anime a las familias a pensar en cómo ven sus vidas en el futuro. Esto podría incluir qué trabajo tienen, practicar deportes, leer libros, ir a la universidad, cualquier cosa que quieran que contenga su vida futura. Una vez que hayan terminado sus piezas inviten al grupo a hablar sobre su futuro y cuáles son sus esperanzas y sueños. Aconseja al grupo que los coloquen en algún lugar para que puedan recordar sus ambiciones para el futuro.



Materiales necesarios:

- Papel
- Bolígrafos / Lápices
- Punta de fieltro / lápices de colores
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

Actividad 8.6. Mímica de mi futuro

15-35 minutos

Invite al grupo a pasar al frente uno a uno y hagan mímica una cosa que esperan hacer o lograr en el futuro. El grupo tiene que adivinar cuál es su ambición, una vez que se adivine o el grupo se dé por vencido invite a la persona a decir por qué es su objetivo o ambición. Sería una buena idea que el/la profesional sea el primero/a en completar esta actividad y mostrar al grupo qué ambición o meta tiene. Si el grupo tiene dificultades, deles algunas ideas y sugerencias: ¿A dónde te gustaría viajar? ¿Qué trabajo te gustaría hacer? ¿Qué pasatiempo te gustaría probar?

Algunas personas pueden tener más de uno, así que si hay tiempo puede permitirles hacer más de uno.



Actividades avanzadas

Actividad 8.7. Pensamiento positivo

25-45 minutos

Divida el grupo en parejas, o en grupos de 3, si no es posible. En sus grupos pida a cada persona que le cuente una experiencia positiva que haya tenido. Podría ser su momento de mayor orgullo, una visita a un lugar nuevo e interesante, conocer a un nuevo amigo, empezar el colegio o algo que hayan logrado. Sería una buena idea que el/la profesional y cualquier otro personal o voluntario del grupo hable de su experiencia positiva.

En sus parejas o grupos, aconséjenles que identifiquen los sentimientos que tienen sobre su experiencia positiva. Consiga que las parejas o grupos se retroalimenten sobre cómo se sintieron al hablar de sus experiencias positivas entre sí y deles la oportunidad de compartir sus positivas con todo el grupo.

En una pizarra o un rotafolio escriban las emociones que el grupo tuvo durante y después de su experiencia positiva. Pida al grupo que intente identificar y pensar en esas emociones cuando las tengan y anímelos a encontrar una experiencia positiva en cada día.



Materiales necesarios:

- Pizarra / tablón
- Rotuladores

Actividad 8.8. Mi día positivo

20-40 minutos

Comience una discusión con el grupo sobre el pensamiento positivo. ¿Qué es eso? ¿Por qué a veces nos resulta difícil? ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a pensar más positivamente?

Avisé al grupo que van a hacer un tarro de día positivo. En el frasco habrá palitos de piruleta con preguntas sobre sus experiencias positivas. Cada día se turnan para elegir un palito y toda la familia, incluida la madre, da su respuesta empezando por la persona que eligió el palito.

Algunos ejemplos podrían ser: Una cosa que te hizo sonreír, algo que hice bien, algo de lo que estoy orgullosa/o, algo en lo que mejoré, una cosa bonita que sucedió o mi mejor momento.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

Podría escribir los ejemplos en la pizarra y pedirle al grupo sus ideas. Para simplificar la actividad podría escribir en el frasco, "Una cosa que me hizo..." y poner en los palitos de piruleta "Orgullosa/o, Sonrisa, Feliz o Risa".



Materiales necesarios:

- Pizarra / tablón
- Rotulador
- Un frasco por familia
- Palitos de piruleta (de color o lisos) al menos 10 por familia
- Rotulador de punta fina
- Una pegatina o pintura de tarro/bolígrafos para escribir en el tarro.



Actividades de relajación

Actividad 8.9. Sóplalo

De a las familias un pedazo de papel, pídeles que lo rompan en varios pedazos (aproximadamente 18 si usas una hoja A4), pídeles que pongan los pedazos en un plato delante de ellos. Díales que imaginen que los pedazos de papel representan sus preocupaciones y miedos, ahora inclinándose hacia la mesa, que soplen los pedazos. Imaginen las preocupaciones y los miedos que se desprenden de los trozos de papel. Apile el papel de nuevo y repita el proceso.

Comente con el grupo cómo les hizo sentir la actividad. ¿Creen que es una técnica que podrían utilizar en el futuro?

Plenario

10-20 minutos

Recuerde a las familias lo que han realizado en las actividades relacionándolo con los objetivos de la sesión. Pídeles que reflexionen sobre lo que han aprendido.

Sugerencia de preguntas que puede hacer:

- ¿Qué cosas puedes hacer para ayudarte a lidiar con las emociones negativas?
- ¿Cómo afecta la forma en que nos sentimos a la forma en que actuamos o reaccionamos?
- ¿Cómo crees que puedes usar las herramientas para lidiar con los sentimientos y emociones de los que hemos hablado hoy?

Presente la Actividad Autónoma: "Mis metas y logros" este ejercicio pide a las personas participantes que identifiquen y escriban sus metas, la fecha en que las alcanzaron y cómo se sintieron al alcanzarlas.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

ACTIVIDADES FAMILIARES AUTÓNOMAS



Actividad Autónoma 8: Mis metas y logros

Se entregará la ficha *Mis metas y logros*³ y se pedirá a las familias que establezcan sus propias metas y que las registren en esta hoja conforme las vayan logrando.



Materiales necesarios:

- Lápices / bolígrafos, uno para cada persona.
- Ficha Mis metas y logros



Actividad Supervisada 8: Imagino mi futuro

**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 Supervisada⁴ como familia con su profesional de referencia. Esta sesión tratará de imaginar su futuro positivo, feliz y seguro como familia.

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



Actividad Avanzada Supervisada 8: Nuestro viaje familiar

Informe a las familias que existe la posibilidad de realizar esta actividad con su profesional de referencia. Esta Actividad Avanzada supervisada⁵ solo debe ser supervisada por profesionales con experiencia en Violencia de Género.

Aislamiento

Comunicación
y respeto

Construyendo
confianza

Gestión de
emociones

Futuro positivo
y saludable

³ La ficha de la Actividad Autónoma 8 se encuentra en la página 117

⁴ La ficha de la Actividad Supervisada 8 se encuentra en la página 118

⁵ La ficha de la Actividad Avanzada Supervisada 8 se encuentra en la página 119

MATERIALES DE APOYO

Ficha: Declaraciones positivas

Soy una persona amable

Soy de fiar

Soy una persona segura

Tengo muchos talentos

Soy valiente

Soy una persona inteligente

Soy una persona sabia

Soy una persona rápida

Soy especial

Soy una persona única

Se me da bien el arte

Soy invencible

Se me da bien cantar

He marcado la diferencia

Sé escuchar

**Estoy haciendo un gran esfuerzo
por estar menos enfadado-a**

Soy una persona positiva

Soy una persona informada

Soy más fuerte de lo que creo

Se me da bien cocinar

Soy una persona cariñosa

Soy una persona honesta

**Estoy trabajando duro
para marcar la diferencia**

Soy una buena madre

Soy resiliente

Se me da bien bailar

Soy una persona atenta

**Sé me da bien escuchar
a las demás personas**

Ficha: Mi familia es...

Se entregará a cada familia una hoja de papel grande. Se les pedirá que escriban en la hoja declaraciones positivas sobre su familia.



Nuestra familia es amable



Nuestra familia es cariñosa



Nuestra familia es deportista



Nuestra familia es artista



Nuestra familia se escucha

3 cosas que esperamos hacer como familia:

- 1.
- 2.
- 3.

Ficha: Actividad Autónoma 8

Mis metas y logros



Mi meta:

Cuando la conseguí:

Cómo me siento:

Mi meta:

Cuando la conseguí:

Cómo me siento:

Mi meta:

Cuando la conseguí:

Cómo me siento:

Mi meta:

Cuando la conseguí:

Cómo me siento:

Mi meta:

Cuando la conseguí:

Cómo me siento:

Ficha: Actividad Supervisada 8

Imagino mi futuro



Esta actividad necesita un o una profesional de apoyo.



Materiales necesarios:

- Un espacio seguro y privado lo suficientemente grande para que toda la familia se siente
- Una hoja de papel o tarjeta
- Rotuladores
- Pinturas
- Revistas
- Pegamento

Invite a las familias a sentarse alrededor de la mesa con los recursos o materiales en el medio. Comiencen una conversación sobre lo que sienten que han logrado como familia, así como individualmente, tome notas de esto. Pida a la familia que imagine cómo será su futuro, anótelos. Ahora pida a la familia que utilice los materiales de la mesa para crear un póster que muestre sus logros, así como sus objetivos para el futuro. Anime a la familia a utilizar tantos recursos diferentes como quieran.

Si a la familia le cuesta pensar en cosas, puede hacer sugerencias.

Ficha: Actividad Avanzada Supervisada 8

Nuestro viaje familiar



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.
- Una hoja de papel grande
- Lápices / rotuladores de colores
- Papel reciclado
- Materiales de collage

Se pedirá a la familia que piense en eventos importantes de su vida, por ejemplo, cuando nació la madre y los nombres de sus padres, las fechas de nacimiento de todos los hijos e hijas y las cosas positivas que les han pasado. Pueden incluir también el comienzo en un nuevo colegio, ir al recurso de acogida...

Se hablará con la familia sobre sus metas y aspiraciones y se tomará nota de lo que quieran incluir.

Se pedirá a la familia que comience a crear una línea de la vida o un collage de estos eventos en la hoja de papel grande. Podrán usar dibujos y adornos para decorarla.

