



UNAM

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Programa vivencial para evitar el Síndrome
de Alienación Parental en familias que
están en proceso de separación**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

Reyna Soto Gutiérrez

Directora: Mtra. Estela Pérez Vargas

Dictaminadores: Mtra. Guadalupe Concepción Meléndez Campos

Mtro. Samuel Bautista Peña



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Contenido	Pág.
Resumen	7
Introducción	8
CAPÍTULO 1. LA FAMILIA	13
CAPÍTULO 2. EL CONFLICTO CONYUGAL Y LA VIOLENCIA FAMILIAR	15
2.1. El conflicto conyugal	15
2.2. La violencia familiar	15
a. Violencia Física	15
b. Violencia Sexual	16
c. Violencia Emocional o Psicológica	16
d. Violencia Económica	16
CAPÍTULO 3. RUPTURA FAMILIAR	17
3.1. Causas de la ruptura familiar	17
3.2. Separación conyugal	17
CAPÍTULO 4. CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN CONYUGAL	18
4.1 Efectos en los padres	18
4.2 Efectos en los hijos	19
a) Niños menores de seis años	19
b) Niños de seis a diez años	20
c) En la pubertad y adolescencia	21
CAPÍTULO 5. SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL (SAP)	22
5.1 Antecedentes del Síndrome de alienación Parental	22
5.2 Definición	23
5.3 ¿Qué impulsa a los integrantes de la familia a formar parte de la dinámica de alienación parental?	24
• Del progenitor alienador	24

• Del menor	25
• De la familia extensa	25
5.4 Características del SAP	26
5.5. Descripción del proceso de generación del SAP en el menor	27
▪ Severidad leve	27
Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado	28
▪ Severidad moderada	28
Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado	29
▪ Severidad grave	29
Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado	30
5.6. Comportamientos clásicos del progenitor alienador	30
5.7. Síntomas del SAP en el menor	32
5.8. Consecuencias del SAP en el menor	33
5.9. Diferencias en la alienación con respecto al sexo del alienador	35
CAPÍTULO 6. CÓMO AFRONTAR SANAMENTE LA SEPARACIÓN CONYUGAL	36
6.1. Beneficios de una separación conyugal sana	36
6.2. Deliberación y decisión	37
6.3. Comunicar la decisión a los hijos	38
• Qué cambios van a producirse	38
• Los hijos no son culpables de la separación de sus padres	38
• El amor de los padres hacia los hijos no cambia con la separación	39
• Los hijos podrán seguir amando a ambos padres después de la separación	39
- Lo que no se debe hacer	40
- Preparar un discurso de acuerdo a la edad de los hijos	41

6.4	Después de la noticia	42
6.5	Paternidad para siempre	42
6.6	Custodia compartida	43
CAPÍTULO 7. HABILIDADES SOCIALES QUE REQUIEREN PADRES E HIJOS PARA AFRONTAR SANAMENTE LA SEPARACIÓN CONYUGAL		44
7.1	Habilidades de comunicación	44
7.2	Manejo de emociones	44
7.3	Autoestima y autoeficacia	45
7.4	Solución de problemas	45
7.5	Manejo del estrés	45
CAPÍTULO 8. DESARROLLO DE HABILIDADES DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL		46
8.1	Generalidades del enfoque cognitivo conductual	46
	a. Condicionamiento Clásico	46
	b. Condicionamiento Operante	46
	c. Teoría del Aprendizaje Social	47
	d. Terapia Cognitiva de Aarón Beck y Terapia Racional emotiva de Albert Ellis	47
	1. Habilidades sociales	49
	- Elementos de la conducta social	49
	- Sugerencias para mejorar la comunicación	50
	- Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS)	51
	2. Solución de problemas	52
	3. Relajación Progresiva	52
	- Consideraciones para llevar a cabo la relajación progresiva	53
	4. Manejo de emociones	55
	5. Autoestima y Autoeficacia	56
	6. Desensibilización sistemática	57

CAPÍTULO 9. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL TALLER DIRIGIDO A PADRES: “RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”	59
9.1 Habilidades dirigidas a fomentar la autoafirmación de cada cónyuge	59
• Manejo de sentimientos	59
• Autoestima y Autoeficacia	60
• Relajación Progresiva	60
9.2 Habilidades que servirán a los cónyuges para manejar su separación sanamente	61
• Separación conyugal sana	61
• Responsabilidad	61
• Respeto	61
• Colaboración paterna	62
• Comunicación	62
• Desensibilización sistemática	62
CAPÍTULO 10. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL TALLER PARA HIJOS: “SANANDO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR”	63
10.1 Aceptación de la separación de sus padres	63
10.2 Autoestima y autoeficacia	63
10.3 Manejo de emociones	64
10.4 Solución de problemas	64
10.5 Trabajo en equipo y cooperación	64
10.6 Comunicación	65
10.7 Manejo del estrés	65
10.8 Derechos y obligaciones	65
CAPÍTULO 11. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL TALLER FAMILIAR: “REAFIRMANDO MI FUNCIÓN DENTRO DE MI FAMILIA”	67

11.1	Habilidades de comunicación entre cónyuges	67
11.2	Habilidades de comunicación entre padres e hijos	67
	- Comunicar los acuerdos establecidos	67
	- Escucharlos	68
	- Recibir y dar afecto	68
11.3	Efectos de la separación en los menores	68
11.4	Síndrome de Alienación Parental y sus consecuencias	68
11.5	Manejo adecuado de la separación	69
11.6	Paternidad para siempre	69
11.7	Custodia compartida	69
CAPÍTULO 12. OBJETIVOS: GENERAL Y ESPECÍFICOS		70
12.1	Objetivo General	70
12.2	Objetivos Específicos	70
CAPÍTULO 13. PROPUESTA METODOLÓGICA		71
a.	Población: Familias en proceso de separación	71
b.	Criterios de selección:	71
c.	Tiempo y espacio	71
d.	Procedimiento	72
	- Invitación	72
	- Reglas	72
	- Evaluación de las funciones parentales, maltrato infantil y el riesgo de generar el SAP	73
	- Programa	73
	- Evaluación de las habilidades desarrolladas en el programa	73
	- Reporte de avances	73
	- Seguimiento	73
CAPÍTULO 14. TALLER PARA PADRES Y MADRES:		74

“RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”	
Objetivo general	74
Carta descriptiva	75
Desarrollo del taller : “reconstrucción de la función parental”	80
CAPÍTULO 15. TALLER PARA HIJOS: “SANADO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR”	121
Objetivo general	121
Carta descriptiva	121
Desarrollo del taller para niños: “Sanado Heridas para Construir un Futuro Mejor”	126
CAPÍTULO 16. TALLER FAMILIAR: “REAFIRMANDO MI FUNCIÓN DENTRO DE MI FAMILIA”	155
Objetivo general	155
Carta descriptiva	155
Desarrollo del taller: “Reafirmando mi papel dentro de mi familia”	159
CONCLUSIONES	177
15. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	178
16. ANEXOS	183

RESUMEN

La violencia familiar es considerada un problema de salud pública, debido a su incidencia y a las consecuencias físicas y psicológicas que tiene en cada uno de los integrantes de la familia.

La violencia se presenta en diferentes modalidades, física, psicológica, sexual, y económica, en la mayoría de los casos dos o más formas de maltrato están presentes en el núcleo familiar, ocasionando un gran daño a la pareja, pero especialmente a los menores que son víctimas directas y/o espectadores del maltrato que se ejerce entre sus padres.

Las consecuencias que se producen en los niños a corto plazo van desde llanto frecuente, sentimientos de tristeza, miedo, ira, enojo; una gran preocupación por su futuro; a largo plazo una vez que conforman una familia se ha visto una mayor posibilidad de replicar las conductas de violencia aprendidas en su familia de origen, además de una mayor probabilidad de ejercer actividades ilícitas.

Un maltrato psicológico, poco conocido en México es el Síndrome de Alienación Parental, que se genera en el marco de la separación de la pareja y pelea por los bienes e hijos; a pesar de ser tan común, no existen leyes que protejan a los niños de esta violencia, cuyas consecuencias son más graves aún que las generadas por violencia psicológica hasta ahora descritas, debido a que el menor rompe los lazos afectivos con uno de sus progenitores y la familia extensa a la que éste pertenece, disminuyendo así sus redes sociales; aunado al odio injustificado que puede llegar a sentir por dicho progenitor.

Es por ello que el objetivo del presente trabajo es proponer un programa encaminado a prevenir la generación del SAP en los menores.

INTRODUCCIÓN

La familia es el primer grupo donde los hijos se desarrollan, crecen y adquieren habilidades que les permitirán desenvolverse con el resto de la sociedad. En él encuentran afecto, pertenencia y estabilidad emocional (Eguiluz, 2004 y Aguilar, 2006), pero también pasan por dificultades que ponen en peligro la integridad familiar, afectando a todos sus integrantes; el divorcio o separación de los padres suele ser una situación que provoca estrés e inadaptación a todos los miembros de la familia. En este problema no sólo están involucrados los padres, también los hijos, por más pequeños que sean resultan afectados seriamente (Aguilar, 2006 y Sureda, 2007).

Si los padres manejan la situación en forma sana y llegan a acuerdos, el cambio será más fácil de sobrellevar y aceptar por los hijos, sin embargo, en la mayoría de los casos eso no sucede y se genera un ambiente hostil dentro del hogar, donde son continuas las discusiones entre los padres, generando así un ambiente de violencia constante (Sureda, 2007), en donde los hijos además de ser espectadores son víctimas de maltrato físico y psicológico.

Muchas familias viven un largo periodo de disputa antes de separarse, durante este tiempo suele aumentar la violencia entre la pareja, pasando de gritos, golpes, hasta intentos de asesinato o suicidio (Sureda, 2007). Las consecuencias para cada miembro de la familia son cada vez más severas, se presentan trastornos emocionales como depresión, ansiedad, miedo intenso, alteraciones del sueño, irritación, entre otros, que se ven reflejados en falta de concentración en la escuela o el trabajo, mala conducta, evitación de relaciones sociales y bajo rendimiento académico (Ramírez, 2003; Fernández, 2004 y Gaxiola y Frías, 2005). Los daños ocasionados por la separación conyugal son más graves cuando el problema es más violento y difícil de resolver.

Además de la disputa legal por el divorcio y los bienes, se inicia una disputa por los hijos, no solo legal también psicológica, ocasionando el rompimiento de lazos afectivos entre el menor y uno de sus progenitores (Aguilar, 2006). El Síndrome de Alienación Parental (SAP), más que una disputa por la custodia de los hijos se convierte en una guerra entre los padres, en la que utilizan el arma que más los puede herir a ambos, los hijos; éstos son utilizados para atacar al otro progenitor; sin embargo los más afectados resultan ser los hijos, aunque en muchas ocasiones los padres no están conscientes del daño que les ocasionan.

El SAP se desarrolla en cuatro etapas, a medida que avanzan, sus consecuencias son más severas, en la última etapa el menor ya se apropió del odio que el progenitor alienador le ha enseñado, ya hizo suyos los argumentos para sostener los sentimientos de rechazo y además es capaz de inventar más calumnias para mantener la distancia con su progenitor alienado o rechazado (Sureda, 2007). Las consecuencias son muy importantes y se reflejan en su vida adulta, como incapacidad para formar una familia, para relacionarse sentimentalmente y sobretodo desarrolla la capacidad para chantajear a ambos padres, primero al padre alienado y cuando entra a la adolescencia se aprovecha de que este padre busca a toda costa recuperarlo para conseguir beneficios económicos o materiales. Más adelante también utiliza al otro para conseguir todo lo que quiere (Aguilar, 2006).

El SAP se ha identificado en varios países, sin embargo aún no está reconocido como un trastorno psicológico por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España ya se están tomando medidas contra el progenitor que aliena al menor, si se comprueba el SAP el gobierno le retira la custodia de sus hijos y se la otorga al otro progenitor y además determina un tiempo de convivencia entre ellos para cambiar los constructos que tiene el menor de su padre; un psicólogo realiza el seguimiento para asegurar el bienestar y la mejora del menor, así como de la relación entre el padre que tiene ahora la custodia y el hijo.

A partir de los estudios que realizó el psiquiatra Gardent, dio nombre y definición a una problemática muy común a nivel mundial, en varios países se han generado artículos describiendo el SAP; en España destaca el psicólogo José Manuel Aguilar Cuenca, quien ha impartido un gran número de conferencias y escrito varios libros para darlo a conocer, además funge como mediador en procesos de divorcio.

En Argentina se creó la Asociación de Padres Alejados de sus Hijos (APADESHI) y en su página electrónica brindan información sobre el SAP. En Brasil se está agilizando el proceso para crear una ley anti SAP (ANASAP).

La información y estudios a cerca de este síndrome se ha extendido a varios países, en Canadá se realizó el “Simposium Canadiense sobre el Síndrome de Alienación Parental en Mayo 2011; y se ha establecido el 25 de Abril como el día de la concienciación de la Alienación Parental (ANASAP).

También en nuestro país se han creado grupos encaminados a brindar a información y apoyo jurídico y psicológico a víctimas del SAP, tal es el caso de la Asociación Mexicana de Padres de Familia Separados (AMPFS), creada en el año 2009, en ella se imparten congresos para tratar temas relacionados al SAP, entre ellos: La obstrucción del vínculo, responsabilidad penal del progenitor que obstruye el vínculo del menor con el padre ausente y padres separados criando juntos a sus Hijos, entre otros, que se impartieron en Octubre del 2009. Se realizó el primer Congreso Internacional de la Alienación Parental en Monterrey y un Simposium Sobre SAP en el Estado de México. En Julio del 2009 se llevó a cabo una conferencia sobre la “La Custodia de Menores y el Síndrome de Alienación Parental” impartida en la Universidad Anáhuac, se contó con la presencia de Asunción Tejedor Huerta y Nelson Zícavo Martínez, ambos expertos en el tema (AMPFS). Es importante mencionar que esta asociación está vinculada con la de padres separados, con sede en España, y conforma una red de asociaciones con países como Costa Rica, Perú, Chile, Argentina, Uruguay, Brasil, Venezuela, Comunidad Europea, Estados Unidos y Canadá (AMPFS).

En México aún no existe ley alguna que castigue a los progenitores que alienan a sus hijos, sin embargo el Código Civil vigente del Distrito Federal establece lo siguiente:

Artículo 411. *“En la relación entre ascendientes y descendientes debe imperar el respeto y la consideración mutuos, cualquiera que sea su estado, edad y condición. Quienes detentan la patria potestad tienen la responsabilidad de relacionarse de manera armónica con sus hijos menores de edad, independientemente de que vivan o no bajo el mismo techo” (Código civil del D. F., Pág. 48-49).*

Artículo 416. *“En caso de separación de quienes ejercen la patria potestad, ambos deberán continuar con el cumplimiento de sus obligaciones y podrán convenir los términos de su ejercicio, particularmente en lo relativo a la guarda y custodia de los menores. En caso de desacuerdo, el Juez de lo Familiar resolverá lo conducente” (Código civil del D. F., pág. 49).*

“Con base en el interés superior del menor, éste quedará bajo los cuidados y atenciones de uno de ellos. El otro estará obligado a colaborar en su alimentación y crianza conservando el derecho de convivencia con el menor, conforme a las modalidades previstas en el convenio o resolución judicial” (Código civil del D. F., pág. 49).

Artículo 416 Bis.- *“Los hijos que estén bajo la patria potestad de sus progenitores tienen el derecho de convivir con ambos, aún cuando no vivan bajo el mismo techo.*

No podrán impedirse, sin justa causa, las relaciones personales entre el menor y sus ascendientes. En caso de oposición, a petición de cualquier de ellos, el Juez de lo Familiar resolverá lo conducente previa audiencia del menor, atendiendo su interés superior” (Código civil del D. F., pág. 49-50).

Como se puede observar, en ningún artículo se menciona el SAP, pero sí establece que ambos progenitores tienen el derecho y obligación de convivir armónicamente con sus hijos; además de que no se debe obstruir la relación entre estos a menos que un juez así lo decida; por consiguiente cualquier acción encaminada a impedir esta relación padre/hijo debe ser penada.

Es necesario que en México se generen leyes encaminadas a proteger a los menores víctimas de la alienación parental y programas para prevenir la violencia familiar que tanto daño hace a los niños y la alienación que se presenta dentro de este marco de disfuncionalidad.

Por lo tanto el presente trabajo propone una serie de talleres dirigidos a familias que se encuentra en proceso de separación conyugal, con el objetivo de brindarles información sobre la mejor forma de manejar su separación, y así evitar el SAP en sus hijos. Asimismo se plantean estrategias para fomentar el desarrollo personal de cada integrante y desarrollar habilidades que les permitan a los padres construir acuerdos para seguir con sus funciones parentales y a los menores aumentar su autoestima, solución de problemas y trabajo en equipo.

También se promueve que los padres reflexionen sobre la importancia de respetarse entre sí para poder dialogar y construir acuerdos.

CAPÍTULO 1. LA FAMILIA

La familia se define como el conjunto de dos o más personas que interactúan diariamente, están unidos por lazos afectivos y/o sanguíneos. La familia es el primer grupo social donde los menores se desarrollan física, psicológica y moralmente, en ella obtienen las bases para relacionarse con el resto de la sociedad (Eguiluz, 2004; Aguilar, 2006 y Vázquez, 2009). La importancia de ser parte de una familia va más allá de la protección o sobrevivencia, en ella se establecen lazos afectivos y de apego hacia los progenitores, que se afianzan mediante la convivencia diaria y le proporcionan al menor bienestar emocional; el apego le proporciona seguridad y protección al pequeño, pero también, al ser figuras significativas para él, sus progenitores ejercen gran influencia sobre él (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

A lo largo de la historia este grupo ha pasado por importantes cambios en su estructura, anteriormente se caracterizaba por el compromiso de por vida que la pareja adquiría en el matrimonio, la obligación de la fecundidad y los roles paternos muy definidos, actualmente existe mayor libertad para unirse y separarse de la pareja, para decidir procrear o no, los roles ahora son más flexibles y es válido optar por la realización profesional antes de dedicarse completamente a las labores del hogar (Ramírez, 2003).

Las opciones para que una pareja forme una familia se han ampliado, su unión puede ser por el civil y religiosamente, solo por el civil o por la iglesia, y en unión libre. Las opciones de conformar una familia también se han modificado, además de las familias formadas por ambos padres de sexo opuesto y los hijos, también existen hogares monoparentales, familias conformadas por parejas homosexuales o reconstruidas (Membrillo, 2008).

Estos cambios en pro de una vida conyugal más satisfactoria han traído consecuencias importantes en la familia, hay menos estabilidad en el matrimonio y más separaciones y divorcios (Ramírez, 2003).

CAPÍTULO 2. EL CONFLICTO CONYUGAL Y LA VIOLENCIA FAMILIAR

2.1. El conflicto conyugal

A pesar de lo importante que es para los menores vivir dentro de un núcleo familiar estable para desarrollarse sanamente, no siempre es posible mantener el equilibrio familiar; este grupo y cada uno de los miembros se encuentran en constante cambio, que genera dificultades entre ellos, poniendo en riesgo su estabilidad. Al resolver los problemas se generan nuevos cambios, de manera que la estructura familiar se modifica continuamente para el bienestar de todos los integrantes.

Existen conflictos difíciles de resolver, especialmente cuando se trata de problemas en la relación conyugal (Aguilar, 2006). Si los problemas no tienen solución y uno de los cónyuges decide que la separación es una opción viable para resolver el conflicto, entonces se inicia el proceso de separación conyugal (Sureda, 2007).

2.2. Violencia familiar

Cuando la familia está pasando por conflictos conyugales es muy frecuente que se establezca un ambiente de violencia dentro del hogar, que se presente maltrato infantil, agresiones entre la pareja, entre hermanos y hacia personas mayores. El maltrato infantil se presenta en dos modalidades, en forma directa cuando el objetivo del abuso y/o negligencia es el propio niño, e indirecta cuando el menor es expuesto a episodios de violencia (Frías y Gaxiola, 2008).

Castro, Riquer y Medina (2006) y Álvarez y Hartog (2005) definen los diferentes tipos de violencia que se vive dentro de la familia:

- a. **Violencia física.** Son las acciones realizadas contra uno o más miembros de la familia para causar daño físico, para ello se utilizan armas, objetos, sustancias o la fuerza.

- b. Violencia sexual. Generalmente es cometida contra la mujer para obligarla a realizar prácticas sexuales que no desea, las formas para inducirla pueden ir desde la fuerza física hasta el chantaje psicológico, pero el fin es de índole sexual.
- c. Violencia Emocional o Psicológica. Se refiere a aquellas formas de agresión dirigidas a causar un daño emocional, a base de limitaciones, amenazas, intimidaciones, humillaciones, burlas, devaluaciones; provocando así disminución de la autoestima y percepción de sí mismo.
- d. Violencia económica. Es aquella en la que el proveedor económico del hogar controla los gastos que se realizan, la propiedad y uso de los inmuebles.

La violencia intrafamiliar daña gravemente la vida emocional, escolar, social y laboral de quienes la viven; y muestra a los menores una forma negativa de solucionar sus problemas, de manejar su rabia y de establecer relaciones amistosas (Álvarez y Hartog, 2005). Puede estar presente por un largo periodo antes de la separación conyugal, ser la causa de la ruptura o manifestarse cuando se inicia el proceso de separación como resistencia al cambio que conlleva la pérdida de una vida ya establecida.

CAPÍTULO 3. RUPTURA FAMILIAR

3.1. Causas de la ruptura familiar

Además de la violencia intrafamiliar, existen varias causas por las que uno o ambos miembros de la pareja deciden separarse o divorciarse, entre ellas el abandono, el adulterio, adicciones, corrupción de los menores, etc. (Aviña, 2002).

Es posible que se presenten diversas situaciones a lo largo de la vida en familia, tales como violencia, alcoholismo, entre otras, que dañan gravemente la estructura familiar, sin embargo la familia sigue unida, aunque con mucha dificultad. Llega un momento o un suceso que lleva a un miembro de la pareja o a ambos a tomar la decisión de separarse y es donde la familia se separa, uno de los progenitores deja el hogar y la ruptura familiar es un hecho.

3.2. Separación Conyugal

Debido a que existen diferentes tipos de unión se utilizará el término de separación conyugal para referirse al divorcio o simplemente la separación cuando las parejas no están casadas por lo legal. Cuando la pareja está casada por el civil, es necesario realizar el trámite de divorcio en cualquiera de sus modalidades.

El divorcio voluntario ocurre cuando ambos miembros de la pareja llegan a un acuerdo para disolver su vínculo matrimonial, por lo que es un proceso más rápido y sano para toda la familia. El divorcio necesario es solicitado por uno de los cónyuges, argumentando una de las causas de tipo contencioso dispuestas en el código civil de cada entidad (García, 2009).

Las parejas que viven en unión libre o que sólo están casadas por la religión también se pueden separar por mutuo consentimiento o de manera forzosa cuando uno de los dos cónyuges así lo decide.

CAPÍTULO 4. CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN CONYUGAL

La separación conyugal por mutuo acuerdo modifica la estructura de la familia, sin embargo sus integrantes se pueden adaptar más rápidamente a este cambio y causa menores daños en los miembros de la familia, por ello es más recomendable que la pareja se ponga de acuerdo para separarse sanamente, pues cuando la ruptura es promovida por uno de los cónyuges se genera una situación problemática que involucra y daña a todos los integrantes de la familia.

La separación genera un cambio muy fuerte en la estructura familiar y con ello se crea una situación importante de estrés, no sólo en los padres, también en los hijos, todos ellos pueden responder de manera desadaptativa dentro de su hogar y en las demás áreas de su vida, como sus relaciones sociales, académicas, laborales y emocionales (Ramírez, 2003). Con el paso del tiempo la familia se logra reorganizar y el divorcio no les genera daño a futuro, sin embargo si la relación es conflictiva es más probable que el daño se prolongue y se agudice en todos los miembros de la familia, pues lo que realmente genera el daño es la violencia que surge en el contexto de la separación (Sureda, 2007).

4.1 Efectos en los padres

Los padres viven un mar de emociones que van desde la culpabilidad para quien decide separarse; la ira, resentimiento, tristeza y depresión para el miembro de la pareja que no lo desea. La relación de pareja se ve agonizar y con ello se ve el fin de los planes de vida que tenían juntos. Aceptar que su vida tiene que cambiar y que su pareja ya no estará presente es difícil por todos los sentimientos y emociones que existen en la vida de una pareja y en la separación (Sureda, 2007 y Dowling, 2008). Se presentan sentimientos de tristeza, aislamiento y con ello la evitación para convivir con familiares y amigos, disminuye la concentración en el desempeño laboral y el interés en las tareas del hogar, de autocuidado y el cuidado de los hijos. Si hasta

el momento sólo un progenitor se encargaba de cubrir los gastos familiares, con la ruptura el otro se ve obligado a buscar empleo, generando un cambio más intenso en la estructura familiar y sumando esta preocupación a las emociones vividas por la separación (Greenspan, 2004).

4.2 Efectos en los hijos

Buchanan, Maccoby y Dornbusch (1992, en Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004) señalan que los factores que afectan el ajuste del niño después del divorcio o separación son: la pérdida de uno de los padres, los enfrentamientos entre los progenitores y la disminución de sus funciones paternas.

El estado emocional de los niños está fuertemente ligado a la relación que mantienen con sus padres (Greenspan, 2004), durante la separación la seguridad y confianza que los niños tienen en sí mismos, en sus padres y en su entorno se debilita, los niños quedan por un momento sin puntos de referencia para conducirse y desarrollarse, pueden sentir miedo al abandono y a un futuro incierto, si además se encuentran en un ambiente conflictivo los desórdenes psicológicos serán mayores (Sureda, 2007).

a) Niños menores de seis años

A ellos les causa una angustia muy grande perder a uno de sus padres, temen no volver a verlo y también perder al otro progenitor (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004); presentan ansiedad ante cualquier separación, fobia escolar, fantasean, inventan historias fantásticas para justificar la ausencia de algún progenitor ante sus amigos o compañeros, o bien, se niegan a aceptarlo; muestran un comportamiento agresivo y posesivo con sus iguales, incrementan los berrinches y exigen más atención de los mayores (Castell, 2009).

El malestar se manifiesta con llanto inconsolable, apego intenso con la figura paterna que aún tienen; pueden aparecer conductas agresivas durante la alimentación, alteraciones en el control de esfínteres y en el ritmo del sueño. Los síntomas se intensifican cuando existe violencia entre los padres, el menor puede representar su situación mediante pesadillas recurrentes en las que revive escenas dolorosas y sufre; estos síntomas pueden durar varios años (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

b) Niños de seis a diez años

Suelen tener cambios emocionales que van desde llanto frecuente, tristeza profunda, conmoción e infelicidad, depresión, ira, miedo, inseguridad y baja autoestima, acompañados de la expectativa de lo que va a suceder si sus padres se separan; sus cambios emocionales se reflejarán en su conducta, desempeño académico y actividades cotidianas (Sureda, 2007; Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004); existen sentimientos de culpa, fantasías de reconciliación de sus padres, conflictos de lealtad y sentimientos de lástima y compasión hacia el progenitor ausente (Castell, 2009).

Los niños pueden mostrar conducta agresiva, dificultad para solucionar problemas mediante la negociación y el diálogo, especialmente si han vivido violencia en su hogar (Fernández, 2004); pueden tener dificultad para adaptarse a diferentes contextos, aislamiento, dificultad para emprender relaciones afectivas, disminución de habilidades de comunicación y asertividad (Gaxiola y Frías, 2005); aprenden que las relaciones afectivas son pasajeras y así las reproducen en su vida adulta (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

Se ve afectado su rendimiento académico, disminuye su atención, interés y concentración en las actividades y tareas escolares (Frías y Gaxiola, 2008). Fernández (2004) considera la desintegración familiar y el modelado frecuente de

violencia en el hogar como factores de riesgo para que los niños desarrollen conductas agresivas y las reproduzcan en la escuela.

El malestar se puede manifestar en un cambio de conducta como agresión, conductas delictivas, ingesta de alcohol, tabaco y/o drogas, entre otras (Frías y Gaxiola, 2008). Los niños de padres separados juegan menos, participan poco en actividades extraescolares o vacaciones (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

c) En la pubertad y adolescencia

Los niños presentan depresión, preocupación por su futura vida en pareja, su comprensión de la situación es más real e intentan dominarla, se comportan más maduros aunque hay sentimientos de enojo hacia ambos progenitores. Viven una sacudida de su identidad cuando el progenitor del mismo sexo se va, ya que en esta etapa de su desarrollo se identifican con el padre del mismo sexo, de manera que las humillaciones que recibe el progenitor con el cual se identifican también las perciben suyas (Castell, 2009).

Con frecuencia, los cambios que siguen a la separación llevan a los hijos a tomar una serie de responsabilidades dentro del hogar que no les corresponden, como cuidar a sus hermanos más pequeños, trabajar e incluso cuidar a su padre o madre que están afectados por la separación. Esta situación puede ser motivo de orgullo para el niño e incluso favorecer el desarrollo del sentimiento de cooperación y responsabilidad moral, pero si la situación es prolongada, pierden la oportunidad de disfrutar su infancia y con ello importantes aspectos de su desarrollo social (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

La forma de responder ante la ruptura familiar dependerá de muchos factores, entre ellos la educación emocional que los menores han recibido en casa, el nivel de hostilidad que vivan en su hogar durante el proceso de separación, la edad de los niños y las habilidades de afrontamiento con las que cuenten.

CAPÍTULO 5. SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL (SAP)

5.1. Antecedentes del Síndrome de Alineación Parental

El primer psicólogo que definió el SAP fue Richard Gardner en 1985, su trabajo como psiquiatra infantil y forense le permitió observar las características del SAP en varios casos de divorcio, esto lo llevó a definirlo como: Un desorden psicológico que se genera en el núcleo de la disputa por la custodia de los hijos y se manifiesta con una campaña de difamación injustificada que realiza un progenitor en contra del otro para lograr que sus hijos lo odien (García, 2009).

Al mismo tiempo dos psicólogos americanos, Blush y Ross en 1987 estudiaron el SAID “Sexual Allegations In Divorce” (Acusaciones de Abuso Sexual en el Divorcio), observaron que se presentaban acusaciones de abuso sexual falsas en contra de su progenitor (Tejedor, 2007). En Nueva York Jacobs (1988) y en California Wallerstein (1989) hablaron del Síndrome de Medea:

“Las medeas modernas no quieren matar a sus hijos, pero si quieren venganza de sus ex esposas (os) y lo logran destruyendo la relación entre el otro progenitor y el niño...este síndrome se inicia con el matrimonio en crisis y la separación subsiguiente...un niño puede ser utilizado como agente de venganza contra el otro progenitor, la rabia puede conducir incluso al robo del niño” (Rand, 1997^a, en Tejedor, 2007 pág. 20).

Turkat denominó el “síndrome de la madre maliciosa” (aunque este trastorno también puede encontrarse en varones), cuando un progenitor emprende una campaña de agresiones y engaños contra el excónyuge con el fin de castigarlo por el divorcio (Rand, 1997b, en tejedor, 2007). El padre custodio hace que sean los hijos los que hagan daño al otro progenitor, sirviendo de herramienta en una campaña de castigo al padre en múltiples niveles. Algunas de las formas más destructivas de disfunción

en la paternidad compartida pueden incluir el secuestro, el abuso físico y el crimen, en cuyo caso podríamos hablar del síndrome de interferencia severa (SIS) (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

Estos trastornos no surgieron en aislado, el contexto se hizo propicio para su aparición en Estados Unidos. En los años setenta se cambió la modalidad de otorgar siempre la custodia de los hijos a la madre tras el divorcio y se optó por una custodia conjunta para el mejor desarrollo del menor. Con ello se incrementaron las disputas por la custodia de los menores, por un lado las madres intentaban no perder la custodia y por otro los padres querían luchar por la posibilidad que tenían de conservar a sus hijos. A finales de la década de los setenta se empezó a hablar de una “programación del niño” para influir en la decisión de la custodia; Clawar y Rivlin (1999, en Tejedor, 2007) descubrieron que ésta se presentaba en el 80% de los casos de divorcio.

5.2. Definición

Alienación Parental

Acciones que un progenitor realiza sobre sus hijos, entre ellas la denigración, crítica y ataque hacia el otro progenitor con el objetivo de destruir el vínculo entre ellos, dando como resultado el SAP en los menores.

El Síndrome de Alienación Parental (SAP)

“Es un trastorno caracterizado por un conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual el progenitor que tiene la custodia del menor transforma la conciencia de éste, mediante distintas estrategias, con el fin de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor” (Aguilar, 2006, pág. 11).

5.3. ¿Qué impulsa a los integrantes de la familia a formar parte de la dinámica de alienación parental?

Bolaños (2004, en Navarrete, 2009) considera que todos los miembros de la familia contribuyen a la formación del SAP, por lo tanto tienen una parte de responsabilidad en la generación y transformación de éste.

Tejedor (2007) y Oropeza (2007) describe los motivos que llevan a los padres a alienar a sus hijos:

- Del progenitor alienador
 - Para no perder la custodia de los hijos.
 - Para mantenerse en la disputa por la custodia.
 - Por la rabia que desencadena el divorcio y el deseo de castigar a la ex pareja.
 - Su deseo de control sobre los hijos es tal que no es capaz de reconocer la independencia de ellos.
 - Por la necesidad de ejercer poder ante sus hijos y su ex pareja.
 - Los celos y el deseo de venganza que se desencadena cuando su ex pareja tiene una nueva pareja.
 - Si son ellos quienes encuentran una nueva pareja pueden sentir que su vida sería perfecta si no existiera el otro progenitor.
 - La soledad que ocasiona la separación, puede llevarlos a intentar cubrir sus necesidades emocionales con los hijos y apegarse a ellos.
 - El deseo de borrar al otro de la vida de sus hijos.
 - Por causas económicas, entre ellas la pensión que recibe por tener la custodia de los hijos.
 - Por sobreprotección hacia sus hijos, creen que si se alejan de él estarán en peligro.
 - Las madres tienen un cierto sentido de poder y de posesión hacia sus hijos y creen que es injusto que los padres puedan tener derechos sobre él cuando no han cumplido con sus obligaciones como pareja.

- La paranoia lleva a las personas a creer que el entorno es amenazante para los hijos y por ello deben protegerlos.
- Por la inseguridad que suelen sentir los padres del cariño de los hijos, ven a su pareja como el competidor que les ganará ese afecto.
- Un gran porcentaje de los padres alienadores han sufrido la ausencia de alguno de sus progenitores en su infancia, por lo que el SAP puede transmitirse de generación en generación.

- Del menor

Los menores participan en forma activa en la generación del SAP, sin embargo su comportamiento suele ser una forma de adaptación ante una situación que perciben amenazante como es la separación de sus padres (Sureda, 2007). Si los niños sienten estabilidad y/o seguridad con el progenitor custodio y perciben a la otra figura parental como ausente, entonces van a tratar de mantenerse estables con quien les brinda protección (Sureda, 2007 y Tejedor, 2007), llegan a darle la razón y a hacer lo que les pide para no perderlo también, y si además escuchan comentarios negativos y graves de su progenitor ausente, menos van a querer estar con él.

Darnall (1997^a, en tejedor, 2007) considera que los menores pueden tener motivaciones propias, tales como el deseo de evitar situaciones conflictivas con sus padres, las gratificaciones inmediatas que reciben de su progenitor alienador, o bien, cuando los hijos son adolescentes estos intereses pueden ser también económicos.

- De la familia extensa

Contribuye en la difamación del otro progenitor para asegurar que el menor permanezca con ellos (Tejedor, 2007).

5.4. Características del SAP

Cartwright (1993, en Tejedor, 2007)) describe los siguientes puntos sobre el SAP:

- El SAP puede ser provocado por conflictos distintos a la lucha por la custodia, como las pensiones para los hijos.

- La alienación es un proceso gradual y consistente, directamente proporcional al tiempo en que se ha estado alienando.

- El tiempo es un factor importante y el progenitor alienador va a tratar de dilatar cualquier intento de solución.

- La lentitud de los procesos judiciales para detectar y castigar la alienación parental aumenta la gravedad del SAP.

- Los padres alienadores pueden realizar acusaciones falsas de abuso sexual para desacreditar al otro progenitor.

- Genera un gasto económico muy fuerte, pues se necesitan muchos medios para contrarrestar la alienación.

- Los menores alienados pueden desarrollar problemas psicológicos.

- El éxito de la alienación parental tiene consecuencias a largo plazo para el menor y su familia.

5.5. Descripción del proceso de generación del SAP en el menor

En este proceso participan:

Progenitor Alienador o "Aceptado": Es el progenitor que tiene la custodia de los hijos, levanta injurias en contra del otro progenitor para que los menores lo eviten.

Progenitor Alienado o "Rechazado": El progenitor que es rechazado por sus hijos a causa de las injurias de su ex pareja.

Hijos: Reciben las injurias y son convencidos por su progenitor custodio para alejarse del progenitor rechazado.

Sureda (2007), Aguilar (2006) y Tejedor (2007) describen el proceso de formación del SAP; se compone de cuatro fases, a medida que se avanza en ellas aumenta también la severidad y por lo tanto las consecuencias para toda la familia.

- **Severidad leve**

Está compuesta por dos fases. En la fase uno el alienador elige uno o varios temas para desacreditar al otro progenitor (Sureda, 2007), generalmente son temas que causen impacto en los hijos, como de abandono hacia los hijos, lo culpan del sufrimiento de toda la familia; inventan mentiras que perjudiquen su calidad moral ante sus hijos, como infidelidad, alcoholismo o prostitución.

La denigración puede ser directa o indirecta. Cuando es directa las injurias contra el progenitor alienado son expuestas al menor en forma abierta y el mensaje es claro, cuando son indirectas el mensaje es dirigido a otras personas esperando que el menor escuche, un ejemplo es cuando se utiliza la victimización para generar en el niño rencor hacia su otro progenitor.

El progenitor alienador comienza a interferir en los contactos del hijo con el otro progenitor, evitando el contacto telefónico, las visitas o alentando al hijo a que sea desobediente con él, lo excluye en decisiones importantes de la vida del hijo. En esta etapa puede haber presencia de la familia extensa del progenitor alienador, contribuyendo a generar injurias y mentiras en contra del otro progenitor (Aguilar, 2006).

Fase dos. El o los temas de conversación que el alienador elige para denigrar al otro progenitor se consolidan, generando una relación más cercana entre él y el menor, esto hace posible que el menor crea todo lo que este progenitor le dice (Sureda, 2007).

Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado

Las visitas suelen tener alguna dificultad en el momento del intercambio, cuando el menor está con el progenitor la campaña de denigración desaparece, se hacen discretas y raras, el menor se interesa en mantener la relación de afecto con su progenitor no custodio (Gardner, 2002c; citado en Tejedor, 2007).

Los hijos tienen vínculos emocionales con el progenitor rechazado, muestran un pensamiento independiente, aunque apoyan de forma ocasional al progenitor custodio y lo defienden. Algunos niños crean dos mundos, no comentan nada de lo que sucede en la casa del otro progenitor y dicen a cada uno lo que quiere oír; otros niños sacan provecho de la falta de comunicación entre sus padres (Aguilar, 2006).

- **Severidad moderada**

Fase tres. El progenitor alienador excluye al otro progenitor de las actividades y decisiones importantes de los hijos; en el momento del intercambio los menores intensifican las ofensas al progenitor rechazado, utilizan argumentos cada vez más frívolos y absurdos, si se van con el progenitor alienado pueden mostrarse más cooperativos (Gardner, 2002c, en Tejedor, 2007). Se refuerzan los lazos de lealtad

con el progenitor alienador, éste refuerza la “programación” negativa en el menor, supervisando la relación del menor con el alienado a través de los comentarios que le hace el menor. Se incita la participación del menor en la contienda, pidiéndole su opinión sobre las conductas del progenitor alienado. En esta etapa el niño suele utilizar las expresiones del alienador en contra del progenitor rechazado, utiliza palabras que no son propias de su edad (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado

El rechazo es más frecuente, la comunicación disminuye y las salidas también, se crean mentiras y excusas para evitar las salidas con el progenitor rechazado; si se llevan a cabo, las visitas resultan ser conflictivas, ya que el menor se encarga de mantener un ambiente hostil y rechaza todo lo relacionado con este progenitor (Aguilar, 2006).

Toma partido en la relación conflictiva de sus padres y juzga la conducta del progenitor rechazado, dejando de lado las actividades e intereses propios de su edad, el vínculo emocional con su progenitor rechazado se va disolviendo, a medida que el odio por él va creciendo. El menor se está apropiando de los discursos denigrantes del progenitor alienador y los repite como suyos, surge gran ansiedad cuando se acerca el día de la visita con su progenitor rechazado, esta ansiedad se puede manifestar con alguna enfermedad o malestar físico (Aguilar, 2006).

- **Severidad grave**

Fase cuatro. Los menores están perturbados, tienen los mismos fantasmas que su progenitor custodio, muestran pánico ante la idea de reunirse con el otro progenitor, por lo que reaccionan con episodios de angustia, gritos y violencia para no hacerlo, si se van con él pueden paralizarse o huir, estos síntomas refuerzan el lazo patológico entre ellos y el progenitor custodio (Gardner, 2002c, en Tejedor, 2007).

El menor se ha apropiado de los sentimientos del alienador hacia el rechazado y ahora lo odia. Además no sólo evita relacionarse con su progenitor alienado, sino

que su sentimiento se generaliza a toda la familia extensa de este progenitor, rompiendo lazos afectivos con todos ellos (Sureda, 2007).

Manifestaciones del SAP en la relación del menor con el progenitor rechazado

El menor trata a su progenitor alienado como si fuera un desconocido odioso y si éste trata de acercarse lo considera como una agresión, actúa de una forma defensiva que no es natural, hay ausencia de diálogo entre el menor y el progenitor alienado. El menor expresa un odio basado en los argumentos que se han ido repitiendo, y ahora es capaz de crear más para mantener su odio (Aguilar, 2006).

5.6. Comportamientos clásicos del progenitor alienador

Tejedor (2007) y Oropeza (2007) mencionan las siguientes conductas del alienador, encaminadas a destruir la relación entre el otro progenitor y sus hijos:

- Se rehúsa a pasar las llamadas telefónicas del otro progenitor a sus hijos.
- Organiza actividades con los hijos en el periodo de visita al otro progenitor, evitando así que se realicen.
- Presenta a su nueva pareja como su “nuevo padre o madre”.
- Intercepta el correo de sus hijos y los paquetes enviados por el progenitor rechazado.
- Devalúa e insulta al otro progenitor delante de sus hijos, en presencia y ausencia de éste.
- Se niega a informar al otro progenitor de las actividades que realiza el menor en la escuela o fuera de ella.

- Habla de manera descortés de la nueva pareja de su expareja.
- Impide que se lleve a cabo el derecho de visita.
- No informa al otro progenitor sobre las citas importantes de los hijos, como el dentista, médico o psicólogo.
- Implica a su familia en la alienación.
- Toma decisiones importantes sobre la vida de sus hijos sin considerar al otro progenitor.
- Cambia o intenta cambiar los apellidos de sus hijos.
- Impide al otro progenitor el acceso a los expedientes médicos y escolares de los menores.
- Se va de vacaciones sin los hijos y los deja al cuidado de otra persona, aún cuando su ex pareja esté dispuesta a cuidarlos.
- Critica negativamente los obsequios que reciben los menores del otro progenitor y les prohíbe usarlos.
- Amenaza a los menores con castigarlos si se atreven a llamarle, escribirle o contactarlo.
- Reprocha al otro progenitor el mal comportamiento de los menores.
- Ridiculiza los sentimientos de afecto de los menores hacia el otro progenitor.
- Premia las conductas despectivas y de rechazo hacia el otro progenitor.

- Aterroriza a los niños con mentiras sobre su progenitor, diciéndoles que los quiere dañar o incluso matar.
- Presenta falsas acusaciones de abuso físico o sexual en los tribunales contra el progenitor rechazado.
- Cambia de domicilio para alejarlos y romper el lazo de afecto.
- Cuestiona a los hijos sobre la vida personal del otro progenitor y sobre las actividades que realizan con él, causando estrés en los menores.
- Sobreprotege a los hijos y éstos llegan a creer que corren un gran peligro al estar con el otro progenitor.

5.7. Síntomas del SAP en el menor

Tejedor (2007) y Oropeza (2007) describen los siguientes síntomas que, dependiendo de la severidad del SAP, pueden presentarse en los menores; a medida que el trastorno se hace más grave los síntomas aumentan en intensidad y frecuencia.

- Sienten un odio implacable hacia el progenitor alienado.
- Repiten lo que les dice su progenitor custodio.
- Los menores se resisten a convivir con el progenitor ausente.
- Muchos de los argumentos de los niños son similares a los del alienador.
- Sus argumentos suelen ser irracionales.

- No se intimidan ante los tribunales, muestran seguridad al atacar al progenitor alienado.
- No hay ambivalencia en sus sentimientos, el odio es absoluto y no les permite ver lo bueno de su relación con su progenitor rechazado.
- No sienten culpa o remordimientos por su comportamiento.
- Existe un lazo muy fuerte de lealtad con el progenitor custodio y se unen a él en su causa de denigrar al otro progenitor.
- El odio excesivo de los menores se extiende a toda la familia extensa del progenitor alienado.
- Pueden mostrarse como niños normales hasta que son cuestionados por su progenitor odiado, esto puede desatar su rabia.
- Los menores no son capaces de evocar ninguna situación o recuerdo agradable que vivieron con su progenitor alienado.

5.8. Consecuencias del SAP en el menor

La ausencia de uno de los progenitores tras el divorcio tiene efectos devastadores en la vida de los menores, a corto y largo plazo. A corto plazo se han observado problemas emocionales como ansiedad, depresión, dificultades en el ámbito escolar y en sus relaciones sociales (Tejedor, 2007); a largo plazo se ha encontrado que los menores, al llegar a la adolescencia tienen más probabilidad de ingerir bebidas alcohólicas y drogas, así como conductas depresivas y de ajuste social, (Frost y Pakis, 1990 y Kalter, 1989, en Tejedor 2007).

Estos efectos se agudizan si además de la pérdida el sentimiento que impera hacia el progenitor rechazado es el odio, Stahl (1990, en Tejedor, 2007) menciona que los menores víctimas de la alienación presentan dificultades para iniciar relaciones amorosas, tienen escaso control de su rabia y suelen ser hostiles al relacionarse con sus pares; además pueden presentar desorden alimentario, de sueño, vulnerabilidad psicológica, dependencia y problemas con las figuras de autoridad.

Tejedor (2007) indica que las consecuencias del SAP pueden manifestarse a corto y largo plazo; a corto plazo se pueden presentar depresiones crónicas, problemas para relacionarse sanamente, trastornos de identidad, de imagen, desesperación, sentimientos de culpa, aislamiento, personalidad esquizofrénica y hasta el suicidio. A largo plazo se le relaciona con problemas de adicciones, y son más propensos a reproducir la misma patología con la familia que formen. Brandes (2000, en Tejedor, 2007) considera que puede afectar gravemente la vida emocional de los niños e incluso generarles trastornos psiquiátricos. Los menores toman como modelo al progenitor alienador, manipulador y patológico, aprenden a comportarse igual que él, se vuelven expertos en manipular a las demás personas para obtener lo que desean (Tejedor, 2007; Vázquez, 2009 y Sureda, 2007).

Durante el SAP los recuerdos agradables que los menores tenían de su progenitor ahora rechazado, van desapareciendo; y si algún día quieren recuperar su relación con él será más difícil, quizá ya no esté presente o no quiera volver a relacionarse con ellos, causándoles un vacío y sentimientos de culpa (Tejedor, 2007). Se rompe todo vínculo con su progenitor y todo lo que éste le puede brindar en afecto, educación y apoyo, y con toda la familia relacionada con él. Con ello se generan reacciones negativas como elevados niveles de angustia y temor ante la separación del progenitor manipulador (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

En los niños pequeños, pueden presentarse alteraciones en su alimentación y sueño, conductas regresivas, bajo rendimiento académico, pérdida de habilidades sociales, ausencia de empatía y escaso control de emociones. Poseen una

autoestima muy baja que intentan elevar a través del reconocimiento y el afecto de los otros, utilizan la manipulación en sus relaciones sociales (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

Finalmente un efecto del SAP que se presenta en forma tardía es el “Síndrome de la Falsa Memoria (SFM)” que aparece en jóvenes, sobre todo en chicas. Se caracteriza por la creencia persistente en el hijo de que ha sido objeto de abuso sexual en la infancia, lo que no ha sucedido realmente, incluyendo elementos absurdos o imposibles, así como que algunos de los miembros cercanos de la familia facilitaron dicho abuso (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

5.9. Diferencias en la alienación con respecto al sexo del alienador

Cuando el progenitor custodio es el padre su forma de generar el SAP en sus hijos es mediante el secuestro físico, mantenerlos alejados el mayor tiempo posible de su madre; mientras que la mujer recurre al chantaje psicológico para desarrollar el SAP en los menores (Tejedor, 2007).

CAPÍTULO 6. CÓMO AFRONTAR SANAMENTE LA SEPARACIÓN CONYUGAL

El manejo adecuado de la separación facilita a todos los integrantes de la familia una mejor adaptación a su nuevo estilo de vida. Sureda (2007), Aguilar (2006) y Castell (2009) describen los aspectos que los padres deben considerar al comunicarles su decisión de divorciarse a los hijos.

6.1. Beneficios de una separación sana

Cuando ambos padres deciden y /o aceptan la separación el proceso es más fácil y brinda varios beneficios a toda la familia, entre ellos:

- El proceso legal es más rápido, ya que los cónyuges se ponen de acuerdo más fácil en cuando a la separación de bienes, pensión y custodia de los hijos.
- Se invierte menos dinero en abogados, pues su trabajo resulta ser más sencillo y rápido.
- El tiempo de la separación legal voluntaria se reduce a seis meses; si se realiza el divorcio exprés que entró en vigor en el distrito federal en 2007 tarda alrededor de un mes.
- El desgaste emocional que conllevan los conflictos y los juicios disminuye.
- El estrés al que están expuestos los hijos durante cada discusión de sus padres es menor y facilita su adaptación a la nueva situación familiar.
- La pareja suele ponerse de acuerdo más fácilmente sobre los aspectos relacionados a la educación y bienestar de sus hijos.

- Los hijos pueden seguir frecuentando a ambos padres sin tener conflictos con alguno de ellos.
- Los hijos tiene el amor y apoyo de ambos padres, por lo que su desarrollo emocional se ve menos afectado durante el proceso de separación y la recuperación es más rápida.
- Los hijos pueden seguir frecuentando a la familia extensa de ambos progenitores.
- Los hijos aprenden a resolver los problemas en forma sana, ya que no están expuestos a episodios de violencia entre sus padres.
- La relación entre los cónyuges es más respetuosa y ambos pueden estar presentes en los momentos importantes de la vida de sus hijos, además esta relación es la base para que ambos realicen sus funciones paternas sin obstáculos.
- Ambos padres pueden tener nuevas parejas sin ser recriminados por su ex pareja o hijos.

6.2. Deliberación y decisión

La deliberación es el tiempo que transcurre entre las primeras ideas de separación y la decisión definitiva de separarse, puede ser en uno o ambos cónyuges. Posteriormente se debe informar al cónyuge la decisión de separarse o divorciarse y ambos tomar acuerdos sobre la forma de hacerlo, sobre sus hijos y bienes.

Este primer paso no es fácil, sobre todo si uno de los miembros de la pareja no desea la separación, se desencadenan sentimientos de tristeza, ira e incertidumbre, que pueden durar por varios meses e incluso años, hasta llegar a un acuerdo de separación que convenga a los dos, o tal vez nunca podrán llegar a él (Sureda, 2007).

6.3. Comunicar la decisión a los hijos

Los hijos necesitan que sus padres les comuniquen a tiempo y en forma adecuada su decisión de separarse, esto ayuda a sentar las bases para su relación parental postdivorcio. Al niño le debe quedar claro que cada uno seguirá cumpliendo con sus funciones paternales después del divorcio (Sureda, 2007 y Castell, 2009).

La noticia de la separación de sus padres les causa un gran impacto emocional a los menores, y no existe un discurso capaz de minimizar el dolor que la noticia les va causar, por ello es recomendable elaborar un discurso con anterioridad (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006). El relato debe estar dirigido a aclarar cuatro cuestiones importantes:

- Qué cambios van a producirse.

Se explica a los hijos los cambios que habrá en la familia, qué progenitor se mudará de casa, cómo alternarán su convivencia, su estancia o cambio de escuela o domicilio; debe quedar claro cómo se va a organizar la familia cuando la separación se haga efectiva.

Es importante evitar que los hijos tomen decisiones importantes como: con quién vivir o cuánto tiempo pasar con cada progenitor, se podrían generar conflictos de lealtad y chantajes emocionales. Al hacerlo deben transmitir calma y control de la situación, es necesario explicarles los motivos de la separación sin entrar en detalles o señalar culpables (Sureda, 2007; Aguilar, 2006 y Castell, 2009).

- Los hijos no son culpables de la separación de sus padres

Algunos padres evitan dar esta noticia a sus hijos para no lastimarlos, sin embargo, a pesar de ser muy pequeños ellos están preparados para adaptarse a la nueva situación, en ocasiones sino tienen una explicación recurren a la imaginación y a la

fantasía, atribuyéndose en la mayoría de los casos la culpa por la separación de sus padres, por ello es importante dejar claro que es una decisión conjunta, y que ninguno de los hijos ha tenido la culpa de la separación.

Para reforzar este mensaje es recomendable evitar las disputas en presencia de los hijos, ya que ellos pueden sentir que son el origen de la discusión, si llegan a ocurrir es importante aclarar a los hijos que no es culpa suya y que se esforzarán para que no vuelva a ocurrir (Sureda, 2007 y Castell, 2009).

- El amor de los padres hacia los hijos no cambia con la separación

Uno de los temores más frecuentes en los menores cuando sus padres se separan es que ambos se han dejado de querer y al separarse también los dejarán de querer a ellos, por lo tanto es importante dejarles claro que no será así, aún cuando mamá y papá se separen como pareja, nunca dejarán de ser sus padres y de amarlos como hasta ahora. Para evitar confusiones es conveniente explicar de qué forma y frecuencia será su convivencia con cada progenitor, además de organizar las actividades con cada uno considerando su nueva rutina (Sureda, 2007; Aguilar, 2006 y Dowling, 2008).

- Los hijos podrán seguir amando a ambos padres después de la separación

Así como necesitan estar seguros del amor de sus dos padres, también requieren estar convencidos de que podrán amar a los dos sin que alguno de ellos se moleste o sin tener que elegir sólo a uno. Es muy importante que además de hacérselo saber, esto se convierta en uno de los ejes a cuidar durante el proceso de separación y que los padres eviten los conflictos de lealtades, para así evitar la generación del SAP. Ambos padres deben transmitir a los hijos la idea de que en la separación no hay buenos y malos, ni víctimas ni culpables para evitar que los hijos se alejen de alguno de ellos (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

Es recomendable que la noticia se dé en forma conjunta y como una decisión mutua, sin mostrar desacuerdo ante la separación, aún cuando uno de ellos no la desee. Es preferible evitar comentarios de hostilidad o crítica entre los cónyuges, éstos se pueden reservar al espacio privado, donde ellos podrán exponer desacuerdos e incomodidades. Esto facilita que los menores asimilen mejor la decisión (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

Es importante establecer y mantener un diálogo abierto con los hijos para que ellos puedan expresar sus dudas, preguntas y sobre todo sus emociones o miedos que surjan durante el proceso de separación (Castell, 2009). El niño necesita tiempo para asimilar la noticia, por ello es importante que no se dé en el último momento, cuando uno de sus progenitores deje el hogar.

Lo que no se debe hacer

A fin de favorecer la adaptación de los menores a su nueva realidad se debe evitar lo siguiente:

- Evitar informar a los hijos sobre los detalles de la separación y/o del proceso de divorcio, ya que el exceso de información puede confundirlos y propiciar conflictos de lealtades hacia uno u otro progenitor (Sureda, 2007).
- No dramatizar ni mostrar comportamientos victimistas, tales como: “Ahora sólo los tengo ustedes...”, “Nos hemos quedado solos...”, “Yo vivo sólo para ustedes...” etc., esto sólo aumenta la ansiedad, la confusión y la inseguridad de los hijos (Sureda, 2007).
- No dar explicaciones fantasiosas de la ruptura, los hijos necesitan conocer su nueva realidad tal como será. Si se crean fantasías como: “Tu papá/ mamá se fue de viaje...” se entorpece la adaptación a su nueva vida (Sureda, 2007).

- No alimentar fantasías de reconciliación, los hijos frecuentemente albergan la esperanza de volver a unir a los padres, es importante dejar claro que ambos padres tomaron la decisión y que los hijos no pueden hacer nada para cambiarla. Por ello una vez anunciada la separación debe hacerse efectiva en dos o tres semanas para evitar que los hijos alimenten esperanzas (Sureda, 2007).
- Evitar hablar mal del otro progenitor delante de ellos y pedir a la familia que no lo haga (Aguilar, 2006).
- No utilizar a los hijos como terapeutas, amigos o consejeros, se pueden involucrar (Aguilar, 2006).

Preparar un discurso de acuerdo a la edad de los hijos

Es necesario adaptar el discurso a la edad de los hijos para transmitirles un mensaje claro. Pueden consultar con un especialista.

- **Menores de cinco años:** Ellos imaginan a sus padres como una unidad indisoluble y no como personas por separado, no necesitan explicaciones muy largas ni muy detalladas; lo importante es transmitirles confianza y la seguridad de que ambos padres seguirán cerca de ellos, por esto es recomendable utilizar un tono de voz suave (Sureda, 2007 y Dowling, 2008).
- **Entre cinco y ocho años:** Necesitan una explicación más amplia de los cambios que afectarán su vida, en esta edad su relación con los iguales suele ser importante, por ello es recomendable asegurarles que seguirán en la misma escuela y con los mismos amigos, siempre que esto sea posible (Sureda, 2007).
- **Entre ocho y doce años:** La reacción de los hijos puede ser más airada, ellos imaginan la realidad en términos de buenos y malos, correcto e incorrecto; por lo que

suelen implicarse en la ruptura, buscando culpables. Es necesario dejar claro que no hay culpables, además de los cambios que surgirán en su vida (Sureda, 2007).

6.4. Después de la noticia

Tras la separación es importante dar seguimiento a las conversaciones con los hijos y mostrar disponibilidad para escucharlos cuando ellos quieran expresar sus sentimientos y necesidades. Se encuentran en un proceso de inestabilidad emocional, necesitan mantener contacto con sus familiares y amigos, que su vida cambie lo menos posible, es decir que ambos padres continúen estableciendo los mismos límites que tenían en casa antes de la separación, los mismos principios para su educación, seguir divirtiéndose con ambos progenitores, aunque sea por separado (Sureda, 2007).

6.5 Paternidad para siempre

La familia es muy importante para el adecuado desarrollo de los hijos, en ella establecen las bases para sentirse seguros, amados y parte importante de su hogar (Aguilar, 2006 y Greenspan, 2004), tras la separación esta base que ha sido segura para ellos se vuelve inestable y los hace vulnerables. La tarea de los padres implica un mayor reto, por un lado deben restaurar los sentimientos de seguridad y pertenencia que sus hijos requieren, además de fortalecer sus lazos afectivos con ellos, aún cuando ya no vivan juntos.

La función paterna no termina tras la separación conyugal, al contrario se deben reforzar los lazos parentales con los menores para que se adapten mejor a la nueva situación (Castell, 2009). Es importante que durante el proceso de separación ambos padres sigan cumpliendo con todas sus funciones parentales, de alimentación, cuidado y sobre todo de afecto (Castell, 2009). Los hijos necesitan que sus padres estén presentes durante toda su vida. Es cierto que al crecer ya no dependerán de ellos, pero su apoyo y afecto siempre lo necesitarán, por ello es importante que

ambos realicen sus funciones paternas con responsabilidad y compromiso hacia sus hijos, así como con respeto hacia su expareja.

6.6 Custodia compartida

Para Ikeda (2008) la custodia compartida significa que ambos padres comparten el derecho de participar en las decisiones que involucren a sus hijos y la responsabilidad de cumplir sus funciones paternas a fin de que los menores se desarrollen adecuadamente, ésta suele acompañarse de un régimen amplio de convivencia.

Entre las ventajas de la custodia compartida que describe Ikeda (2008) se pueden mencionar las siguientes:

- Se elimina la situación de progenitor vencedor y vencido, ya que al tener los mismos derechos sobre los hijos ya no tienen por qué discutir.
- Se eliminan juicios innecesarios.
- La transferencia económica se realiza en forma directa.
- Los menores tienen más estabilidad emocional, autoestima y confianza en sí mismos.
- Los niños conviven con ambos padres.

CAPÍTULO 7. HABILIDADES SOCIALES QUE REQUIEREN PADRES E HIJOS PARA AFRONTAR SANAMENTE LA SEPARACIÓN CONYUGAL

7.1 Habilidades de comunicación

Las habilidades de comunicación son necesarias para lograr y mantener una relación constructiva entre los miembros de la familia (Roca, 2007), sin embargo, durante el conflicto conyugal se debilita la comunicación, se da paso a los gritos y a los insultos; la fuerza de los sentimientos presentes cierra los canales de comunicación, impide que la pareja se comunique efectivamente para resolver sus conflictos.

Los padres necesitan desarrollar y fortalecer sus habilidades de comunicación para poder construir acuerdos sobre cómo manejar su separación sanamente, y principalmente sobre los aspectos que convergen en la educación y desarrollo adecuado de sus hijos. Asimismo los niños requieren desarrollar habilidades de comunicación enfocadas a resolver sus problemas, formar acuerdos para trabajar en equipo, expresar sus sentimientos y malestares.

7.2 Manejo de emociones

Durante el proceso de separación los integrantes de la familia viven con mayor intensidad y frecuencia las emociones, es donde ponen a prueba la educación emocional que han obtenido a lo largo de su vida.

Es necesario que los miembros de la pareja tomen el control de sus emociones para evitar enfrentamientos entre ellos cuando el dolor y el coraje se presentan (Golden, 2006).

7.3 Autoestima y autoeficacia

Durante el proceso de separación el nivel de autoestima de todos los integrantes de la familia se ve disminuido, así como su percepción de autoeficacia, por lo tanto es necesario reforzar su amor propio en padres e hijos para que afronten esta situación con mayor fuerza y voluntad.

7.4 Solución de problemas

Durante el conflicto familiar la pareja tiende a resolver los problemas utilizando la agresión verbal o física; de esta manera difícilmente se pueden establecer los acuerdos necesarios para separarse y mantener el bienestar de sus hijos.

Los niños también aprenden a resolver de la misma manera sus conflictos y su comportamiento con sus iguales se convierte en una serie de conductas agresivas y poco cooperativas que afecta su rendimiento en la escuela y sus relaciones interpersonales. Esto hace necesario fomentar en los padres la solución de problemas mediante el diálogo dirigido a la formulación de acuerdos, y en los menores el trabajo en equipo, la cooperación y comunicación para que en el futuro la solución de sus conflictos sea sin agresiones.

7.5 Manejo del estrés

La separación conyugal y los conflictos que se generan dentro del hogar mantienen un nivel elevado y constante de estrés en todos los integrantes de la familia, por ello es necesario un entrenamiento en técnicas de relajación progresiva; de esta manera cada vez que identifiquen tensión en alguna zona del cuerpo podrán utilizar la técnica aprendida para disminuirla.

CAPÍTULO 8. DESARROLLO DE HABILIDADES DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

8.1 Generalidades del Enfoque Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo-conductual constituye un modelo de intervención psicológica basada en el modelo cognitivo, el cual postula que las emociones y las conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos, por lo que la forma en que una persona se siente está asociada a su interpretación de la situación. Este enfoque se desarrolló como resultado de varias líneas de investigación, destacando cuatro pilares fundamentales en su construcción:

a. Condicionamiento Clásico

Formulado por Iván Pavlov, quien en su formación en fisiología descubrió que al emparejar un estímulo que causa una respuesta fisiológica relevante (estímulo incondicionado) con un estímulo neutro (estímulo condicionado) varias veces, se obtendrá como resultado que el estímulo neutro ilicitará la respuesta que produce el estímulo incondicionado. Esta teoría constituye la primera de las teorías del aprendizaje; Watson la utilizó en casos de fobia, fundando las bases del conductismo y posteriormente de técnicas de intervención (Garrison, 2002).

b. Condicionamiento Operante

Skinner ofrece una segunda teoría sobre el aprendizaje, postulando que el comportamiento se adquiere, mantiene o extingue en función de las consecuencias que le siguen (Garrison, 2002).

La cantidad de información e investigaciones que se realizaron a la luz de estos dos paradigmas constituyen la teoría del aprendizaje y a lo largo de la historia sentaron las bases de lo que ahora es el enfoque cognitivo-conductual.

c. Teoría del Aprendizaje Social

Albert Bandura propone la imitación como una forma más de aprendizaje, formulando que los seres humanos aprenden mediante la observación de otros, así como la información recibida por medio de símbolos verbales o visuales; es así como Bandura comienza a indagar sobre variables denominadas “Eventos privados” (pensamientos, creencias, diálogo e imágenes críticas, supuestos, etcétera) (Phares, 1992, en Cardona y González, 2006).

d. Terapia Cognitiva de Aaron Beck y Terapia Racional emotiva de Albert Ellis

Son los representantes de la terapia cognitivo conductual, aunque realizaron sus estudios en forma separada, ambos apoyan la idea de la influencia que los pensamientos ejercen sobre las emociones, así mismo el pensamiento de una persona refleja un sistema de interpretación de la realidad, es decir, las creencias, supuestos y reglas personales, (Castañedo, 1993, en Cardona y González, 2006).

Beck postula 10 principios básicos en su teoría

- Es un modelo de aprendizaje de los trastornos emocionales
- Tras la valoración se sigue un modelo educativo para brindarle a las personas patrones alternativos que les permitan percibir la realidad de forma diferente, siendo el mismo paciente el agente principal del cambio.
- El trabajo terapéutico es breve y con límite de tiempo, ya que se centra en los temas importantes a corto y largo plazo se alcanzan las metas en el tiempo establecido.
- En el tratamiento colaboran el terapeuta y el paciente.

- Se emplea en método socrático (Conocimiento de sí mismo)
- Es condición indispensable que exista una buena relación entre terapeuta y paciente.
- La terapia es estructurada y dirigida.
- Está orientada hacia los problemas.
- Está basada en el método científico.
- Es importante dejar trabajo para casa.

Por su parte Albert Ellis propone que la mayoría de los problemas psicológicos tienen su origen en los patrones de pensamiento equivocados o irracionales. Estos patrones son evidentes en las verbalizaciones implícitas que se derivan de los supuestos que una persona establece acerca del mundo y de sus experiencias (Cardona y González, 2006).

La Terapia Racional Emotiva es un proceso mediante el cual se produce el cambio en el paciente y se representa de la siguiente manera:

- a) Situación externa a la que el paciente se expone
- b) Los pensamientos que surgen en el paciente como respuesta a la situación.
- c) Emociones y conductas que resultan de B.
- d) Representa los intentos del terapeuta de modificar lo que ocurre en B.
- e) Emociones y conductas nuevas surgidas a raíz de D.

De los cuatro pilares que contribuyeron a la formación del enfoque cognitivo conductual se desprendieron múltiples líneas de investigación, especialmente en la

práctica en casos clínicos, surgiendo así las técnicas que actualmente se utilizan para modificar la conducta, entre ellas se encuentran las siguientes:

1. Habilidades Sociales

Las habilidades de comunicación son necesarias para lograr y mantener una relación constructiva y fluida entre los miembros de la familia, aunque éstas no garantizan ser escuchado por el interlocutor, es la mejor opción para hacer llegar el mensaje claro a la otra persona y con menos probabilidad de generar un conflicto (Roca, 2007).

Elementos de la conducta social (Méndez y Olivarez, 1998, y Roca, 2007).

Elementos expresivos

- **Verbales.** Son las palabras que forman el mensaje y el tono de voz que se utiliza al emitirlo.
- **Paralingüísticos.** Volumen de voz, a través de éste pueden manifestarse emociones. Un volumen alto puede expresar demanda de reconocimiento, de superioridad o agresión, mientras un volumen bajo expresa falta de confianza, atención y comprensión.
- **No verbales.** Son los gestos, movimientos corporales y señales que realiza el emisor al momento de dar el mensaje, este conjunto de signos acompañan a la información producida verbalmente.
- **Distancia corporal.** Debe ser la adecuada para que la persona no se sienta invadida o agredida. Para ello se considera que de 0 a 45 cm es la distancia íntima, de 45-120 cm personal, de 120 a 130 cm es social y más de 350 cm es distancia pública.

- **Postura corporal.** Movimientos de las manos, pies, o posición de todo el cuerpo pueden mostrar niveles de interés en la comunicación, agresión, grado de vinculación con la persona.
- **Contacto ocular.** Mirar a la persona al darle el mensaje; una mirada fija puede incomodar a la otra persona, pero la falta del contacto ocular refleja poco interés. En la mirada también se pueden reflejar las emociones.

Sugerencias para mejorar la comunicación (Roca, 2007)

- Para que el mensaje sea claro es necesario hablar de un tema a la vez, evitando mezclar otros problemas, así es más fácil dar solución a cada uno.
- No hacer referencia a situaciones pasadas que generan enojo y evitan dar solución al problema.
- No dejar acumular emociones negativas sin comunicarlas, pueden producir una descarga muy fuerte con consecuencias destructivas.
- Emitir el mensaje en forma concreta, precisa y específica ayuda a solucionar el problema y que el mensaje no se desvirtúe.
- Evitar las generalizaciones. Utilizar el “siempre” o “nunca” generan sentimientos de incomodidad y dificultan la comunicación.
- Ser breve y evitar ser repetitivo para prevenir el fastidio del interlocutor.

- Si se realiza una crítica, no debe ser dirigida a las características de la otra persona, sino a las acciones que realiza, tratando de no ser agresivo.
- Cuidar la comunicación no verbal, ésta debe ir acorde al mensaje verbal, manteniendo un contacto visual frecuente con la otra persona y un volumen de voz adecuado.
- Elegir el momento, lugar, el ruido y el nivel de intimidad adecuados al tipo de mensaje.
- Si se inicia una discusión y no es el momento adecuado o no se le encuentra solución en ese momento, lo mejor es parar y retomarla cuando ambos estén calmados para resolverla.

Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS)

Wolpe (1958) utilizó por primera vez el término “conducta asertiva”, y se convirtió en el precursor del EHS desde el marco de la modificación de la conducta. Asimismo, Moreno (1946) empleó un procedimiento llamado psicodrama, el cual consistió en la práctica simulada o juego de roles en la que se pide a los participantes que actúen de forma espontánea y que expresen sus sentimientos, posteriormente se realiza una discusión sobre la conducta, con el fin de retroalimentar y brindarle al participante información sobre la mejor forma de comportarse; Moreno considera que esta técnica ayuda a los participantes a llevar a cabo comportamientos sociales más efectivos (Méndez y Olivarez, 1998).

Una de las técnicas utilizadas en el EHS es el ensayo de conducta, el cual se define como procedimiento que permite la práctica y supervisión de la conducta, con el fin de que el paciente adquiera formas de comportamiento más deseable; dentro del procedimiento se utiliza el role-playing, donde el cliente y el terapeuta interpretan papeles sobre situaciones concretas en las que el cliente muestra déficit de

habilidades sociales. El entrenamiento de una habilidad social concreta se lleva a cabo con la siguiente secuencia:

1. Instrucciones: el terapeuta proporciona al cliente una descripción precisa de la conducta habilidosa (Por ejemplo: Mirar a los ojos del interlocutor).
2. Modelado: se le presenta al cliente una demostración de la conducta social habilidosa.
3. Ensayo de conducta: el cliente efectúa prácticas de la conducta social modelada.
4. Reforzamiento positivo: el terapeuta refuerza socialmente la realización adecuada de la conducta "Muy bien".
5. Retroalimentación: el terapeuta informa sobre los aspectos no habilidosos en la ejecución del cliente.

Estos pasos se repiten varias veces hasta que el cliente realiza apropiadamente la conducta.

2. Solución de problemas

La vida cotidiana está llena de conflictos que el ser humano debe resolver a diario, por ello es necesario promover el desarrollo de habilidades que faciliten la resolución de problemas. En el ámbito escolar se han llevado a cabo programas para entrenar a los niños en la resolución de problemas con el fin de prevenir dificultades a nivel académico y comportamental.

3. Relajación Progresiva

La relajación progresiva fue propuesta por Jacobson en 1929, y se desarrolló a lo largo del siglo XX debido a que se consideró un método muy eficaz en el control de la activación y el estrés (Méndez y Olivarez, 1998).

El objetivo principal de la relajación progresiva es enseñar a la persona a controlar el nivel de activación fisiológica que se genera en su organismo cada vez que se enfrenta a una situación estresante.

Cuando el ser humano se encuentra en una situación que amenaza su integridad física o psicológica su organismo realiza una serie de cambios que lo preparan para huir o defenderse. Los cambios que generalmente se presentan son el aumento de presión sanguínea, el corazón bombea mayor cantidad de sangre, ésta aumenta la frecuencia de pulsaciones y palpitaciones; la sangre permite que los músculos aumenten su tono y se acelera la respiración (Méndez y Olivarez, 1998).

Estos cambios fisiológicos permiten al ser humano estar alerta en momentos de peligro y protegerse, sin embargo cuando viven situaciones que los mantienen constantemente en estrés, la activación frecuente que se origina en su organismo degenera gran parte de sus órganos, ocasionando enfermedades. La relajación progresiva disminuye el estado de estrés, actuando en los tres niveles de respuesta del ser humano: a nivel fisiológico disminuye los niveles de funcionamiento del organismo que fueron alterados; en el motor, inhibiendo las respuestas de agresión y en el cognitivo produciendo tranquilidad (Méndez y Olivarez, 1998).

Consideraciones para llevar a cabo la relajación progresiva

- El entrenamiento de la técnica debe realizarse en una habitación silenciosa, en penumbras y con temperatura agradable.
- El paciente utilizará un sillón confortable y reclinable para que se pueda apoyar sobre él.
- Se debe utilizar ropa cómoda, quitarse lentes de contacto, gafas, relojes y artículos que impidan la relajación.
- Es importante evitar que la sesión sea interrumpida.
- La postura idónea para iniciar la relajación es sentado cómodamente en un sillón que permita apoyar la cabeza y la espalda sobre el respaldo, los pies deben

descansar en el suelo sin hacer ningún esfuerzo, los brazos pueden estar apoyados sobre los muslos con las palmas hacia abajo, o bien sobre el sillón.

- En la primera sesión el terapeuta debe explicar al paciente el procedimiento que se realizará, en un lenguaje claro y adecuado a éste.
- El proceso que se seguirá en cada grupo de músculos es el siguiente:
 1. La atención del paciente debe centrarse en el grupo de músculos
 2. A la señal del terapeuta el cliente debe tensar cada grupo de músculos.
 3. Cuando el instructor lo indique el paciente debe relajar el grupo de músculos.
 4. El paciente se concentrará en las sensaciones que experimenta en la zona que relajó.

Méndez y Olivares (1998) describen los dieciséis grupos de músculos que se deben tensar y relajar:

a. Extremidades superiores

1. Mano y antebrazo derecho. Apretar el puño derecho
2. Brazo derecho. Apretar el codo derecho contra el sillón.
3. Mano y antebrazo izquierdo. Apretar el puño izquierdo
4. Brazo izquierdo. Apretar el codo derecho contra el sillón

b. Cabeza y cuello

5. Frente. Levantar las cejas
6. Ojos y nariz. Apretar los párpados y arrugar la nariz
7. Boca. Apretar los dientes, labios y lengua contra el paladar.
8. Cuello. Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque.

c. Tronco

9. Hombros, pecho y espalda. Echar los hombros hacia atrás, intentando que se toquen los omóplatos
10. Estómago. Encoger el estómago como preparándolo para recibir un golpe.

d. Extremidades inferiores

11. Muslo derecho. Apretar el muslo contra el sillón
12. Pierna derecha. Doblar los dedos del pie hacia arriba
13. Pie derecho. Doblar los dedos del pie hacia adentro y curvar el pie
14. Muslo izquierdo. Apretar el muslo contra el sillón
15. Pierna izquierda. Doblar los dedos del pie hacia arriba
16. Pie izquierdo. Doblar los dedos del pie hacia adentro y curvar el pie

En niños las indicaciones son más concretas y requieren de varios ensayos para aprender a relajarse, es importante utilizar las mismas palabras que usan los niños para que comprendan mejor las instrucciones y puedan seguirlas fácilmente (Domínguez, Hernández y Tam, 2004).

4. Manejo de emociones

El manejo efectivo de las emociones es útil para superar problemas actuales y ayuda a desarrollar la capacidad para enfrentarse a situaciones adversas en el futuro. Manz (2005) describe cinco pasos para lograr el manejo de emociones:

- **Paso 1. Causa:** Identificar la causa inmediata de la emoción, ¿Qué situación provocó la emoción?
- **Paso 2. Cuerpo:** Descubrir la ubicación y la intensidad de las reacciones físicas, ¿En qué parte del cuerpo se siente la reacción de la emoción?

- **Paso 3. Mente:** Identificar los pensamientos que acompañan a las reacciones físicas, ¿Qué pensamientos se tienen cuando se experimentan las reacciones físicas?

- **Paso 4. Espíritu:** Observar qué parte de sí mismo se manifiesta como respuesta a las circunstancias actuales, ¿Qué convicciones son la base de determinadas reacciones mentales y físicas?, por ejemplo: La convicción de que todo debería ser fácil y de que todos los problemas son molestos.

- **Paso 5. Opción:** Escoger las acciones y reacciones que se van a realizar para enfrentarse de forma constructiva al problema inmediato, ¿Cuáles son las acciones y reacciones más adecuadas para este momento?

La disciplina emocional requiere compromiso para seguir el proceso de estos cinco pasos cada vez que se presente alguna emoción. Para identificar los pensamientos y las convicciones resulta muy útil escribirlo, con el tiempo y la experiencia ya no será necesario, ya que los cinco pasos se realizan en consecuencia (Manz, 2005).

5. Autoestima y autoeficacia

El ser humano construye teorías acerca de sí mismo y del mundo que lo rodea, el autoconcepto se forma de manera inadvertida con las experiencias obtenidas al tratar de solucionar problemas; al mismo tiempo sirve como filtro que permite integrar los datos de las nuevas experiencias y ayuda a los individuos a adaptarse a la realidad, con la finalidad de asegurar la estabilidad de la autoestima (Polaino, 2003).

Rosemberg (1965 en Polaino, 2003) define la autoestima como la actitud positiva o negativa que una persona tiene hacia sí misma, y Coopersminth (1967 en Polaino, 2003) la concibe como la evaluación que la persona realiza y mantiene sobre sí misma, se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo cree ser capaz, significativo y valioso.

Wels y Marwell (1976 en Polaino, 2003) agregan al autoconcepto el elemento de afecto, que es importante en la construcción de la autoestima, finalmente Roca (2007) concibe a la autoestima como actitud positiva hacia uno mismo, que dirige los pensamientos, sentimientos y conductas hacia la búsqueda de la felicidad y bienestar.

Una persona con autoestima se conoce a sí misma y se acepta incondicionalmente, independientemente de los errores, limitaciones o logros que tenga; se siente en paz consigo misma, se respeta y aprecia; tiene una visión de sí misma con potencial hacia el futuro, atiende sus necesidades y cuida su salud física y emocional.

La autoeficacia o competencia personal es considerada otra dimensión de la autoestima, la cual incluye la percepción de tener determinadas habilidades y saberse con poder y capacidad para resolver los problemas que se presenten (Polaino, 2003). La teoría de Bandura (1995, en Sánchez, Díaz y López, 2008) sobre la auto-eficacia sugiere que son importantes los juicios de las personas sobre sus capacidades para llevar a cabo determinadas actividades. Estas creencias no tienen relación con poseer las habilidades, sólo son creencias que finalmente afectarán o facilitarán que la conducta se realice adecuadamente.

6. Desensibilización sistemática

La desensibilización sistemática es uno de los procedimientos conductuales más estudiados y de mayor aplicación para la reducción de temores y fobias. Por lo general se utiliza cuando un paciente tiene las habilidades para involucrarse en conductas apropiadas o adaptadas, pero en lugar de ello, evita el estímulo o situación temidos.

Hay tres pasos que componen el procedimiento de la desensibilización sistemática. Primero, como el paciente no puede estar ansioso cuando se encuentra relajado, se le entrena en una técnica de relajación. La segunda etapa supone la elaboración de una jerarquía de ansiedad y el paso final es realmente el corazón de este

procedimiento: El apareamiento sucesivo de la relajación con cada uno de los estímulos en la jerarquía de ansiedad del paciente (Méndez y Olivarez, 1998).

CAPÍTULO 9. HABILIDADES QUE SE DESARROLLARÁN EN EL TALLER DE “RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”

9.1 Habilidades que facilitarán en los cónyuges su autoafirmación

El taller “reconstrucción de la función parental” está dirigido a fomentar capacidades individuales que facilitarán a ambos padres el afrontamiento adecuado de su separación, fortalecer su autoestima y desarrollar proyectos personales a corto y largo plazo, para ello se impulsa el manejo de sentimientos, autoestima y autoeficacia, además de enseñarles la técnica de relajación progresiva para disminuir el estrés que causa la separación.

Manejo de sentimientos

Debido a la cantidad de emociones que se viven durante el proceso de divorcio, es necesario fomentar el reconocimiento y manejo de las emociones, para ello en la primera sesión de este taller se explicarán las emociones que pueden estar presentes durante el proceso de separación y los pasos que deben realizar para manejar sus emociones adecuadamente, siguiendo los cinco pasos que propone Manz (2005).

En la sesión dos se llevará a cabo una reflexión sobre las emociones negativas y positivas hacia su ex pareja, promoviendo que los participantes identifiquen las reacciones físicas que genera la emoción (Manz, 2005). Desde esta sesión los participantes tienen un momento para expresar sus sentimientos.

A partir de la sesión tres los participantes compartirán su emoción e identificarán la situación que la causó, así como las reacciones físicas que se presenten. En la sesión seis identificarán también los pensamientos presentes con la emoción; en la sesión nueve se fomentará la identificación de convicciones y en la sesión diez se

promueve que los participantes decidan la mejor manera de proceder con respecto a su emoción.

Autoestima y autoeficacia

La separación es un proceso amargo y difícil, lleno de emociones de alivio, pero también de abandono, de tristeza o de depresión (Dowling, 2008). Es importante sanar y restaurar el amor propio, la autovaloración y la auto aceptación para poder cerrar el ciclo de conflictos y empezar a respetar a su ex pareja para que ambos puedan generar acuerdos.

A partir de la primera sesión de este taller se realizarán actividades que permitan a los participantes percatarse de sus emociones y reflexionar sobre ellas. Los participantes meditarán acerca de la percepción que tienen de sí mismos en su rol paterno, así como las cualidades y capacidades con que cuentan.

En la sesión cinco tendrán la oportunidad de explorar y compartir sus características personales y cualidades, en la sesión nueve reflexionarán sobre la mejor manera de utilizar estas fortalezas para realizar las tareas que conlleva su función parental, y posteriormente, en la sesión diez identificarán a las personas que los apoyan.

Finalmente en la sesión trece se desprenderán de las emociones negativas y se fomentará el desarrollo de proyectos personales a corto plazo, esto les permite verse a sí mismos como personas, no sólo como padres o madres dentro de un conflicto.

Relajación Progresiva

El estrés que se genera durante la separación disminuye la calidad de las actividades cotidianas, afecta la relación parental y entre cónyuges, obstaculiza la generación de acuerdos y afecta la relación padre-hijo (Dowling, 2008), para disminuir la tensión se utiliza la relajación progresiva.

En la sesión tres de este taller se exponen los beneficios de las técnicas de relajación y se inician los ejercicios de relajación, los participantes aprenden a manejar la respiración y a tensar y relajar cada músculo de su cuerpo.

En las siguientes sesiones se realiza la técnica de relajación dirigida, donde los participantes aprenden a relajar cada parte de su cuerpo, una vez que dominan la técnica se realiza en forma abreviada para que la relajación sea más rápida.

9.2 Habilidades que servirán a los padres para manejar su separación sanamente

Separación conyugal sana

Los participantes conocerán y reflexionarán sobre los beneficios que les brinda llevar a cabo una separación sana, compartirán ideas sobre las actitudes y actividades que pueden realizar para contribuir a que el proceso de separación se realice sanamente.

Responsabilidad

Se promoverá en los participantes la reflexión sobre su parte de responsabilidad en el conflicto y en la separación conyugal.

Respeto

Es necesario que entre los cónyuges exista una relación de respeto para poder construir una relación de colaboración con su pareja, que ambos estén presentes y participen en la educación y desarrollo integral de sus hijos, para ello se realizarán dinámicas encaminadas a que los participantes reflexionen sobre lo importante que es para los hijos que ambos estén presentes a lo largo de su vida y la necesidad del respeto entre ellos; además compartirán ideas acerca de las actividades y actitudes que deben llevar a cabo para mostrarse respetuosos con su pareja.

Colaboración paterna

Es importante que durante y después de la separación ambos padres continúen con su funciones parentales, para ello es necesario que ambos estén presentes en la educación, en la manutención, salud y recreación de sus hijos, para lograrlo se realizarán dinámicas donde los participantes reflexionarán acerca de la necesidad de colaborar con su pareja, identificarán los principios que les permitan lograr una relación de colaboración y formularán un propósito para empezar a construir esta relación con su pareja.

Comunicación

Es indispensable para lograr que la pareja construya acuerdos para el bienestar de sus hijos. Debido a la situación conflictiva, a los padres se les dificulta entablar conversaciones sanas, por lo que es necesario promover una comunicación respetuosa entre ellos.

Mediante el juego de roles los participantes reflexionarán sobre la mejor manera de comunicarse con su cónyuge para ponerse de acuerdo sobre las necesidades de sus hijos y resolver los problemas que presentan con ellos.

Desensibilización sistemática

Muchas parejas viven una situación de violencia por un largo periodo, esto les genera un nivel de estrés y ansiedad aún mayor que les impide relacionarse con su cónyuge, se llevará a cabo la técnica de desensibilización para disminuir el nivel de ansiedad que les causa la presencia de su cónyuge y aumentar la posibilidad de que se comuniquen.

CAPÍTULO 10. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL TALLER PARA HIJOS: “SANANDO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR”

La separación de sus padres afecta a los menores en diferentes áreas de su vida, como la emocional, conductual y escolar; el daño se puede reflejar también en trastornos de salud. Fernández (2004) menciona que la separación de los padres fomenta las conductas agresivas en los niños, quienes utilizan con mayor frecuencia la agresión verbal o física para solucionar problemas.

El taller está dirigido a que los niños acepten la separación de sus padres, de esta manera los niños se adaptan más rápidamente a su nueva situación; se pretende restaurar la autoestima y seguridad que ha sido dañada con el conflicto (Fernández, 2004 y Dowling, 2008), mediante la autoafirmación y la expresión de sentimientos, además de fomentar el desarrollo de estrategias que les permitan convivir adecuadamente con sus iguales, tales como la solución de problemas, cooperación y comunicación; finalmente conocerán sus derechos y obligaciones que deberán cumplir en su familia.

10.1 Aceptación de la separación de sus padres

El trabajo con iguales brinda a los menores la posibilidad de compartir su experiencia y escuchar las historias de sus compañeros, de esta manera la percepción que tiene de su situación se vuelve menos grave, Castell (2009, citando a Luis Rojas Marcos s/f) dice lo siguiente “La memoria emocional de los niños guarda imágenes de horror y sensaciones vinculadas a experiencias de terror...estos recuerdos no cambian con el tiempo, a no ser que les pongamos palabras” (pág. 43-44).

10.2 Autoestima y autoeficacia

Se promueve la autoafirmación mediante la identificación de cualidades y habilidades, la aceptación y respeto con sus iguales; en cada sesión existe un espacio para brindar y recibir afecto, de esta manera los menores se sienten aceptados.

10.3 Manejo de emociones

Durante el proceso de separación de sus padres los menores viven también un mar de emociones, que van desde culpa, tristeza, abandono o ira (Castell, 2009), por ello es necesario fomentar en los menores el reconocimiento y expresión de sus emociones.

El taller está diseñado para que los niños practiquen el manejo de emociones, siguiendo la estructura que propone Manz (2005). Se iniciará con una exposición interactiva, donde los niños conocerán los cinco pasos que propone la autora para manejar sus emociones, posteriormente en las primeras sesiones se practican los pasos uno y dos, agregando en las sesiones siguientes un paso más, hasta lograr el proceso completo. El manejo de emociones es una herramienta que tendrán los menores para afrontar mejor las dificultades en su hogar y a lo largo de toda su vida.

10.4 Solución de problemas

Cuando los niños viven o presencian episodios de violencia en su hogar, aprenden a resolver sus conflictos a través del daño físico o agresiones verbales (Fernández, 2004). El taller cuenta con dinámicas de juego, donde los participantes deben ponerse de acuerdo y colaborar todos para terminar la actividad y ganar.

10.5 Trabajo en equipo y cooperación

El taller cuenta con dinámicas grupales que les permiten a los menores desarrollar habilidades para trabajar en equipo y colaborar. Los niños establecen normas que deberán respetar durante todo el taller para mantener una convivencia sana, además

reflexionan sobre la importancia de los valores para mantener relaciones agradables con sus iguales.

10.6 Comunicación

Otra área afectada por la separación paterna es la social, algunos niños se vuelven retraídos, se aíslan, evitan relacionarse con compañeros y amigos (Fernández, 2004); es necesario fomentar en los menores la comunicación con sus iguales, abriendo un espacio donde se sientan seguros, respetados y escuchados. Durante las sesiones se promueve la participación, expresión de ideas, experiencias y sentimientos en un clima de confianza y respeto para fomentar en los menores habilidades de escucha atenta y comunicación.

10.7 Manejo del estrés

Para disminuir la sensación de estrés y las reacciones fisiológicas que se generan, se enseña a los niños a respirar lentamente y a relajar cada parte de su cuerpo con el fin de que el estado de tensión disminuya.

10.8 Derechos y Obligaciones

Los niños deben conocer los derechos que tienen como hijos de padres separados para hacerlos valer y sentirse protegidos; así como las obligaciones que les ayudarán a convivir sanamente con ambos padres

Derechos de los niños (Tamez, 2005)

- A ser protegidos por ambos padres
- A que sea cuidado su desarrollo físico, intelectual y emocional
- A tener un nombre y una nacionalidad
- A contar con asistencia social, a fin de mantener buena salud y los cuidados necesarios cuando enferme.

- A recibir amor y comprensión por parte de sus padres
- A Recibir una alimentación adecuada
- A Tener un hogar donde vivir
- A tener momentos de recreación y juego
- A recibir educación académica
- A expresar opiniones que no agredan a otros y a ser escuchados
- A convivir con ambos padres, aunque estén divorciados
- A que ambos padres estén al pendiente de sus necesidades
- A recibir y brindar afecto a ambos padres

Obligaciones

- Acudir a la escuela y cumplir con las actividades y tareas impuestas por los profesores
- Estudiar
- Colaborar con las tareas domésticas del hogar
- Respetar a ambos padres
- Obedecer a ambos padres
- Comunicarle a ambos padres los problemas que se presenten

CAPÍTULO 11. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL TALLER “REAFIRMANDO MI PAPEL DENTRO DE MI FAMILIA”

En taller está constituido para facilitar a la pareja la construcción de acuerdos encaminados a participar en el desarrollo de sus hijos, se fomenta así la comunicación entre ellos, hacia sus hijos y se favorece la relación afectiva entre padres e hijos. Mediante exposiciones y dinámicas se promueve la reflexión acerca del daño que su conflicto ha ocasionado a sus hijos, conocen el síndrome de alienación parental y sus consecuencias, los aspectos que deben cuidar para manejar sanamente su separación; se fomenta la función paterna y la custodia compartida.

11.1 Habilidades de comunicación entre cónyuges

En el taller se fomenta la comunicación respetuosa entre cónyuges, encaminada a generar acuerdos y definir en qué actividades participará cada uno para mantener el bienestar físico, intelectual y emocional de sus hijos.

11.2 Habilidades de comunicación entre padres e hijos

Durante la separación los padres prestan menos atención a sus hijos, por lo que la comunicación entre ellos se ve afectada (Dowling, 2008), para fortalecerla es importante abrir espacios de diálogo entre padres e hijos.

- Comunicar los acuerdos establecidos

En cada sesión hay un espacio donde los padres comunican a sus hijos los acuerdos establecidos entre ellos, los cambios que se presentarán debido a la separación, así como las reglas que se establecerán en ambos hogares.

- **Escucharlos**

En cada sesión se establece un espacio donde los padres platican con sus hijos y escuchan sus inquietudes; además, en la sesión cuatro los menores comunican a sus padres sus derechos y obligaciones con el fin de que sean cumplidos.

- **Recibir y dar afecto**

Debido al conflicto se ven afectados los lazos afectivos entre los menores y cada progenitor (Dowling, 2008), por lo que es importante restablecerlos y fortalecerlos. En cada sesión se asigna un momento para que cada uno de los progenitores diga palabras de afecto a sus hijos, de esta manera se fortalecerán los lazos afectivos entre ellos y favorecerá el desarrollo emocional y social de los menores, además de mejorar la convivencia familiar.

11.3 Efectos de la separación en los menores

Se pretende concientizar a los padres sobre el daño que han provocado a sus hijos y las consecuencias que éste tendrá en el desarrollo físico, emocional, académico y conductual de los menores.

11.4 Síndrome de Alienación Parental y sus consecuencias

Mediante una exposición se muestran a los padres las características del SAP y las consecuencias en sus hijos, facilitando que ambos realicen una revisión personal sobre la influencia de sus acciones en el desarrollo del SAP en sus hijos, finalmente se motiva a ambos padres a construir acuerdos para evitar el SAP en los menores.

11.5 Manejo adecuado de la separación

Mediante una exposición se mostrará a los padres los aspectos propuestos por Sureda (2007) para manejar su separación en forma adecuada, ocasionando el menor daño posible a sus hijos, posteriormente la pareja reflexiona sobre sus errores y se les motiva a generar ideas para mejorar el proceso de su separación.

11.6 Paternidad para siempre

Se promueve la reflexión sobre la responsabilidad que tienen ambos padres en el cuidado de sus hijos y la importancia de cumplir con sus funciones parentales en todo momento, para ello se fomenta en los progenitores el compromiso de estar siempre atentos y participar en el desarrollo integral de sus hijos.

11.7 Custodia compartida

Los participantes conocen los beneficios de compartir la custodia con su cónyuge, formulan acuerdos sobre la educación de sus hijos, la relación entre ellos y los límites que ambos deberán mantener con los menores

CAPÍTULO 12. OBJETIVOS: GENERAL Y ESPECÍFICOS

12.1 Objetivo General

Realizar un estudio propositivo de intervención encaminado a prevenir el SAP en la familia, utilizando estrategias individuales y grupales de tipo vivencial en los miembros de la familia en proceso de separación, dirigidas a la reconstrucción de un nuevo estilo de convivencia familiar.

12.2 Objetivos específicos

a) Proponer un instrumento para identificar el SAP o el riesgo de generarlo en las familias.

b) Proponer una estrategia metodológica para desarrollar una intervención en familias con SAP o en riesgo de generarlo.

c) Proponer tres talleres de desarrollo psicoemocional que limiten los efectos del SAP en la familia (para cada uno de los padres, para los hijos y para la familia).

d) Proponer un instrumento para evaluar los efectos de la intervención en la familia.

CAPÍTULO 13. PROPUESTA METODOLÓGICA

a. **Población:** Familias en proceso de separación

b. **Criterios de selección:**

- Criterios de inclusión:
 - Ser familia nuclear.
 - Que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo en participar
 - Estar en proceso de separación, o bien haber decidido iniciar el proceso.
 - Comprometerse con su proceso individual y con el taller.

- Criterios de exclusión:
 - Parejas sin hijos
 - Si uno de los progenitores no desea participar.

- Criterios de eliminación:
 - Si uno de los participantes falta a dos sesiones consecutivas.
 - Por conductas agresivas, irrespetuosas o humillantes hacia los compañeros o el cónyuge.

c. **Tiempo y espacio**

Cada taller se realizará en un aula con capacidad para 40 personas, iluminación adecuada, libre de ruidos provenientes del exterior, con asientos para los participantes.

El taller para padres tendrá una duración de 13 sesiones, las cuales se realizarán dos veces por semana, con duración de dos horas cada una (Tabla 1).

El taller para niños está compuesto de 8 sesiones, para impartirse una cada semana, con duración entre hora y media y dos horas. Finalmente el taller familiar cuenta con cinco sesiones las cuales se impartirán al finalizar el taller de niños, cada sesión dura aproximadamente dos horas (Tabla 1).

Tabla 1: Organigrama de las sesiones

SESIONES													
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
TALLER													
PADRES	1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13						
MADRES	1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13						
NINOS	1	2	3	4	5	6	7	8					
FAMILIA									1	2	3	4	5

d. Procedimiento

- Invitación

Se acudirá a las instituciones que brindan apoyo a la familia en casos de crisis, tales como el DIF y la FES Iztacala, donde se realizará la convocatoria por escrito.

- Reglas

- Para participar en el taller vivencial las familias deberán registrarse, firmar la hoja de consentimiento informado (Anexo 1) y presentarse a la entrevista
- Deberán ser puntuales para iniciar las sesiones en el tiempo establecido.
- Evitar asistir al taller en estado alcohólico o drogado.
- Evitar los conflictos durante las sesiones con compañeros o cónyuge.

- Mostrar respeto hacia los compañeros y cónyuge.
- Acudir a la entrevista al finalizar el taller y responder vía telefónica la entrevista de avance y seguimiento.

- Evaluación de las funciones parentales, maltrato infantil y el riesgo de generar el SAP
- Entrevista semiestructurada (Anexo 2).

- Programa
Consta de cuatro talleres vivenciales, uno dirigido a los padres, otro a las madres, uno más a los hijos y el último a toda la familia.

- Evaluación de las habilidades desarrolladas en el programa.
Se aplicará una entrevista semiestructurada (Anexo 3).

- Reporte de avances (tres meses después de terminar el taller)
Se realizará una llamada telefónica a cada miembro de la pareja para conocer aspectos importantes de su labor como padres (Anexo 4).

- Seguimiento (seis meses después de finalizar el programa)
Se realizará una llamada telefónica a cada integrante de la pareja, (Anexo 5).

CAPÍTULO 14. TALLER PARA PADRES Y MADRES: “RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”

Se impartirá en forma separada el mismo taller a padres y madres

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo psicoemocional de padres y madres que se encuentran en proceso de separación, así como las habilidades para afrontarla adecuadamente.

Dirigido a: Padres y madres que se encuentran en proceso de separación conyugal

DURACIÓN: 13 sesiones

Cada sesión tendrá una duración aproximada de dos horas.

El número de las sesiones y/o técnicas puede disminuir de acuerdo a la situación familiar de los participantes y a su avance durante el taller

CARTA DESCRIPTIVA

TEMA DE LA SESIÓN	OBJETIVO DE LA SESIÓN	DESARROLLO	DINÁMICAS	TIEMPO (MIN)	MATERIAL
1. Representando a mi familia	Presentación y sensibilización	1. Dinámica de presentación	"Identificación con animales"	10	Cartulinas Plumones de colores Tijeras Seguritos Cinta adhesiva Cajas Arena Muñecos y objetos diferentes
		2. Realización de gafetes	"Mi nombre"	5	
		3. Explicación	Los objetivos del taller	10	
		4. Estableciendo reglas	"Lista de acuerdos"	10	
		5. Exposición	"Aprendiendo a manejar mis emociones"	15	
		6. Percepción de la actual dinámica familiar	"La caja de arena"	20	
		7. Cierre de sesión	"Mi experiencia en la sesión"	10	
2. Identificación de emociones	Que los participantes identifiquen sus mociones en torno a la separación conyugal	1. Dinámica de integración	"Telaraña"	10	Cartulinas Plumones De colores Plumas Cinta adhesiva y una bola de estambre
		2. Carta a mi pareja	"Lo que me molesta de ti"	10	
		3. Identificación de emociones	"Mis emociones"	15	
		4. Carta a mi pareja	"Lo que te agradezco"	10	
		5. Identificación de emociones	"Mis emociones"	15	
		6. Cierre de sesión	"Mi experiencia en la sesión"	10	
3. Mi responsabilidad	Que los participantes reconozcan y acepten su	1. Dinámica de integración	"Nombre y cualidad"	10	Plumas y música para relajar
		2. Expresión de emociones	"Mis emociones"	20	

	parte de responsabilidad en el conflicto	3. Rebanada de pastel	“Lo que hice y no hice”	30	
		4.Exposición	“Sensibilización a las técnicas de relajación”	10	
		5. Relajación Progresiva	Técnica dirigida	15	
		6. Cierre de sesión	“Mi experiencia en la sesión”	10	
4. Mi superhéroe/ mi heroína	Que los participantes expresen la percepción de sí mismos y de su papel como padres/madres.	1. Dinámica de integración	“Aviso clasificado”	10	Cartulinas Plumones de colores Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3.Conociéndome	“Mi superhéroe / mi heroína”	10	
		4. Relajación Progresiva	“Técnica dirigida”	20	
		5. Cierre de sesión	“Mi experiencia en la sesión”	10	
5. Mi Autoestima	Que los participantes reconozcan sus habilidades y cualidades	1. Dinámica de integración	“Venta de cosas absurdas”	10	Plumas Cartulinas plumones de colores Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Descripción	“Mi personalidad”	15	
		4. Listado	“Mis virtudes”	25	
		5. Relajación Progresiva	“Técnica dirigida”	25	
		6. Cierre de sesión	“Mi experiencia en la sesión”	10	
6. Contribuyendo a una separación sana	Que los participantes acepten y contribuyan a la realización de la	1. Dinámica de integración	“Regalo de la alegría”	10	Hojas de colores Plumas Recortes de cartulinas
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Exposición	“Beneficios de	20	

	separación conyugal sana para el bienestar de la familia.		una separación sana”		de color
		4. Técnica divisoria	“Cartuli-colores”	10	Cartulinas
		5. Discusión grupal	“Buscando opciones	20	Plumones
		6. Relajación Progresiva	“Técnica dirigida”	25	Cinta adhesiva
		7. Cierre de sesión	“Mi experiencia en la sesión”	10	Música para relajar
7. Respetando a mi pareja	Que los participantes reflexionen sobre las acciones encaminadas a fomentar una relación respetuosa con su cónyuge	1. Dinámica de integración	“Objetos significativos”	10	Barras de plastilina de diferentes colores Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Simbolizando	“Lo viejo y lo nuevo”	30	
		4. Lluvia de ideas	“Acciones dirigidas a respetar a mi pareja”	20	
		5. Relajación Progresiva	“Técnica dirigida”	25	
		6. Cierre de sesión	“Mi propósito de hoy”	10	
8. Colaborando para crear un futuro mejor para mis hijos	Que los participantes reflexionen sobre opciones que favorezcan la colaboración en la educación de los hijos	1. Dinámica de integración	“Yo tengo una pregunta”	10	Fósforos Cartulinas Plumones de color Verde y café Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Identificando fortalezas	“Fósforo”	25	
		4. Técnica divisoria	“Tráeme tu silla”	10	
		5. Identificando principios	“La colaboración parental”	20	
		6. Construyendo	“Árbol”	30	

		alianzas			
		6. Relajación Progresiva	"Técnica dirigida"	25	
		7. Cierre de sesión	"A partir de hoy"	10	
9. Utilizando mis fortalezas para afrontar las tareas que conlleva una sana separación	Reflexionar sobre sus capacidades para construir una relación respetuosa con su cónyuge y de colaboración para el bienestar de sus hijos	1. Dinámica de integración	"Mi filosofía"	10	Hojas blancas Plumas Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	"Mis emociones"	25	
		3. Conociendo mis tareas	"Construyendo una relación cordial"	20	
		4. Identificando mis fortalezas	"Descubriéndome"	30	
		5. Relajación Progresiva	"Técnica dirigida"	20	
		6. Cierre de sesión	"A partir de hoy"	10	
10. Redes de apoyo	Que los participantes reconozcan que cuenta con personas que le han brindado ayuda y que los apoyan	1. Dinámica de integración	"Contactando"	5	Cartulinas Plumones de colores Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	"Mis emociones"	25	
		3. Viaje	"En una isla solitaria"	30	
		5. Relajación Progresiva	"Técnica dirigida"	20	
		6. Cierre de sesión	"Mi experiencia en la sesión"	10	
11. Desensibilización Sistemática	Que los participantes disminuyan el nivel de ansiedad que produce la	1. Dinámica de integración	"Mi otro yo"	10	Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	"Mis emociones"	25	
		3. Disminución de la ansiedad	"Desensibilización Sistemática"	30	

	relación con el cónyuge	4. Cierre de sesión	"A partir de hoy"	10	
12. Habilidades de comunicación	Que los participantes adquieran habilidades para comunicarse e forma asertiva con su cónyuge	1. Dinámica de integración	"Dramatizar un refrán"	20	proyector Películas Videos de comunicación agresiva y asertiva Música de relajación
		2. Expresión de sentimientos	"Mis emociones"	25	
		3. Exposición	Elementos de la comunicación	25	
		4. Técnica divisoria	"Tráeme tu silla"	10	
		5. Mi estilo de comunicación	"Juego de roles"	25	
		6. Mejorando la comunicación	"Juego de roles"	30	
		7. Relajación Progresiva	"Técnica dirigida"	20	
		8. Cierre de sesión	"Mi experiencia en la sesión"	10	
13. Reconstruyendo mi vida	Que los participantes replanteen su proyecto de vida	1. Dinámica de integración	"El temblor"	10	Cartulinas Plumones de colores Música para relajar
		2. Expresión de sentimientos	"Mis emociones"	25	
		3. Liberándome	"El traje"	30	
		4. Proyecto de vida	"Dirigiendo mi vida a un mejor futuro"	20	
		5. Cierre de sesión	"Mi experiencia en el taller"	25	

DESARROLLO DEL TALLER: “RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”

SESIÓN 1. REPRESENTANDO A MI FAMILIA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentación y sensibilización

1. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: “IDENTIFICACIÓN CON ANIMALES”

Objetivo específico: Conocimiento e Integración de los participantes

Duración: 10 minutos.

Desarrollo: Cada participante se presenta diciendo su nombre, edad, animal con el que se identifica y por qué.

Instrucciones: “Vamos a presentarnos todos, cada uno de ustedes nos dirá su nombre, edad, animal con el que se identifica y por qué. ¿Quién quiere empezar?... Ahora elige a uno de tus compañeros para que se presente... y así sucesivamente hasta que todos lo hagan”.

Material: Ninguno

2. REALIZACIÓN DE GAFETES: “MI NOMBRE”

Objetivo específico: Que cada participante escriba su nombre y decore su gafete

Duración: 5 minutos

Desarrollo: El facilitador proporcionará el material para que cada participante cree su gafete, del tamaño, color y estilo que decida.

Instrucciones: “Vamos a crear un gafete para identificarnos, pueden hacerlo con las cartulinas y decorarlo como ustedes gusten. Pueden escribir su nombre o aquel con el que les guste que los llamen”.

Material: Cartulinas, plumones de colores, tijeras y seguros para poner el gafete.

3. EXPLICACIÓN: LOS OBJETIVOS DEL TALLER

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los objetivos del taller

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador explica a los participantes los objetivos del taller y su duración (Anexo 6)

Material: Ninguno

4. ESTABLECIENDO REGLAS: “LISTA DE ACUERDOS”

Objetivo específico: Realizar un reglamento para regular las actividades de todo el taller

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará la importancia de las reglas (Anexo 7).

Se proporcionará una cartulina blanca y plumones de colores a cada participante, en la que deberán escribir dos o más reglas para el taller, posteriormente pegarán las cartulinas en las paredes del salón. El instructor realizará una lista con todas las reglas que escribieron los participantes y si falta alguna se agregará; todos los participantes pasarán a poner su nombre en la lista a fin de comprometerse con los acuerdos establecidos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene algunos plumones y una cartulina en la que van a escribir dos o más reglas que les gustaría que regularan las actividades en el taller; piensen en algunos acuerdos para que el taller se desarrolle en un ambiente de confianza y armonía. Tienen 5 minutos para realizar la actividad, recuerden que todas sus propuestas son útiles y es importante que las respetemos para mantener una buena convivencia... si ya han terminado pueden pegar el papel en algún lugar del salón, donde todos podamos verlo...”

Ahora que todos han terminado vamos a realizar una lista con todos los acuerdos propuestos, el título es: El reglamento. Mencionen sus propuestas, empezando en el extremo derecho...”

“Ya tenemos la lista completa, ¿Qué les parece?, ¿creen que falta algún acuerdo?...”

Les voy a pedir que piensen un momento en lo importante que son estos acuerdos para que se sientan cómodos durante el taller y en los beneficios que proporcionará al grupo cumplir cada uno de ellos”.

“Si te comprometes a cumplir cada uno de los acuerdos te voy a pedir que tomes un plumón del color que quieras y pases a poner tu nombre en el reglamento”.

Material: Cartulinas blancas, plumones de colores y cinta adhesiva.

5. EXPOSICIÓN: “APRENDIENDO A MANEJAR MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes conozcan las emociones que pueden experimentar y cómo manejarlas adecuadamente.

Duración: 15 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará a los participantes las emociones que pueden sentir y cómo manejarlas (Anexo 8)

Material: Ninguno

6. PERCEPCIÓN DE LA ACTUAL DINÁMICA FAMILIAR: “LA CAJA DE ARENA”

Objetivo específico: Que los participantes expresen la percepción que tienen actualmente de su relación familiar.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá una caja de arena y a un costado varios muñecos y objetos de diferente tamaño, forma y color. En forma individual podrán expresar la percepción que tienen de su familia actualmente, clavando los muñecos en la arena. Posteriormente observarán su caja mientras el facilitador les pide que reflexionen sobre la imagen que crearon de su familia.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una caja llena de arena, elijan un lugar del salón donde quieran realizar la actividad... pongan la caja frente a ustedes, esa caja representa su entorno familiar, su hogar; imaginen por un momento donde ubicarían a cada miembro de su familia... a su alrededor van a encontrar varios muñecos y objetos diferentes, elijan un muñeco que los represente a ustedes y colóquenlo en un lugar dentro de la caja... ahora escojan un muñeco que represente a cada miembro de su familia y acomódenlos también dentro de la caja... pueden agregar los objetos que quieran”.

“Recuerden que no importa cómo lo hagan, no hay trabajo malo, Tienen 10 minutos para realizarlo. Comiencen por favor”.

Reflexión: “Ahora que has terminado de representar a tu familia, te voy a pedir que observes cómo están distribuidos, observa la distancia entre ellos... ¿Qué te dice de tu familia esta representación? ¿Te dice algo la distancia que existe entre ellos?... ¿Qué dice de ti la forma en que acomodaste a tu familia?...”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cajas, arena, muñecos y objetos de diferentes colores, tamaños y formas.

7. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Hoy veo que mi familia...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante ella. Cada uno va a completar la siguiente frase: “Hoy veo que mi familia...” agregando lo que les resulta más importante acerca de la relación que mantienen con su familia”.

Material: Ninguno

SESIÓN 2: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes identifiquen sus emociones en torno a la separación conyugal

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “TELARAÑA”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes se presentarán al grupo.

Instrucciones: “Uno de ustedes va a tomar la punta del ovillo de estambre, dice su nombre y su pasatiempo favorito, lo tira a otra persona, quien lo agarra dice su nombre y su pasatiempo, sin soltarlo lo avienta a otra persona, y así sucesivamente. Después que todos se presentaron se hace el proceso inverso, regresando el ovillo a la persona que lo tiró antes y mencionando su nombre y su pasatiempo favorito, así hasta volver a enrollar el estambre”.

Material: Estambre

2. CARTA A MI PAREJA: “LO QUE ME MOLESTA DE TI”

Objetivo específico: Que los participantes escriban una carta respondiendo a frases incompletas sobre lo que les molesta de su pareja

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se le proporciona una hoja de frases incompletas a cada participante, para que las complete.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja con frases incompletas y una pluma, deberán completar las frases sobre las cosas que más les molestan de su pareja. Pueden escribir con toda libertad, esa carta no será leída por nadie. Tienen 10 minutos para realizarlo”.

Material: Hoja 1 de frases incompletas (Anexo 9) y plumas.

3. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Identificar las emociones que surgen al escribir la carta a la pareja

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se realiza una reflexión sobre lo escrito en las frases incompletas por cada participante, después éste realizará un dibujo de las emociones que experimentó.

Instrucciones: “Vas a leer detenidamente las frases que completaste... ¿Qué te dicen de tí?... date cuenta de los sentimientos que están presentes en este momento, cierra un

momento los ojos y pon atención a lo que estás sintiendo, ¿Qué sentimiento estás experimentando en este momento? ¿Puedes identificarlo?... dirige tu atención a la parte del cuerpo donde sientas la emoción.... ¿En dónde la sientes?... ¿Cómo la sientes?.....

Poco a poco puedes abrir los ojos... frente a ti tienes una cartulina y plumones de colores, pega la cartulina en la pared y en ella vas a realizar un dibujo representando la emoción que experimentas en este momento, vas a escribir el nombre de la emoción, la parte de tu cuerpo donde la sientes y cómo la sientes, empiecen por favor”.

Material: Cartulinas, plumones de diferentes colores y cinta adhesiva.

4. CARTA A MI PAREJA: “LO QUE TE AGRADEZCO”

Objetivo específico: Que los participantes escriban una carta respondiendo a frases incompletas sobre lo que le agradecen a su pareja

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se le proporcionará una hoja de frases incompletas a cada participante para que las terminen.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja con frases incompletas y una pluma, completen las frases sobre las cosas que le agradecen a su pareja, recuerden que además de la situación que están viviendo ahora, también hubo momentos agradables, hay muchas cosas que pueden agradecerle, como los hijos que tienen en común, los momentos felices, el apoyo que les brindó en momentos difíciles, entre otros. Pueden escribir con toda libertad, esa carta no será leída por nadie. Tienen 10 minutos para realizarla”.

Material: Hoja 2 de frases incompletas y plumas (Anexo 10)

5. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Identificar las emociones que surgen al escribir la carta a la pareja

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se realizará una reflexión sobre lo escrito en las frases incompletas, después se elaborará un dibujo de las emociones que experimentó.

Instrucciones: “Vas a leer detenidamente las frases que completaste... ¿Qué te dicen de ti?... observa lo que escribiste en cada frase y date cuenta de los sentimientos presentes en este momento, cierra los ojos y pon atención a lo que estás sintiendo, ¿Qué sentimientos experimentas en este momento? ¿Puedes identificarlos?... dirige tu atención a la parte del cuerpo donde sientas la emoción... ¿En dónde la sientes?... ¿Cómo la sientes?.....

Poco a poco puedes abrir los ojos, frente a ti hay una cartulina y varios plumones, pega la cartulina en la pared y en ella vas a realizar un dibujo que represente la emoción que experimentas en este momento, vas a escribir el nombre de la emoción, la parte de tu cuerpo donde la sientes y cómo la sientes, empiecen por favor”.

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cartulinas, plumones de diferentes colores y cinta adhesiva.

6. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “La relación con mi pareja...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante ésta. Vamos a contestar la siguiente frase: “La relación con mi pareja...”, pueden complementar con una característica de la relación que mantienen con su pareja o cómo les gustaría que fuera dicha relación.

Material: Ninguno

SESIÓN 3: MI RESPONSABILIDAD

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes reconozcan y acepten su parte de responsabilidad en el conflicto

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “NOMBRE Y CUALIDAD”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes se presentan y mencionan una de sus cualidades

Instrucciones: “Nos vamos a presentar de diferente manera, cada uno de ustedes va a decir su nombre y una cualidad personal que empiece con la primera letra de su nombre. ¿Quién quiere empezar?”

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión, identifiquen la causa y las reacciones físicas.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes elegirán una imagen que represente la emoción con la que se identifican al inicio de la sesión, explicarán la situación que la provocó y las reacciones físicas.

Instrucciones: “Frente a ustedes se encuentran varias imágenes que expresan diferentes sentimientos, uno por uno escogerá la imagen con la que se identifican en este momento, la nombrarán y se la mostrarán a sus compañeros explicándoles la situación que provocó la emoción, en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo la sienten”.

Material: Caritas de emociones (Anexo 11)

3. REBANADA DE PASTEL: “LO QUE HICE Y NO”

Objetivo específico: Que los participantes reflexionen sobre su contribución a los conflictos conyugales

Duración: 30 minutos

Desarrollo: En una hoja con un pastel rebanado se escribirán las contribuciones que hizo cada participante a su conflicto familiar.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja donde está dibujado un pastel con varias rebanadas; este pastel representa el conflicto familiar que hay en su hogar, y cada

rebanada una parte de su responsabilidad en el conflicto. En el lado derecho de la hoja van a escribir en cada rebanada lo que hicieron para fomentar el problema y en el izquierdo lo que no hicieron para evitar que se llegara a esta situación”.

Pueden llenar el pastel si quieren, pero eso no quiere decir que ustedes sean los únicos responsables, por ahora sólo van a escribir su contribución. Por ejemplo: “Generé conflicto cuando le gritaba o insultaba a mi esposa (o), y lo que no hice para evitarlo fue escucharla (o) cuando quería platicar sobre nuestros problemas”.

Reflexión: “Observa detenidamente lo que escribiste, ¿Qué te dice de ti?, ¿Te dice algo de tu proceder con tu familia?, ¿Dice algo sobre tu papel de esposo (a)?

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza....”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Hojas con un pastel dibujado (Anexo 12) y plumas

4. EXPOSICIÓN: SENSIBILIZACIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los beneficios de la relajación progresiva

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador explica los beneficios de la relajación progresiva (Anexo 13).

Material: Ninguno

5. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes experimentarán la relajación progresiva.

Instrucciones: “Vamos a realizar un ejercicio para tensar y relajar algunos músculos; te voy a pedir que te pongas en una posición cómoda en tu asiento, estira tus piernas... ahora cierra tus ojos y empieza a respirar lentamente,... exhala lentamente, otra vez, inhala....exhala por la nariz...”

“Tensa los músculos de la mano y antebrazo derechos apretando fuertemente el puño. Estás sintiendo la tensión en tu mano, en los nudillos...en el antebrazo. ¿Puede sentir esa tensión? De acuerdo, abre el puño y suelta tu brazo para relajar estos músculos, observa como la sensación de tensión desaparece poco a poco... inhala aire y exhala lentamente....”

Ahora tensa el brazo derecho empujando el codo contra el brazo del sillón... tienes una sensación de tensión en el bíceps.... suelta tus músculos, siente cómo la tensión se desvanece...inhala y exhala lentamente”.

“Tensa el antebrazo izquierdo de la misma manera que el brazo derecho... suelta y respira lentamente, inhala y exhala... vas a tensar el brazo izquierdo, empujando el brazo izquierdo hacia el brazo de la silla... suelta...siente la sensación de bienestar...inhala y exhala lentamente...”

“Vamos a relajar los músculos de la cara. Empezaremos con los músculos de la frente, te voy a pedir que tenses los músculos levantando las cejas tan alto como puedas, generando tensión en la frente y hacia arriba, en la región del cuero cabelludo. ¿Puedes sentir esa tensión?...muy bien, relaja poco a poco.... date cuenta de la sensación de relajación...Inhala y exhala lentamente...”

“Tensa los músculos de la parte central de la cara, para ello vas a apretar los párpados, al mismo tiempo que arrugas la nariz, ¿sientes la tensión?, muy bien... ahora relaja los músculos lentamente....siente la sensación de bienestar... Inhala y exhala....”

“Tensa los músculos de la parte inferior, aprieta los dientes, labios y lengua contra el paladar. Debes sentir tensión en la boca. ¿Sientes la tensión en esta área de la cara?... relaja poco a poco los músculos... siente como la tensión desaparece poco a poco...inhala y exhala lentamente...”

“Lo estás haciendo muy bien... ahora vas a relajar los músculos del cuello y de la cara, para tensarlos empuja la barbilla hacia abajo, contra el pecho, y a la vez intenta evitar que lo toque. Vas a sentir un poco de temblor o sacudida en estos músculos cuando los tensas. ¿Puedes sentir eso?”, muy bien... relaja lentamente...mientras lo haces siente cómo tu cuello se relaja...inhala y exhala lentamente...”

“Respira profundo, sostén el aire mientras colocas los omóplatos de los hombros juntos, lleva los hombros hacia atrás, intentando que los omóplatos se toquen. Debes sentir tensión en el pecho, los hombros y la parte superior de la espalda. Muy bien...relaja lentamente los músculos... inhala y exhala”.

“Seguimos con los músculos del abdomen, para tensarlos te voy a pedir que pongas tu estómago duro, como si alguien te fuera a golpear en él, ¿Puedes sentir esa tensión? Muy bien...ahora suelta... relaja poco a poco... inhala lentamente, detén el aire....exhala muy despacio.... Siente cómo parte de tu cuerpo se encuentra relajado....”

“Ahora vamos a relajar los músculos de las piernas, comenzaremos con la pierna derecha, vas a tensar el músculo de tu pierna... ahora destensa poco a poco y siente cómo se relaja tu pierna...inhala y exhala lentamente, otra vez... inhala y exhala...”

“Vamos a pasar a los músculos de la pantorrilla derecha, tensa los músculos estirando los dedos del pie hacia arriba, ¿Puede sentir la tensión?, muy bien, ahora los vas a relajar poco a poco.... inhala y exhala...”

“Tensar los músculos del pie derecho y para hacer esto tienes que estirar la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando los dedos, ¿Sientes la tensión? Muy bien relaja poco a poco”...

“Realiza el mismo procedimiento con la pierna izquierda...tensa...siente la tensión... ahora destensa poco a poco y siente cómo se relaja tu pierna...inhala y exhala lentamente...”

“Vas a tensar los músculos de tu pantorrilla izquierda, tensa los músculos estirando los dedos del pie hacia arriba, ¿Puede sentir la tensión?, muy bien, ahora los vas a relajar poco a poco.... inhala y exhala...”

“Por último te voy a pedir que tenses los músculos del pie izquierdo y para hacer esto tienes que estirar la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando los dedos, ¿Sientes la tensión? Muy bien relaja poco a poco...centra tu atención en la sensación de relajación en todo tu cuerpo”...poco a poco abre tus ojos”

Material: Música para relajar

6. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “A partir de hoy voy a procurar...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a completar la siguiente frase: “A partir de hoy voy a procurar...”, agregando un compromiso personal para evitar que el conflicto familiar se haga mayor.

Material: Ninguno

SESIÓN 4: MI SUPERHÉROE/ MI HEROÍNA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes expresen la percepción de sí mismos y de su papel como padres/madres

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “AVISO CLASIFICADO”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién elegiría y por qué.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una cartulina y plumones, van a realizar un cartel que haga publicidad de ustedes mismos, escriban sus cualidades, gustos, etcétera...formen dos círculos, uno al interior del otro, los participantes que forman el círculo interior voltearán hacia afuera y los del círculo exterior hacia adentro; ambos círculos girarán en sentido contrario; cada participante se colocará su cartel en el pecho para que sus compañeros lo vean...elijan el anuncio que más les guste...ahora van a compartir el nombre y las características de la persona que eligieron ¿Quién quiere empezar?”

Material: Cartulinas y plumones de colores

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen la causa y sus reacciones físicas.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes elegirán una imagen que represente la emoción con la que se identifican al inicio de la sesión, explicará la situación que la provocó y las reacciones físicas.

Instrucciones: “Frente a ustedes, en la pared se encuentran varias imágenes que expresan diferentes sentimientos, uno por uno escogerá la imagen con la que se identifican en este momento, la nombrarán y se la mostrarán a sus compañeros explicándoles la causa que provocó la emoción, en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es”.

Material: Caritas de emociones (Anexo 11)

3. CONOCIÉNDOME: “MI SUPERHÉROE / MI HEROÍNA”

Objetivo específico: Que los participantes identifiquen y compartan la percepción de sí mismos y de su papel como padres.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes van a elegir el dibujo de un superhéroe / heroína con el que se identifiquen.

Instrucciones: “En las paredes hay dibujos de los superhéroes que vemos en la televisión, cada uno de ellos tiene sus habilidades y poderes que lo hacen único. Van a escoger un personaje con el que se identifiquen o que les agrade.

Reflexión: “Observa el personaje que escogiste, piensa en las cualidades que tiene...en sus habilidades...imagina cómo salva al mundo...”

¿Qué te dice de ti haber escogido este superhéroe / heroína?... ¿Qué te dice de tus capacidades individuales?... ¿Qué te dice del papel que has tenido como padre / madre hasta ahora?... ¿Este personaje te dice algo del tipo de padre / madre que te gustaría ser?”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Carteles con superhéroes y heroínas del cine (Anexo 14)

4. RELAJACIÓN PROGRESIVA: “TÉCNICA DIRIGIDA”

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el mismo procedimiento que en la sesión tres.

Material: Música para relajar

5. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente pregunta: ¿Qué aprendiste hoy de ti?

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a contestar la siguiente pregunta: ¿Qué aprendiste hoy de ti?, pueden agregar lo que más les agradó o algo que hayan aprendido hoy”

Material: Ninguno

SESIÓN 5: MI AUTOESTIMA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes reconozcan sus habilidades y cualidades

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “VENTA DE COSAS ABSURDAS”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá una ficha con el dibujo de un objeto y su nombre, pasará al frente para tratar de venderlo a sus compañeros.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una tarjeta con el dibujo de un objeto; van a pasar uno por uno al frente y tratarán de venderlo a sus compañeros, deben mencionar los beneficios de comprarlo para convencer a alguno de ellos, si logran que alguien se ría, entonces ya vendieron su producto”.

Material: Fichas con objetos absurdos (anexo 15)

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen la causa y sus reacciones físicas.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes elegirán una imagen que represente la emoción con la que se identifican al inicio de la sesión, explicará la situación que la provocó y sus reacciones físicas.

Instrucciones: “Frente a ustedes se encuentran varias imágenes que expresan diferentes sentimientos, uno por uno escogerá la imagen con la que se identifica en este momento, la nombrarán y se la mostrarán a sus compañeros explicándoles la causa que provocó la emoción, en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es”.

Material: Caritas de emociones (Anexo 11)

3. DESCRIPCIÓN: “MI PERSONALIDAD”

Objetivo específico: Que los participantes reflexionen sobre sus cualidades personales y lo que los demás piensan de él.

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes responderán algunas preguntas sobre sí mismos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja con preguntas, en forma individual deberán contestar cada una.

Material: Formato de preguntas (Anexo 16) y plumas.

4. LISTADO: “MIS VIRTUDES”

Objetivo específico: Que los participantes exploren sus virtudes

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Cada participante pasará al frente y escribirá en una cartulina las virtudes y fortalezas que le dictarán todos sus compañeros

Instrucciones: Cada uno de ustedes pasará al frente, pegará en la pared su cartulina y escribirá en ella las virtudes que sus compañeros ven en ustedes y que les dictarán.

Reflexión: “Observen la hoja con sus respuestas anteriores, compárenla con las virtudes que los demás ven en ustedes.

¿Qué te dicen las virtudes que los demás ven en ti?, ¿Te dicen algo de cómo te has considerado hasta ahora?, ¿Cómo te ves ahora con estas virtudes?, ¿Cómo te sientes al tener estas virtudes?”.

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cartulinas blancas y plumones de colores

5. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión tres

Material: Música para relajar

6. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Hoy descubrí que soy...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a completar la siguiente frase: “Hoy descubrí que soy...” con las cualidades que tiene cada uno de ustedes.

Material: Ninguno

SESIÓN 6: CONTRIBUYENDO A UNA SEPARACIÓN SANA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes acepten y contribuyan a la realización de la separación conyugal sana para el bienestar de la familia.

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “REGALO DE LA ALEGRÍA”

Objetivo específico: Promover un clima de confianza personal y de estímulo positivo en el grupo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes se obsequiarán un detalle realizado por ellos mismos.

Instrucciones: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande por ello en este momento vamos a hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo. Todos ustedes tienen varios papeles y plumas, en ellos van a escribir un mensaje para cada miembro del grupo, lo que escriban debe ser positivo y que brinde alegría a quien lo va a recibir; procuren decir a cada uno algo que hayan observado de él, sus mejores momentos, sus éxitos, aquello que a ustedes les provoca alegría...ahora van a entregar el mensaje a cada participante".

Material: Hojas de colores y plumas

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen la causa y sus reacciones físicas.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificará las reacciones físicas y los pensamientos que la acompañan.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es. Finalmente van a mencionar los pensamientos que se presentan al mismo tiempo que la emoción, por ejemplo: “Hoy me siento triste, siento una presión en mi pecho y pienso que nunca voy a lograr salir adelante””.

Material: Ninguno

3. EXPOSICIÓN: LOS BENEFICIOS DE UNA SEPARACIÓN CONYUGAL SANA

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los beneficios de una separación conyugal sana

Duración: 20 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará los beneficios de acceder a una separación conyugal sana

Material: Carteles con los puntos descritos (Anexo 17)

4. TÉCNICA DIVISORIA: “CARTULI-COLORES”

Objetivo específico: Dividir en equipos de trabajo

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Formar equipos de trabajo

Instrucciones: “Cada uno de ustedes sacará un papel de la bolsa, se formarán equipos con las personas que tengan el mismo color de cartulina”

Material: Cartulinas de colores en recortes pequeños

5. DISCUSIÓN GRUPAL: “BUSCANDO OPCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes propongan opciones que faciliten una separación conyugal sana

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada equipo discutirá una manera de hacer que su separación conyugal sea más sana y la expondrá al grupo.

Instrucciones: “Cada equipo va a proponer soluciones para lograr que la separación conyugal sea lo más sana posible, todos deben colaborar y sugerir opciones que presentarán al grupo. Utilicen las cartulinas para escribir sus ideas...ahora cada equipo explicará sus opciones al grupo”

Material: Cartulinas, plumones de colores y cinta adhesiva

6. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes realicen la técnica de relajación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión tres

Material: Música para relajar

7. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a contestar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?, pueden agregar lo que más les agradó o algo que hayan aprendido hoy”

Material: Ninguno

SESIÓN 7. RESPETANDO A MI PAREJA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes reflexionen sobre las acciones encaminadas a fomentar una relación respetuosa con su cónyuge

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “OBJETOS SIGNIFICATIVOS”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante mostrarán al resto de sus compañeros tres objetos personales y explicará por qué los lleva consigo.

Instrucciones: “Escogerán tres cosas que lleven en su cartera o en el bolsillo, cada uno de ustedes dirá a sus compañeros por qué lleva consigo tales cosas (razones prácticas, emocionales, etc.), deberán decir cuál de los tres objetos tiene mayor valor afectivo para ustedes y por qué. Sus compañeros podrán hacerles preguntas.”

Material: Artículos personales.

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen la causa y sus reacciones físicas.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificará las reacciones físicas y los pensamientos que la acompañan.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es. Finalmente van a mencionar los pensamientos que se presentan al mismo tiempo que la emoción”.

Material: Ninguno

3. SIMBOLIZANDO: “LO VIEJO Y LO NUEVO”

Objetivo específico: Que los participantes reflexionen sobre lo importante que son ambos padres para sus hijos

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los participantes representarán a los integrantes de su familia con plastilina

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene en la mesa plastilina de dos diferentes colores, uno de los colores corresponde a una mujer y el otro a un hombre, ustedes van a darles forma, van a crear un hombre y una mujer de diferente color”.

La mujer y el hombre que formaron los representa a ustedes y a su pareja, a la persona que ustedes eligieron para formar una familia; ambos tienen cualidades especiales que los llevaron a construir una vida en común. Obsérvenlos un momento... ahora van a mezclar a las dos personas y formarán una sola con las dos plastilinas.

Reflexión: Observa esta nueva creación, representa a tu (s) hijo (s) y se formó de dos personas diferentes, él tiene cualidades de ambos y se ha formado mediante su convivencia con los dos. Él necesita a los dos para seguir creciendo física, emocional e intelectualmente.

Observa por un momento más tu creación, ¿Qué te dice de tu proceder como padre / madre?, ¿Te dice algo de tu relación de colaboración con tu pareja para educarlo?

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros, ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Barras de plastilina de diferentes colores.

4. LLUVIA DE IDEAS: ACCIONES DIRIGIDAS A RESPETAR A MI PAREJA

Objetivo específico: Que los participantes conozcan las acciones que pueden realizar para construir una relación respetuosa con su pareja

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes sugerirán acciones y actitudes que pueden llevar a cabo o evitar para construir una relación respetuosa con su cónyuge

Instrucciones: Cada uno de ustedes va a proponer una acción o actitud que facilite la construcción de una relación respetuosa con su pareja, así como las acciones o actitudes que se deben evitar para lograrlo.

Material: Ninguno

5. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión tres

Material: Música para relajar

6. CIERRE DE SESIÓN: “MI PROPÓSITO DE HOY”

Objetivo: Hacer un compromiso personal para mejorar la relación con su pareja con el propósito de incrementar el bienestar de sus hijos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “A partir de hoy voy a mejorar... para el bienestar de mi hijo”

Instrucciones: Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante ésta. Vamos a terminar completando la siguiente frase: “A partir de hoy voy a procurar... *(Una conducta o actitud que mejore la comunicación con su pareja y les facilite llegar a acuerdos)*...para el bienestar de mi hijo”

Material: Ninguno

SESIÓN 8: COLABORANDO PARA CREAR UN FUTURO

MEJOR PARA MIS HIJOS

OBJETIVO DE LA SESION: Que los participantes reflexionen sobre opciones que favorezcan la colaboración en la educación de los hijos

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “YO TENGO UNA PREGUNTA”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se le dará una tarjeta a cada participante, en ella habrá una pregunta como: ¿Quién tiene los zapatos más grandes?, ¿Quién es más alto?, ¿Quién vive más lejos?, etc. Los participantes deberán interactuar para poder contestar las preguntas y las compartirán con sus compañeros en voz alta.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una tarjeta con una pregunta, para poder contestarla deben pedir ayuda a todos sus compañeros, empiecen por favor...Ahora van a compartir sus respuestas con sus compañeros ¿Quién quiere empezar?...”

Material: Tarjetas con diferentes preguntas (Anexo 18)

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen sus reacciones físicas y pensamientos.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas y los pensamientos que la acompañan.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es, finalmente van a mencionar los pensamientos que se presentan al mismo tiempo que la emoción”.

Material: Ninguno

3. IDENTIFICANDO FORTALEZAS: “FÓSFORO”

Objetivo específico: Expresar ideas sobre las ventajas de colaborar en el desarrollo de los hijos

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Cada participante pasará al frente, encenderá un fósforo y antes de que se apague tiene que mencionar algunas ventajas de colaborar con su pareja en la educación de sus hijos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes va pasar al frente, encenderá un cerillo y mientras se consume nos va a hablar de la importancia que tiene para ustedes y sus hijos que ambos padres se pongan de acuerdo en la educación de los menores, cuando se apague el cerillo otro participante va pasar al frente y hará lo mismo, tratando de aportar ideas nuevas”.

Material: Fósforos

4. TÉCNICA DIVISORIA: “TRÁEME TU SILLA”

Objetivo específico: Formar grupos de trabajo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Debajo del asiento de cada silla se pegará un dibujo, los participantes que encuentren el mismo dibujo deberán formar un equipo de 3 ó 4 personas y le pondrán nombre.

Instrucciones: “Van a buscar debajo de su asiento un dibujo, formarán un grupo las personas que tienen el mismo dibujo, después van a escoger un nombre para su grupo”.

Material: Dibujos (Anexo 19)

5. IDENTIFICANDO PRINCIPIOS: “LA COLABORACIÓN PATERNA”

Objetivo específico: Explicitar las normas que regulan la relación de colaboración paterna para un sano desarrollo de los hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: A cada equipo se le entregarán varias tarjetas con principios que favorecen o dificultan la colaboración paterna, realizarán una discusión en torno a las consecuencias de cada uno y seleccionarán los que deseen compartir con el grupo.

Instrucciones: “Cada equipo cuenta con varias tarjetas con principios que favorecen o dificultan la colaboración paterna, deberán discutir las consecuencias que puede generar cada uno de ellos y si creen que es necesario pueden agregar otros principios...ahora van a pasar al frente y compartirán con el grupo sus ideas sobre estos principios.

Materiales: Tarjetas con principios de colaboración paterna (Anexo 20)

6. CONSTRUYENDO ALIANZAS: “ÁRBOL”

Objetivo específico: Que los participantes reflexionen sobre la importancia de construir una alianza con su pareja en beneficio de sus hijos

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los participantes realizarán el dibujo de un árbol y lo iluminarán.

Instrucciones: “Cierren sus ojos un momento...imaginen que están frente a un árbol...¿Cómo es?, ¿De qué tamaño es?, ¿Cómo son sus ramas?...sienten su textura...sienten su aroma... ¿Cómo se sienten frente a este árbol?...abracen el tronco y sientan su arraigo a la vida, su amor por la vida...observen sus raíces, que lo sostienen y lo alimentan...su tronco que le da fortaleza y dirección hacia adelante...sus ramas que le brindan contacto con el mundo y sus hojas que están llenas de energía...poco a poco abre tus ojos”.

“Frente a ustedes tienen una cartulina y plumones de colores. Van a dibujar el árbol que imaginaron, del tamaño del papel y lo iluminarán de color verde las ramas y de color café el tronco y las raíces”.

Reflexión: “Observa en silencio tu dibujo, ¿Se parece al que imaginaste?, dirige tu atención a cada una de sus partes... ¿Qué pasaría si le quitaras la raíz?... ¿Puede sobrevivir sin el tronco?... ¿Y si le cortas las ramas?...Sin una de estas partes el árbol no podría sobrevivir... para ello requiere de la colaboración del sol y la tierra, de la energía del sol y la humedad y alimento de la tierra. Imagina que tú podrías ser uno de estos elementos, ¿Cuál quisieras ser?, ¿Qué pasaría con el otro elemento?, ¿Qué pasaría si no tiene el otro elemento?...no podría sobrevivir, se quemaría si sólo recibe los rayos del sol o se dañaría si sólo recibe agua...necesita de ambos para seguir creciendo fuerte, frondoso y sabiéndose amado”.

“Este árbol representa a tu (s) hijos (s); para su formación cada uno de ustedes colaboró con su pareja, formando una alianza para educarlos. Esta relación ha cambiado, pero aún tienen hijos que necesitan de ambos para seguir creciendo, para florecer”.

“Sigue observando esta imagen, ¿Te dice algo de la alianza que mantienes con tu pareja?, ¿te dice algo de tu participación en la educación de tu (s) hijo (s)?”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza....”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cartulinas y plumones de colores

7. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión tres

Material: Música para relajar

8. CIERRE DE SESIÓN: “A PARTIR DE HOY”

Objetivo: Compartir sus propósitos y compromisos dirigidos a mejorar la alianza con su pareja para el bienestar de los hijos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “A partir de hoy voy a procurar...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. En la tarjeta que tienen van a completar la siguiente frase: “A partir de hoy voy a procurar...” y escribirán una conducta o actitud que llevarán a cabo para mejorar la alianza con su pareja en beneficio de su (s) hijos (s)...La van a compartir con sus compañeros ¿Quién quiere empezar?...muy bien, se van a llevar su tarjeta y la van a colocar en un lugar en donde todos los días la vean”.

Material: Tarjetas con la frase: “A partir de hoy voy a procurar...” (Anexo 21)

SESIÓN 9. UTILIZANDO MIS FORTALEZAS PARA AFRONTAR

LAS TAREAS QUE CONLLEVA UNA SANA SEPARACIÓN

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Reflexionar sobre sus capacidades para construir una relación respetuosa con su cónyuge y de colaboración para el bienestar de sus hijos

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “MI FILOSOFÍA”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada uno de los participantes escribe en un papel su filosofía de vida: principios o fundamentos de comportamiento, su reglamento personal, sus canciones preferidas, etcétera. Posteriormente exponen su trabajo a sus compañeros, quienes pueden hacer preguntas.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja blanca y una pluma, en ella van a escribir su filosofía de vida, sus valores o principios; sus gustos, reglas...al final la van a compartir con sus compañeros y ellos podrán hacerles preguntas”.

Material: Hojas blancas y plumas

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen sus reacciones físicas, pensamientos y convicciones.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas, los pensamientos y convicciones que la acompañan.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es, también mencionará los pensamientos y convicciones que se presentan al mismo tiempo que la emoción, un ejemplo de una convicción es creer que todo debe salir como queremos, que la vida debe ser fácil...”

Material: Ninguno

3. CONOCIENDO MIS TAREAS: CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN CORDIAL

Objetivo específico: Que los participantes reconozcan las actividades que requieren realizar para generar una relación cordial con su pareja, así como aquellas que favorezcan el desarrollo integral de sus hijos.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tiene una cartulina con el dibujo de un árbol, escribirán en las ramas del árbol las tareas que deben realizar para mantener una relación amable con su pareja y las actividades que requiere desarrollar para cubrir las necesidades de sus hijos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene un dibujo de un árbol, en las ramas de color azul van a escribir todas aquellas tareas que deben desempeñar de ahora en adelante para construir una relación amable que les permita llegar a acuerdos con su pareja; en las ramas de color rojo escribirán las actividades que deben realizar como padres para cubrir las necesidades físicas, afectivas, educativas y recreativas de sus hijos, a fin de fomentar su desarrollo integral”.

Material: Cartulinas con el dibujo de un árbol (Anexo 22).

4. IDENTIFICANDO MIS FORTALEZAS: “DESCUBRIÉNDOME”

Objetivo específico: Que los participantes identifiquen sus capacidades

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante escribirá en el tronco sus capacidades individuales.

Instrucciones: “En el tronco del árbol van a escribir sus fortalezas o cualidades...delante de cada actividad que escribieron en las ramas de color azul y rojo van a poner la cualidad que les va ayudar a realizarla...las cualidades pueden repetirse en las distintas actividades... finalmente van a pegar la cartulina en la pared”.

Reflexión: “Ahora observa el dibujo que realizaste, ¿Qué te dice de las capacidades que tienes?, ¿Te dice algo de tus capacidades para afrontar tu nueva situación familiar?, ¿Cómo imaginas que será la vida de tus hijos si cumples con las tareas que te planteaste?”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Dibujo de un árbol (Anexo 22)

5. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes se relajen.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: “Vamos a realizar un ejercicio para relajarnos, el ejercicio de hoy será un poco diferente, van a tensar varios músculos a la vez, empezamos. Ponte en una posición cómoda, cierra tus ojos y respira lentamente...inhala y exhala...empieza a tensar tus dos pies, estíralos y ténsalos, siente la tensión...ahora relájalos poco a poco. Inhala y exhala... tensa tus pantorrillas,... relájalas... respira profundo; continúa con tus piernas, tu cadera y la pelvis, relaja estos músculos lentamente...siente como parte de tu cuerpo ya se encuentra relajado...inhala y exhala lentamente”.

“Ahora tensa tu estómago...relaja...respira lentamente...sigue con tu espalda, tratando de juntar los omóplatos...ahora relaja suavemente... continúa con ambos brazos...cierra el puño fuertemente...relaja...respira profundo”.

“Tensa tu cuello...ahora relaja, respira lentamente...continúa con la parte superior de la cara....relaja, sigue con la parte central de la cara...ahora relaja y finalmente con la parte inferior de tu rostro...relaja, respira profundo...suelta el aire lentamente...”

“Ahora todo tu cuerpo se encuentra relajado, siente como la sensación de tensión ha desaparecido...poco a poco abre los ojos”.

Material: Música para relajar

6. CIERRE DE SESIÓN: “A PARTIR DE HOY CADA DÍA ME DIRÉ”

Objetivo: Realizar un compromiso para valorar sus cualidades cada día.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: ““A partir de hoy cada día me diré...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. En la tarjeta que tienen van a completar la siguiente frase: “A partir de hoy cada día me diré...” escribiendo cinco cualidades que los haga sentir bien. Por ejemplo: soy fuerte, soy paciente, soy importante, soy capaz, soy valioso.

Y escribirán una conducta o actitud que llevarán a cabo ustedes para sentirse mejor...Las van a compartir con sus compañeros ¿Quién quiere empezar?...muy bien, se van a llevar su tarjeta y la van a colocar en un lugar en donde todos los días la vean”.

Material: Tarjetas con la frase: “A partir de hoy cada día me diré...” (Anexo 23)

SESIÓN 10: REDES DE APOYO

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes reconozcan que cuentan con personas que les han brindado ayuda y que los apoyan

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “CONTACTANDO”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Los participantes se agruparán en pares y se sentarán frente a su pareja para mirarse por unos minutos, intentando ver a la persona que tienen al frente.

Instrucciones: “Van a formar parejas y se sentarán frente a la persona que elijan, la van a mirar detenidamente por dos minutos, tratando de ver lo que hay en el interior de su compañero, no pueden hablar ni hacer ruido. Empezamos”.

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen la causa y sus reacciones físicas.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas, los pensamientos y convicciones que la acompañan.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo siente la reacción y cómo es, también mencionará los pensamientos y convicciones que se presentan al mismo tiempo que la emoción, un ejemplo de una convicción es creer que todo debe salir como queremos, que la vida debe ser fácil...”.

Material: Ninguno

3. VIAJE: “EN UNA ISLA SOLITARIA”

Objetivo específico: Que los participantes reflexionen sobre el apoyo que han recibido de familiares y amigos

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los participantes describirán a seis personas que quisieran que estuvieran durante toda su vida con ellos.

Instrucciones: “Imagínense que cada uno de ustedes deberá pasar el resto de su vida en una isla desierta, en ella tendrán comida, vivienda y ropa; sólo seis personas más podrán ir con ustedes y con ellas compartirán el resto de su vida, ya conocen a estas personas”.

En la cartulina van a dibujar una isla y alrededor deberán escribir el nombre de cada persona que los acompañará y por qué lo eligieron”.

Reflexión: “¿Qué te dice de ti el haber elegido estas personas?, ¿Cómo es tu relación con cada uno de ellos?”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cartulina y plumones de colores

4. RELAJACIÓN PROGRESIVA: TÉCNICA DIRIGIDA

Objetivo específico: Que los participantes se relajen.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión nueve.

Material: Música para relajar

5. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a contestar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?, pueden agregar lo que más les agradó o algo que hayan aprendido hoy”

Material: Ninguno

SESIÓN 11: DESENSIBILIZACIÓN SISTÉMICA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes disminuyan el nivel de ansiedad que produce la relación con el cónyuge

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “MI OTRO YO”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable presentándose de forma creativa

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante se presentará diciendo mentiras sobre sí mismo.

Instrucciones: “Ahora todos vamos a presentarnos, pero en forma diferente; diciendo que somos lo que no somos. Por ejemplo: yo me llamo Pamela, me dedico a pintar casas, me gusta salir en moto y estoy aquí porque no quise ir a trabajar. ¿Quién quiere continuar?”

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen sus reacciones físicas, pensamientos, convicciones y las opciones para dirigir su emoción.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas, los pensamientos, convicciones que acompañan la emoción y lo que quieren hacer con ella.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es, mencionará los pensamientos y convicciones que se presentan al mismo tiempo que la emoción y finalmente que quiere hacer con esta emoción”

Material: Ninguno

3. DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD: “DESENSIBILIZACIÓN SISTÉMICA”

Objetivo específico: Que los participantes aprendan a utilizar la técnica de desensibilización sistémica para disminuir su ansiedad ante su pareja

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los participantes reducirán la ansiedad que les causa el encuentro con su pareja mediante la desensibilización. El proceso puede repetirse de ser necesario.

Instrucciones: “Se realizará el mismo procedimiento utilizado en la sesión nueve para relajarse, agregando lo siguiente: ahora te sientes relajado, imagina una escena en donde estés en casa con tus hijos, piensa en cada detalle del lugar y de las personas que te acompañan... alguien toca la puerta, toca muy fuerte, es tu esposo/a que ha llegado y posiblemente viene molesto/a; pon atención a las emociones que tienes en este momento y sin dejar de imaginar esta escena, respira lentamente y exhala...nuevamente inhala y exhala... Él/ella entra y se acerca a ti. Identifica las emociones que te produce estar cerca de él/ella...Inhala y exhala, imagina que la emoción es un humo oscuro que sale por tus pies, poco a poco te vas sintiendo más tranquila/o... mantén la calma, decide cómo vas a responder si tu pareja te grita o agrede. Ahora imagina que hace aquello que te molesta...Inhala y exhala, imagínate respondiendo a su provocación sin utilizar agresión...respira lentamente, deja que las emociones negativas salgan de tu cuerpo...mantén la calma...ahora pon atención a cómo te sientes...poco a poco abre tus ojos”

Reflexión: “en silencio medita sobre la forma en que manejaste la situación, ¿Disminuyó la emoción de enojo o miedo al estar en contacto con tu pareja?... ¿Cómo respondiste a las provocaciones de tu pareja?... ¿Cómo te sentiste al responder de esta manera?... ¿Esta manera de enfrentar las provocaciones de tu pareja sin utilizar agresión es diferente a la que has utilizado hasta ahora?... ¿Cómo te sientes al descubrir que puedes hablar con tu pareja sin sentir temor o enojo?”.

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Música para relajar

4. CIERRE DE SESIÓN: “A PARTIR DE HOY”

Objetivo: Cada participante compartirá un compromiso encaminado a mantener una relación cordial con su ex pareja.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “A partir de ahora cada vez que vea a mi pareja voy a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a completar la siguiente frase: “A partir

de ahora cada vez que vea a mi pareja voy a..." agreguen una acción que llevarán a cabo para mantener una relación de respeto hacia él/ella.

Material: Ninguno

SESIÓN 12. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes adquieran habilidades para comunicarse en forma asertiva con su cónyuge

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “DRAMATIZAR UN REFRÁN”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: A cada participante se le dará una tarjeta con un refrán que representarán frente al grupo. El resto del grupo podrá participar adivinando los refranes dramatizados.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una tarjeta con un refrán, no deben mostrársela a sus compañeros. Van a pasar al frente y sin hablar van a actuar el refrán, tratando de que sus compañeros lo adivinen”.

Material: Tarjetas con refranes escritos (Anexo 24)

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen sus reacciones físicas, pensamientos, convicciones y las opciones para dirigir su emoción.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas, los pensamientos, convicciones que acompañan la emoción y lo que quieren hacer con ella.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es, mencionará los pensamientos y convicciones que se presentan al mismo tiempo que la emoción y finalmente qué quiere hacer con esta emoción”

Material: Ninguno

3. EXPOSICIÓN: ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los factores de la comunicación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: El facilitador expondrá los factores de la comunicación (Anexo 25)

Material: Proyector y películas o videos

4. TÉCNICA DIVISORIA: “TRÁEME TU SILLA”

Objetivo específico: Formar grupos de trabajo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Debajo del asiento de cada silla se pegará un dibujo, los participantes que encuentren el mismo dibujo deberán formar una pareja

Instrucciones: “Van a buscar debajo de su asiento un dibujo, las personas que tienen el mismo dibujo formarán una pareja”.

Material: Dibujos (Anexo 26)

5. MI ESTILO DE COMUNICACIÓN: “JUEGO DE ROLES”

Objetivo específico: Que los participantes identifiquen sus hábitos de comunicación con su pareja

Duración: 25 minutos

Desarrollo: A cada pareja se le entregará una hoja describiendo una situación de interacción con su cónyuge, en parejas deberán representar ante sus compañeros una forma de resolver la situación.

Instrucciones: “Cada pareja pasará al frente, donde se les entregará una hoja que describe una situación que deberán resolver juntos y la representarán ante sus compañeros, los demás van a observarla con mucho respeto y al término de ésta pueden exponer su opinión para mejorar la comunicación y solucionar el conflicto. Ambos representarán a una pareja de cónyuges que se ha separado y deben tomar decisiones importantes para la educación de sus hijos y su relación como padres”.

Material: Hojas con la descripción de una situación de interacción entre cónyuges. (Anexo 27)

6. MEJORANDO LA COMUNICACIÓN: “JUEGO DE ROLES”

Objetivo específico: Que los participantes mejoren sus habilidades de comunicación con su pareja

Duración: 30 minutos

Desarrollo: A cada pareja se le entregará una hoja que describe una situación de interacción con su cónyuge, en parejas deberán representar a sus compañeros una forma de comunicarse positivamente para resolver la situación.

Instrucciones: “Cada pareja tiene una hoja que describe una situación en la que deberán comunicarse para resolverla; la situación es diferente a la que representaron anteriormente, ustedes deben planear cómo mejorarán su comunicación para solucionar el conflicto, tienen

cinco minutos, después van a pasar al frente a actuarla. Al final de la representación los observadores podrán hacer comentarios orientados a mejorar la comunicación”

Reflexión: “Cierra un momento tus ojos, medita sobre la forma en que se comunican en tu hogar... ¿De qué forma resuelves los conflictos con tu pareja?

...a partir de los que has aprendido hoy ¿Qué quieres cambiar para mejorar tu comunicación con ella /él?...”

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Hojas con la descripción de una situación de interacción entre cónyuges (Anexo 27)

7. RELAJACIÓN PROGRESIVA: “TÉCNICA DIRIGIDA”

Objetivo específico: Que los participantes ensayen la técnica de relajación

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: Se realizará el ejercicio de relajación que se describió en la sesión nueve.

Material: Música para relajar

8. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN LA SESIÓN”

Objetivo: Compartir lo más significativo de la sesión para cada participante.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que contestar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a contestar la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión?, pueden agregar lo que más les agradó o algo que hayan aprendido hoy”

Material: Ninguno

SESIÓN 13: RECONSTRUYENDO MI VIDA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes replanteen su proyecto de vida

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “EL TEMBLOR”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y creen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes formarán equipos de tres y harán una casa con un inquilino, cambiando de lugar conforme a las indicaciones.

Instrucciones: “Formarán equipo de tres personas, dos de ustedes rodearán al tercero tomándose de las manos, ustedes serán la casa y el integrante de en medio será el inquilino. Cuando yo diga “inquilinos”, ellos deberán buscar otra casa, si digo “casas”, ambos buscarán otro inquilino, y si digo “terremoto” todos se cambian y forman nuevas casas con su inquilino. Yo tomaré el lugar de alguno de ustedes y el que se quede afuera dará las instrucciones”.

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión e identifiquen sus reacciones físicas, pensamientos, convicciones y las opciones para dirigir su emoción.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los participantes nombrarán la emoción que está presente en el momento, identificarán las reacciones físicas, los pensamientos, convicciones que acompañan la emoción y lo que quieren hacer con ella.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes nombrará la emoción que está presente en este momento, y explicará en qué parte del cuerpo sienten la reacción y cómo es, mencionará los pensamientos y convicciones que se presentan al mismo tiempo que la emoción y finalmente qué quiere hacer con esta emoción”

Material: Ninguno

3. LIBERÁNDOME: “ELTRAJE”

Objetivo específico: Que los participantes se desprendan de las emociones negativas que les ha generado la ruptura conyugal

Duración: 30 minutos

Desarrollo: A través de la reflexión los participantes podrán liberarse de los sentimientos negativos.

Instrucciones: “Cierra un momento los ojos y respira profundo, inhala y exhala lentamente, mientras lo haces entra en contacto con tu respiración, siente como el aire entra por tu nariz y recorre tu cuerpo...te voy a pedir que pongas atención a los sonidos de afuera...escucha la música... puedes percibir la ropa que roza tu cuerpo, la temperatura de tus manos... entra más y más en contacto contigo mismo.

Respira profundo, puedes percibir los dedos de tus pies dentro de tus zapatos, la temperatura del lugar en tu rostro; incluso puedes sentir el roce de tu cabello. Tranquilamente comienza a pensar en aquellas cosas de tu personalidad que te desagradan, tal vez en tu forma de ser o actuar.

Date cuenta de las cosas que te molestan o que te impiden interactuar con las personas, aquellas que muchas veces te han dificultado hacer lo que deseas, y que quisieras que no existieran...imagínatelas como un traje que cubre tu cuerpo, de pies a cabeza, imagina qué tipo de traje es, su color...siente su textura en tu cuerpo.

Este traje estorba, tal vez es pesado, está viejo, desteñido... te desagrada y no quieres tenerlo más; date cuenta de que no te gusta, de que te sentirías mejor si no lo llevaras puesto, sientes que no debería estar contigo, que si dejaras de usarlo podrías hacer muchas cosas que has deseado.

Ahora imagina que te quitas el traje lentamente, poco a poco lo vas desprendiendo de tu cuerpo, puedes iniciar por la parte que quieras. Observa cómo se desprende de ti... poco a poco se cae...ahora puedes verlo tirado en el piso...

Respira profundo...inhala y llena de aire tus pulmones, ahora exhala lentamente y al hacerlo ve eliminando todo lo que te incomoda...lo que te molesta.

Así, tranquilamente imagina frente a ti una figura de ti mismo, pero con las virtudes y habilidades que quisieras tener, como tú quisieras sentirte...

Ahora imagina que te acercas a esa figura, con cuidado obsérvala, tócala, date cuenta de sus cualidades... poco a poco entra en la figura, fúndete con ella.

Tú eres esa figura, siéntete renovado, ahora tienes sus virtudes y habilidades.

Sintiéndote renovado...poco a poco abre los ojos, siéntete tranquilo...siente cómo te beneficia el cambio”.

Material: Música para relajar

4. PROYECTO DE VIDA: “DIRIGIENDO MI VIDA A UN MEJOR FUTURO”

Objetivo específico: Que los participantes visualicen un futuro positivo

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes realizarán un dibujo de la línea de su vida, indicando los momentos más importantes que han vivido y describirán su proyecto de vida.

Instrucciones: “Cierren un momento sus ojos, traigan a su mente los recuerdos más felices de su infancia, ¿Qué sucedió?, ¿Quiénes eran las personas que los acompañaban?, ¿Cómo se sentían ustedes?; recuerden los primeros diez años de su vida, ¿Cuáles fueron los momentos más felices de estos años?

En su adolescencia hubo momentos muy difíciles, pero también muy gratos, ¿Los recuerdan?, y en su juventud y madurez ¿Qué momentos felices hubo?...deténganse un momento para revivirlos dentro de ustedes, permítanse volver a sentir esa felicidad que vivieron...

Poco a poco abran sus ojos. Van a plasmar esos momentos en estas cartulinas que tienen frente a ustedes; van a pegarlas en la pared y con los plumones de colores van a dibujar una línea que represente su vida y la dividirán en cinco tramos, uno por cada 10 años de vida. En cada tramo van a escribir los momentos más importantes que vivieron en esa etapa de su vida hasta llegar a la edad que tienen ustedes ahora. A partir de ahí representarán con un dibujo los planes que tengan a futuro, lo que quisieran lograr en los próximos 10, 20 ó 30 años”.

Reflexión: Observa la línea de tu vida, esto es lo que has vivido y lo que quieres lograr en un futuro. ¿Qué te dice de tu vida esta imagen?, ¿Cómo te sientes al ver el futuro que has planeado?, ¿Qué dicen de ti estos planes?

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros. ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, éste es un espacio seguro y puedes hablar con toda confianza...”

El facilitador motiva la participación voluntaria y promueve que se profundice en la reflexión.

Material: Cartulinas y plumones de colores

5. CIERRE DE SESIÓN: “MI EXPERIENCIA EN EL TALLER”

Objetivo: Compartir lo más significativo del taller para cada participante.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Cada participante compartirá su experiencia en el taller.

Instrucciones: “Antes de irnos vamos a clausurar el taller, les agradezco su participación y disposición durante todo el taller, para cerrar esta experiencia vamos a comentar sobre lo bueno que nos ha dejado este taller, ¿Quién quiere empezar?”.

Material: Ninguno

CAPÍTULO 15. TALLER PARA HIJOS: “SANADO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR”

OBJETIVO GENERAL

Promover en los niños una actitud positiva ante la separación de sus padres, fomentar su autoestima, el trabajo en equipo y el respeto hacia sus compañeros para que logren mantener una convivencia sana.

Dirigido a: hijos de parejas que se encuentran en proceso de separación (6 a 15 años)

CARTA DESCRIPTIVA

TEMA DE LA SESIÓN	OBJETIVO DE LA SESIÓN	DESARROLLO	DINÁMICAS	TIEMPO (MIN)	MATERIAL
1. Fortaleciendo mis valores	Los participantes aprendan las ventajas de utilizar sus valores en la convivencia con los otros	1. Dinámica de presentación	“Identificación con animales”	10	Cartulinas Plumones de colores Tijeras Seguros Cinta adhesiva
		2. Realización de gafetes	“Mi nombre”	5	
		3. Exposición	Los objetivos del taller	10	
		4. Dinámica para establecer reglas	“Lista de acuerdos”	10	
		5. Dinámica divisoria	“Mi edad”	10	
		6. Formación de equipos	“Ponle nombre”	10	
		7. Principios de convivencia	“Venta de valores”	20	

		8. Dinámica de afecto	“Caracol de abrazos”	5	
		9. Cierre de sesión	“Mi valor es...”	20	
2. Mi familia	Que los niños compartan la percepción que tienen de su familia	1. Dinámica de integración	“Yo en mi familia”	20	Cartulinas Plumones De colores Pelota
		2. Exposición Interactiva	“Conociendo y expresando mis emociones”	30	
		3. Representación	“Dibujando a mi familia”	30	
		4. Dinámica de afecto	“¿Quién necesita un abrazo?”	10	
		5. Cierre de sesión	“Lo mejor de mi familia”	20	
3. Expresando mis miedos	Que los niños compartan los miedos que han tenido durante el conflicto de sus padres	1. Dinámica de integración	“Terremoto”	10	Cartulinas Plumones de colores Pelota
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Representando mis miedos	“Mis miedos y yo”	30	Monedas de chocolate con el nombre de cada niño
		4. Discusión grupal	“Venciendo mis miedos”	15	
		5. Relajación	“Una historia de miedo”	15	Música para relajar
		6. Juego de cooperación	“En busca del tesoro”	10	Muñeca

		7. Cierre de sesión	“Hoy me siento...”	20	
4. Reconociendo mis virtudes	Que el niño reconozca que tiene virtudes que lo hacen importante.	1. Dinámica de integración	“Regalo de la alegría”	10	Cartulinas plumones de colores pelota Hojas de colores Tijeras Música para relajar El nombre de cada equipo en rompecabezas
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Dinámica de virtudes	“Dibujando mis pies”	30	
		4. Relajación	“Imaginando mi mundo”	20	
		5. Juego de cooperación	“Buscando pistas”	15	
		6. Dando afecto	“Me halago”	10	
		7. Cierre de sesión	“Yo soy bueno en...”	20	
5. Mi familia está cambiando	Que los niños comprendan que su familia está cambiando y que la separación de sus padres no significa que lo abandonen	1. Dinámica de integración	“Recordándome”	15	Cartulinas y plumones de colores Pelota Música para relajar
		2. Exposición	“Cambiamos para crecer”	15	
		3. El cambio en la familia	“Nos transformamos”	20	
		4. Expresión de sentimientos	“Mis emociones en torno al cambio”	10	
		5. Relación con ambos padres	“Yo no me separo”	20	
		6. Dinámica de relajación y afecto	“Merezco amor”	25	
		7. Cierre de sesión	“De ahora en	20	

			adelante...”		
6. Contribuyendo al bienestar de mi nueva familia	Que los niños se comprometan a realizar las tareas que les corresponden para mantener la armonía familiar	1. Dinámica de integración	”Encontrando el camino”	15	Pelota Hojas blancas y lápices de colores
		2. Expresión de sentimientos	”Mis emociones”	20	
		3. Relación familiar	”Lo mejor de mis padres”	15	
		4. Mis derechos y obligaciones en mi hogar	”Reconociendo”	20	
		5. Compromiso con mis padres	”Carta a mis padres”	20	
		6. Cierre de sesión	”Me comprometo a...”	20	
7.solucionando problemas	Que los niños desarrollen habilidades para trabajar en equipo	1. Dinámica de integración	”Yo tengo una pregunta”	10	Plumas Recortes de cartulina de colores Bolsa Cordones Rompecabez as Paliacates Cartulinas Cinta adhesiva Botes de pintura de diferentes colores
		2. Expresión de sentimientos	”Mis emociones”	15	
		3. Técnica divisoria	”Cartulicolores”	5	
		4. Rally	”La misión secreta”	20	
		5. Construyendo	”Una pintura”	15	
		6. Adivinando	”Mi juego favorito”	20	
		7. Reflexión	”Todos somos diferentes”	15	
		8. Dinámica de relajación	”Manejo del enojo”	15	
		9. Cierre de sesión	”Respetando la diferencia”	20	

					Hojas lápices Pelota Música para relajar
8. Construyendo mi vida	Que el niño visualice un futuro positivo	1. Dinámica de integración	“Quiero ser”	20	Cartulinas Lápices de colores Plumones de colores Pelota plumas
		2. Expresión de sentimientos	“Mis emociones”	20	
		3. Dirigiéndome	“La línea de mi vida”	30	
		4. Mis metas	“Dibujando mi futuro”	20	
		5. Dinámica de afecto	“Reconociendo a los demás”	20	
		6. Cierre de sesión	“Voy a lograr...”	20	

DESARROLLO DEL TALLER PARA NIÑOS: “SANADO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR”

El grupo se dividirá en tres equipos, de 6-8, de 9-11 y de 12 a 15 años de edad; debido al nivel de desarrollo de los menores necesitan atención personalizada, la cual será proporcionada por un facilitador auxiliar en cada equipo.

Para llevar a cabo el taller se contará con cuatro facilitadores, uno dará las instrucciones en forma general y tres más apoyarán a los niños a realizar las actividades en cada equipo.

SESIÓN 1: FORTALECIENDO MIS VALORES

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes aprendan las ventajas de utilizar sus valores en la convivencia con los otros

1. DINÁMICA DE LA PRESENTACIÓN: “IDENTIFICACIÓN CON ANIMALES”

Objetivo específico: Conocimiento e Integración de los participantes

Duración: 10 minutos.

Desarrollo: Cada participante se presenta diciendo su nombre, edad, animal con el que se identifica y por qué.

Instrucciones: “Vamos a presentarnos todos, cada uno de ustedes nos dirá su nombre, edad, animal con el que se identifica y por qué, ¿Quién quiere empezar?... Ahora elige a uno de tus compañeros para que se presente... y así sucesivamente hasta que todos lo hagan”.

Material: Ninguno

2. REALIZACIÓN DE GAFETES: “MI NOMBRE”

Objetivo específico: Que cada participante escriba su nombre y decore su gafete

Duración: 5 minutos

Desarrollo: El facilitador proporcionará el material para que cada participante cree su gafete, del tamaño, color y estilo que decida.

Instrucciones: “Vamos a crear un gafete para identificarnos, pueden utilizar el material que quieran y decorarlo como ustedes gusten. Pueden escribir su nombre o aquel con el que les guste que los llamen”.

Material: Cartulinas, plumones de colores, tijeras y seguros para poner el gafete.

3. EXPOSICIÓN: LOS OBJETIVOS DEL TALLER

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los objetivos del taller

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador expone a los niños los objetivos del taller y su duración (Anexo 28).

Material: Ninguno

4. DINÁMICA PARA ESTABLECER REGLAS: “LISTA DE ACUERDOS”

Objetivo específico: Realizar un reglamento para regular las actividades de todo el taller

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará la importancia de las reglas (Anexo 29).

Se proporcionará una cartulina blanca y plumones de colores a cada participante, en la que deberán escribir dos o más reglas para el taller, posteriormente pegarán la cartulina en las paredes del salón. Después el instructor realizará una lista con todas las reglas que escribieron los participantes y si falta alguna se agregará; todos los participantes pasarán a poner su nombre en la lista a fin de comprometerse con los acuerdos establecidos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene algunos plumones y una cartulina, en la que van a escribir dos o más reglas que les gustaría que regularan las actividades en el taller; piensen en algunos acuerdos para que el taller se desarrolle en un ambiente de confianza y armonía. Tienen 5 minutos para realizar la actividad, recuerden que no hay opiniones malas, todas sus propuestas nos van a servir y es importante que las respetemos para mantener una buena convivencia... si ya han terminado pueden pegar el papel en algún lugar del salón, donde todos podamos verlo...”

“Ahora que todos han terminado vamos a realizar una lista con todas los acuerdos propuestos, el título es: El reglamento; mencionen sus propuestas, empezando en el extremo derecho...”

“Ya tenemos la lista completa, ahora ¿Qué les parece?, ¿creen que falta algún acuerdo?...”

Les voy a pedir que piensen un momento en lo importante que son estos acuerdos para que se sientan cómodos durante el taller y en los beneficios que proporcionará al grupo cumplir cada uno de ellos”.

“Ahora si te comprometes a cumplir cada uno de los acuerdos te voy a pedir que tomes un plumón del color que quieras y pases a poner tu nombre en el reglamento”.

Material: Cartulinas blancas, plumones de colores y cinta adhesiva.

5. DINÁMICA DIVISORIA: “MI EDAD”

Objetivo específico: Que los participantes formen equipos de trabajo

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes se organizarán por grupos de edad

Instrucciones: “Vamos a formar tres equipos de trabajo, el primero lo formarán los niños que tienen de 6 a 8 años; el segundo de 9 a 11 y el último de 12 a 15 años...empiecen por favor”. Los facilitadores auxilian a los niños para conformar los equipos y cada facilitador auxiliar se integra a un equipo.

Material: Ninguno

6. FORMACIÓN DE EQUIPOS: “PONLE NOMBRE”

Objetivo específico: Los participantes nombrarán a su equipo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los integrantes pondrán nombre a su equipo

Instrucciones: “Cada grupo escogerá un nombre para su equipo y lo van a escribir en la cartulina. Todos deben colaborar en la actividad. Cualquier nombre que elijan está bien...pueden empezar”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Cartulinas blancas y plumones de colores

7. PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA: “VENTA DE VALORES”

Objetivo: Compartir la importancia de emplear los valores en la convivencia con sus compañeros

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada equipo tendrá que convencer a los otros dos de aceptar sus valores y emplearlos en su vida diaria.

Instrucciones: “Cada equipo tiene dos tarjetas con valores diferentes, deberán pensar para que nos sirva tener cada valor, las ventajas de utilizarlos en la vida diaria. Posteriormente le mostrarán un valor a otro equipo para convencerlo de que se lo compre, para ello le deben decir las ventajas de adquirir y usar dicho valor. El equipo deberá decidir si compra o no el valor. Si el equipo decide comprarlo ustedes se lo entregarán y ellos en pago se comprometerán a utilizarlo en su vida diaria, si no lo quieren pueden ofrecerlo a otro equipo, o bien, escuchar si este equipo trata de venderles uno de sus valores. Cada equipo debe intentar vender uno de sus valores a los equipos restantes. Pueden empezar.

Reflexión: Pueden tomar asiento...en forma individual observa los valores que tienes en tu equipo...piensa en los beneficios que puedes tener si utilizaras estos valores en tu vida diaria, al convivir con tus compañeros o amigos...observa el valor que más te gusta... ¿Quieres utilizar este valor en tu vida?... si lo quieres, tómalo y compártelo con tus compañeros si ellos también lo eligen... en silencio forma un círculo con todos tus compañeros.

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

El facilitador promueve que se amplíe la participación.

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Tarjetas con los valores (Anexo 30), y una pelota con preguntas acerca de los valores (Anexo 31)

8. DINÁMICA DE AFECTO: “CARACOL DE ABRAZOS”

Objetivo: Los participantes se abrazarán

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Todos los participantes se abrazarán formando un caracol.

Instrucciones: “Todos vamos a tomarnos de las manos y de un extremo empezarán a girar hasta que formemos un caracol...todos levantamos las manos y abrazamos a los compañeros que tenemos al lado... (Silencio para compartir el abrazo)...ahora vamos a tomar asiento formando un círculo”.

Material: Ninguno

9. CIERRE DE SESIÓN: “MI VALOR ES...”

Objetivo: Compartir con sus compañeros el valor que escogieron para llevar a cabo

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Me llevo el valor de...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Cada uno va a completar la siguiente frase: “Me llevo el valor de...”agregando el valor que eligieron u otro que a ustedes les haya gustado y para qué les va a servir en su vida”.

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 2: MI FAMILIA

OBJETIVO: Que los niños compartan la percepción que tienen de su familia

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “YO EN MI FAMILIA”

Objetivo específico: Que los niños compartan sus características personales, intereses y su relación con la familia y amigos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes se presentarán al grupo compartiendo aspectos personales y familiares.

Instrucciones: “Van a formar sus equipos y se van a presentar con sus compañeros, diciendo su nombre, edad, número de hermanos, van a platicar sobre su escuela y su casa, por ejemplo: Las actividades que realizan, lo que más les gusta o disgusta, quienes son sus amigos, a quien le tienen más confianza, etcétera. Pueden empezar”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN INTERACTIVA: “CONOCIENDO Y EXPRESANDO MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los niños identifiquen las emociones que pueden sentir durante el conflicto de sus padres y las acciones que realizan tras la emoción.

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Se explicarán las diferentes emociones que suelen sentir los niños durante el proceso de separación de sus padres y se identificarán las acciones que llevan a cabo cuando sienten la emoción.

Instrucciones: Exposición (Anexo 32) “...ahora que ya conocen las diferentes emociones vamos a identificar las acciones que llevan a cabo cada vez que sienten alguna emoción...todos vamos a formar un círculo y yo voy a lanzar el dado a uno de ustedes, quien nos explicará o representará la acción que lleva a cabo cuando tiene la emoción que aparece en la parte superior del dado; cuando cada uno termine, lanzará el dado a otra persona que hará lo mismo, hasta que todos lo hagan. Pueden gritar, patear, reírse, expresar su emoción de la manera que lo hacen en casa, lo único que no pueden hacer es dañar a sus compañeros o a sí mismos, no tengan pena al hacerlo, este es un lugar seguro y nadie se va a burlar de ustedes”.

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Dado de las emociones (anexo 33)

3. REPRESENTACIÓN DE LA FAMILIA: “DIBUJANDO A MI FAMILIA”

Objetivo específico: Que los niños compartan la percepción que tienen de su familia mediante un dibujo

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Realizarán un dibujo de su familia y lo compartirán con su equipo

Instrucciones: “Formen sus equipos...en forma individual van a realizar un dibujo de su familia y compartirán con los integrantes de su equipo lo que más les gusta de estar con cada miembro de su familia y cómo se sienten al estar cerca de ellos. Cuando terminen todos van a formar un círculo grande”.

Reflexión: “Observa un momento más a tu familia...piensa en cómo es tu relación con tus hermanos y tus papás...piensa en lo que estás viviendo ahora con ellos”.

Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con todos tus compañeros

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la vienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

El facilitador promueve la participación y que se profundice en la reflexión.

Disposición del grupo: El dibujo se realizará individualmente, dentro de cada equipo y para la reflexión todos formarán un círculo.

Material: Cartulinas blancas, plumones de diferentes colores y una pelota con preguntas sobre sus relaciones familiares (Anexo 34)

4. DINÁMICA DE AFECTO: “¿QUIÉN NECESITA UN ABRAZO?”

Objetivo específico: Que los niños expresen su necesidad de afecto y estén dispuestos a brindarlo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los niños abrazarán a sus compañeros que lo necesiten.

Instrucciones: “Es momento de dar afecto, el niño que quiera un abrazo de sus compañeros va a levantar la mano y todos lo vamos a abrazar... ¿Quién quiere un abrazo?”. Los facilitadores animarán a los niños a que pidan un abrazo.

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Ninguno

5. CIERRE DE SESIÓN: “LO MEJOR DE MI FAMILIA”

Objetivo: Cada niño compartirá con sus compañeros lo mejor de su familia.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños terminarán la sesión compartiendo lo que más les agrada de su familia.

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a terminar compartiendo lo que más les gusta de su familia, ¿Quién quiere empezar?”

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 3: EXPRESANDO MIS MIEDOS

OBJETIVO: Que los niños compartan los miedos que han tenido durante el conflicto de sus padres

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “TERREMOTO”

Objetivo específico: Que los niños se integren y se diviertan.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes forman equipos de tres y van cambiando de acuerdo a lo indicado

Instrucciones: “Van a formar equipos de tres personas, dos de ustedes se toman de la mano y van a ser la casa, colocan a otro en medio, que será el inquilino. Cuando yo diga casa, la casa tiene que buscar otro inquilino. Si digo inquilino, éste cambia de casa; y si digo terremoto, se sueltan todos y forman otra casa con su inquilino. Yo voy a tomar el lugar de alguno de ustedes y el que quede fuera tendrá que decir casa, inquilino o terremoto y tratar de ganar un lugar”.

Disposición del grupo: Los niños formarán equipos de tres

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los niños expresen sus emociones al inicio de la sesión

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños elegirán una imagen que represente la emoción que están sintiendo al iniciar la sesión.

Instrucciones: “Frente a ustedes, en la pared se encuentran varias imágenes que expresan diferentes sentimientos, cada uno de ustedes deberá escoger la imagen con la que se identifica en este momento, la nombrarán y se la mostrarán a sus compañeros, explicándoles qué situación les provocó la emoción, ¿quién quiere empezar?”.

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Caritas de emociones (Anexo 35)

3. REPRESENTANDO MIS MIEDOS: “MIS MIEDOS Y YO”

Objetivo específico: Que los niños expresen sus miedos en un dibujo

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los niños se dibujarán a sí mismos y representarán sus miedos.

Instrucciones: “Van a formar sus equipos...cada uno de ustedes tiene una cartulina y varios plumones de colores, en forma individual van a realizar un dibujo de ustedes mismos y lo iluminarán...en la misma cartulina dibujen los miedos más grandes que tienen, de la forma y color que ustedes quieran y les van a poner el nombre que elijan. Cuando hayan terminado lo van a compartir con sus compañeros”.

Reflexión: “Observa el dibujo que realizaste, presta atención a cada uno de tus miedos...a su forma...su tamaño...el miedo que te provocan... piensa en lo que pasaría si tus miedos pudieran hablar ¿Qué te dirían?, ¿Qué les dirías tú?...en este momento puedes decirle todo lo que tú quieras, cuanto te asusta...toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con todos tus compañeros”

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

El facilitador promueve la participación y que se profundice en la reflexión.

Disposición del grupo: La actividad se realiza en equipos y para compartir se forma un círculo.

Material: Cartulinas, plumones de colores y la pelota con varias preguntas acerca de sus miedos (Anexo 36).

4. DISCUSIÓN GRUPAL: “VENCENDO MIS MIEDOS”

Objetivo específico: Que los niños compartan sus estrategias para vencer sus miedos.

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes explicarán a su equipo la manera en que manejan sus miedos.

Instrucciones: “Todos van a compartir con su equipo la manera en que manejan o vencen sus miedos, ¿Qué quisieran hacer con ellos?, ¿Qué harían si estos miedos no existieran?, empiecen por favor”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Ninguno

5. RELAJACIÓN: “UNA HISTORIA DE MIEDO”

Objetivo específico: Que los participantes conozcan y experimenten la relajación

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva.

Instrucciones: “Formen todos un círculo, les voy a contar la historia de Fernanda (Se utiliza una muñeca para representarla), una niña que a pesar de ser bonita e inteligente tenía un gran miedo a la oscuridad. Cada vez que apagaban las luces de su casa ella lloraba mucho y buscaba a alguien de su familia para sentirse protegida. Un día que ella estaba sola en casa se fue la luz y Fernanda empezó a temblar de miedo, sentía mucho calor y pensó que algo malo le podía pasar”.

“Fue entonces cuando se le ocurrió que si pensaba en un lugar bonito el miedo se iba a terminar”.

“Todos vamos a ayudar a Fernanda a imaginar un lugar muy bonito en donde podamos estar tranquilos y felices”.

“Cierra tus ojos...respira lentamente...y deja salir el aire poco a poco...siente cómo el aire entra por tu nariz y recorre tus pulmones...imagina que estás en un lugar muy bonito...es un parque...hay muchos árboles...puedes caminar sobre el pasto y te sientes muy tranquilo y seguro al estar en ese lugar...al fondo puedes ver un río...escuchas cómo corre el agua...el canto de los pájaros...

Imagina que te recuestas en el pasto... te sientes tranquilo y puedes mirar al cielo... sigue respirando lentamente...ahora levanta un poco tu pie derecho, sin doblar la rodilla ponlo tan duro como un palo y trata de dirigir los dedos del pie hacia el piso...ahora aflójalos y déjalos caer como si fuera una goma...haz lo mismo con el otro pie...ahora levanta tu brazo derecho y ponlo recto como una flecha y tan duro como un poste...siente lo duro que está tu brazo...ahora déjalo caer, suéltalo y siente como se relaja...haz lo mismo con el otro brazo...respira lentamente y siente como tu cuerpo se relaja poco a poco...saca el aire despacio...te sientes muy tranquilo y feliz en este parque...puedes disfrutar todo el tiempo que quieras...no hay nada que te preocupe en este momento...vas a relajar tu espalda...lleva tus hombros hacia atrás, trata de juntarlos lo más que puedas...siente la tensión en tu espalda...ahora deja caer tus hombros...siente cómo tu espalda se está relajando...disfruta el lugar un momento más...cuando estés listo abre poco a poco tus ojos

Reflexión: ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, ¿Cómo te sentiste?

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Música de naturaleza para relajar y una muñeca para representar a Fernanda.

6. JUEGO DE COOPERACIÓN: “EN BUSCA DEL TESORO”

Objetivo específico: Los niños trabajarán en equipo para realizar una tarea.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los niños trabajarán en equipo para encontrar monedas

Instrucciones: “Formen sus equipos...cada uno de ustedes va a anudar su pie derecho con el pie izquierdo del compañero de al lado y el izquierdo con el pie derecho de otro compañero, utilizando sus agujetas, de manera que todos formen una cadena. Cuando todos estén unidos van a caminar por el aula en busca de un tesoro. Debajo de las sillas van a encontrar unas monedas doradas con el nombre de cada uno de ustedes, tendrán que juntar todas las que le corresponden a su equipo en el menor tiempo posible para poder ganar. Deben tener cuidado de no lastimar a sus compañeros. Pueden empezar”

Disposición del grupo: En equipos

Material: Monedas de chocolate con el nombre de cada niño.

7. CIERRE DE SESIÓN: “HOY ME SIENTO...”

Objetivo: Compartir sus sentimientos con sus compañeros.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante expresará a sus compañeros cómo se siente.

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Para terminar van a compartir con todo el grupo cómo se sienten en este momento, ¿Quién quiere empezar?”

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 4: RECONOCIENDO MIS VIRTUDES

OBJETIVO: Que el niño reconozca que tiene virtudes que lo hacen importante

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “REGALO DE LA ALEGRÍA”

Objetivo específico: Que los participantes se sientan importantes

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los niños realizarán un obsequio a sus compañeros

Instrucciones: “Formen sus equipos...en cada grupo hay varias hojas de color, tijeras y plumones; en forma individual van a darle un regalo a cada integrante de su equipo, pueden hacer una bonita nota diciéndole o deseándole algo bueno; utilicen su imaginación y empiecen a crear sus regalos, una vez que todos terminen pueden entregar sus regalos”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Hojas de colores, tijeras y plumones de colores

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los niños expresen sus emociones al inicio de la sesión

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños elegirán una imagen que represente la emoción que están sintiendo al iniciar la sesión e identificarán la causa y sus reacciones físicas.

Instrucciones: “Frente a ustedes, en la pared se encuentran varias imágenes que expresan diferentes sentimientos, cada uno de ustedes deberá escoger la imagen con la que se identifica en este momento, la nombrarán y se la mostrarán a sus compañeros, explicándoles que situación les provocó la emoción, en qué parte del cuerpo sienten la reacción física y cómo la sienten”.

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Caritas de emociones (Anexo 35)

3. DINÁMICA DE VIRTUDES: “DIBUJANDO MIS PIES”

Objetivo específico: Que los niños reconozcan sus virtudes y habilidades

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Los niños dibujarán sus pies, en uno escribirán sus virtudes y en el otro las cosas que son capaces de hacer

Instrucciones: “En equipos, cada uno de ustedes va a dibujar en la cartulina el contorno de sus pies...escribirán su nombre en la cartulina y dentro de la silueta de un pie escribirán sus

virtudes y cualidades, dentro de la silueta del otro pie pondrán sus habilidades y capacidades”.

Reflexión: “Observa tu dibujo y repasa cada una de tus virtudes, piensa si te falta alguna. Piensa en lo especial que eres por tener estas cualidades, piensa que en todo el mundo tú eres único y eso te hace importante...ahora date cuenta de las cosas que eres capaz de hacer, piensa en todo lo que podrías hacer...imagínate haciéndolo... ¿Cómo te sentirías?...toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con todos tus compañeros”.

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

El facilitador promueve la participación y que se profundice en la reflexión.

Disposición del grupo: La actividad y la reflexión se realizan en equipos y al final todos forman un círculo para compartir la experiencia

Material: Cartulinas blancas, plumones de colores y una pelota con preguntas acerca de su experiencia (Anexo 37).

4. RELAJACIÓN: “IMAGINANDO MI MUNDO”

Objetivo específico: Que los niños aprendan a relajarse

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes van a experimentar la relajación progresiva mientras imaginan un momento agradable.

Instrucciones: “Todos vamos a imaginar un lugar muy bonito en donde podamos estar tranquilos y felices”.

“Cierra tus ojos...respira lentamente...y deja salir el aire poco a poco...siente como el aire entra por tu nariz y recorre tus pulmones...imagina que estás en un lugar muy bonito...es un parque...hay muchos árboles...puedes caminar sobre el pasto y te sientes muy tranquilo y seguro al estar en ese lugar...al fondo puedes ver un río...escuchas como corre el agua...el canto de los pájaros

Imagina que te recuestas en el pasto... te sientes tranquilo y puedes mirar al cielo... sigue respirando lentamente...ahora levanta un poco tu pie derecho, sin doblar la rodilla ponlo tan duro como un palo y trata de dirigir los dedos del pie hacia el piso...ahora aflójalo y déjalo caer como si fuera una goma...haz lo mismo con el otro pie...ahora levanta tu brazo derecho

y ponlo recto como una flecha y tan duro como un poste...siente lo duro que está tu brazo...ahora déjalo caer, suéltalo y siente como se relaja...haz lo mismo con el otro brazo...respira lentamente y siente como tu cuerpo se relaja poco a poco...saca el aire despacio...te sientes muy tranquilo y feliz en este parque...puedes disfrutar todo el tiempo que quieras...no hay nada que te preocupe en este momento...vas a relajar tu espalda...lleva tus hombros hacia atrás, trata de juntarlos lo más que puedas...siente la tensión en tu espalda... deja caer tus hombros...siente cómo tu espalda se está relajando...lleva tu cabeza hacia atrás lo más que puedas...al mismo tiempo cierra muy fuerte tus ojos...siente la tensión en tu nuca...relaja poco a poco, infla tus mejillas lo más que puedas, tanto como un globo, ahora desínflalas y deja que tu cara se relaje... disfruta el lugar un momento más...cuando estés listo abre poco a poco tus ojos

Reflexión: ¿Hay algo que quieras compartir con el grupo?, ¿Cómo te sentiste?

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Música con temas de naturaleza para relajar

5. JUEGO DE COOPERACIÓN: “BUSCANDO PISTAS”

Objetivo: Los niños deberán trabajar en equipo para lograr una meta.

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los niños buscarán las partes de una palabra

Instrucciones: “Por equipos van a buscar cinco partes de un rompecabezas, son de diferente color y al juntarlas forman el nombre de su equipo. Deben ayudar a sus compañeros para lograrlo, si encuentran una pieza de otro equipo pueden dársela”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Rompecabezas con el nombre de cada equipo

6. DANDO AFECTO: “ME HALAGO”

Objetivo: Los niños se dirán palabras cariñosas a sí mismos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada niños se abrazará y dirá palabras cariñosas

Instrucciones: “Todos se van a abrazar a ustedes mismos y con sus ojos cerrados se dirán palabras de amor y de reconocimiento, por ejemplo: me quiero mucho, soy muy inteligente, soy fuerte, lindo...empiecen por favor”. Se incitará a los niños que se resistan a hacerlo

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Ninguno

7. CIERRE DE SESIÓN: “YO SOY BUENO EN...”

Objetivo: Cada niño compartirá con sus compañeros las actividades en las que se considera hábil

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “yo soy bueno en...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a completar la siguiente frase: “yo soy bueno en...” pueden agregar las cosas que hacen bien

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 5: MI FAMILIA ESTÁ CAMBIANDO

OBJETIVO: Que los niños comprendan que su familia está cambiando y que la separación de sus padres no significa que los abandonen

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “RECORDÁNDOME”

Objetivo específico: Que los niños compartan con sus compañeros cómo eran hace algunos años

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán con su equipo sus características y gustos que tenían hace algunos años.

Instrucciones: "En equipo cada uno de ustedes va a exponer cómo era hace algún tiempo, lo que hacían, lo que les gustaba hacer...pueden empezar".

Disposición del grupo: En equipos

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN: “CAMBIAMOS PARA CRECER”

Objetivo específico: Que los participantes descubran que los cambios ayudan a crecer

Duración: 15 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará los cambios en la vida y en la familia, además de lo positivo de ellos (Anexo 38)

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Carteles (Anexo 38)

3. EL CAMBIO EN MI FAMILIA: “NOS TRANSFORMAMOS”

Objetivo específico: Que los participantes representen el cambio que están viviendo en su hogar

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños realizarán dos dibujos representando el antes y el ahora de su familia

Instrucciones: "Formen sus equipos, todos tienen una cartulina y plumones, en forma individual van a realizar un dibujo de su familia, en la mitad de la cartulina cómo era antes y en la otra cómo es ahora, pueden empezar...una vez que terminen pueden compartirla con sus compañeros y les explicarán cómo ha cambiado su vida".

Disposición del grupo: En equipo

Material: Cartulinas y plumones de colores

4. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES EN TORNO AL CAMBIO”

Objetivo específico: Que los participantes expresen los sentimientos que les genera el cambio en su familia

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes elegirán una imagen que represente la emoción con la que se identifican después de haber dibujado el cambio que están viviendo en su familia.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes compartirá con su equipo los sentimientos que experimentaron al representar el cambio en su familia, las reacciones que sienten en su cuerpo y como las sienten y los pensamientos que se presentan con la emoción”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Ninguno

5. RELACIÓN CON AMBOS PADRES: “YO NO ME SEPARO”

Objetivo específico: Los niños reflexionarán sobre la opción de estar con ambos padres después de la separación

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños realizarán un dibujo de sí mismos con alguno de sus padres y explicarán a su equipo las ventajas y desventajas de elegir sólo a un progenitor, después comentarán las ventajas de estar con los dos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una cartulina con dos siluetas, una de su mamá y otra de su papá. En el dibujo hacen falta ustedes, van a decidir con cuál de sus padres quisieran estar y se van a dibujar cerca de éste. Una vez que terminen van a compartir con sus compañeros las ventajas y desventajas de estar con el progenitor que escogieron”

Reflexión: “Observa un momento el dibujo sobre el cambio en tu familia...imagina como será en el futuro, tal vez tus papás no estén juntos, piensa ¿Cómo quieres estar tú con ellos?, ¿Cómo te gustaría que fuera tu relación con tu mamá?, ¿Cómo será tu relación con tu papá?...toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con todos tus compañeros.

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

Disposición del grupo: El dibujo se realizará en equipos y al final todos forman un círculo para compartir la experiencia.

Material: Cartulinas con la silueta de los padres (anexo 39) y una pelota preguntona con preguntas sobre las ventajas de convivir con ambos padres (Anexo 40)

6. DINÁMICA DE RELAJACIÓN Y AFECTO: “MEREZCO AMOR”

Objetivo específico: Que los niños se relajen y se den amor

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los niños se relajarán y brindarán afecto

Instrucciones: Se realizará la actividad para relajar de la sesión cuatro, agregando lo siguiente: ahora que ya estás relajado date un fuerte abrazo, siente este amor que puedes darte tú mismo, abrázate y di palabras de afecto, de halago para ti...cuando estés listo puedes abrir los ojos.

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Música para relajar

7. CIERRE DE SESIÓN: “DE AHORA EN ADELANTE”

Objetivo: Los niños expresarán un compromiso personal que beneficie el cambio en su familia

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “De ahora en adelante”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Vamos a completar la siguiente frase: “De ahora en adelante”, pueden agregar una conducta o actitud que se comprometan a realizar para que el cambio en su familia sea más positivo.

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 6. CONTRIBUYENDO AL BIENESTAR DE MI NUEVA FAMILIA

OBJETIVO ESPECÍFICO: Que los niños se comprometan a realizar las tareas que les corresponden para mantener la armonía familiar

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “ENCONTRANDO EL CAMINO”

Objetivo específico: Que los niños encuentren el camino para resolver un laberinto

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Cada niño debe encontrar un camino diferente para resolver el laberinto

Instrucciones: “Formen sus equipos, por grupo tienen una cartulina con un laberinto, por turnos cada uno de ustedes debe encontrar una forma diferente de resolver el laberinto, pueden empezar”. El facilitador auxiliar motiva a los niños a utilizar su creatividad.

“Ahora que han terminado piensen y compartan con sus compañeros la semejanza de esta actividad con los problemas que tenemos a diario”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Tres laberintos con diferente nivel de dificultad (Anexo 41)

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán con su equipo la emoción que está presente, las reacciones físicas, pensamientos y lo que les gustaría hacer con la emoción.

Instrucciones: “Formen sus equipos...cada uno de ustedes compartirá con su equipo la emoción que está presente en este momento, cómo y en qué parte de su cuerpo la sienten, mencionarán los pensamientos que surgen con ella y lo que les gustaría hacer con su emoción”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Ninguno

3. RELACIÓN FAMILIAR: LO MEJOR DE MIS PADRES

Objetivo específico: Que los niños reflexionen sobre los aspectos positivos de su relación con cada uno de sus progenitores

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los niños escribirán los aspectos positivos de la relación que mantienen con cada uno de sus padres

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene dos hojas con la silueta de un hombre y una mujer, en la primera escribirán el nombre de su papá y en seguida lo bueno de su relación con él; en la hoja que tiene la silueta de mujer escribirán el nombre de su mamá y en seguida lo que a ustedes les gusta de estar con ella; pueden empezar...al terminar van a compartir con sus compañeros lo que les gusta hacer con cada uno de sus padres”

Reflexión: “Observa un momento el dibujo sobre tu mamá, piensa en todas las cosas que te gusta hacer con ella, todo lo que han compartido, piensa en lo que sientes cuando estás cerca de ella... ¿Cómo quieres que sea tu relación con ella de ahora en adelante?...trae a tu mente la imagen de tu papá y todos los momentos que has compartido con él, piensa en lo que sientes cuando pasas tiempo con él, ¿cómo quieres que sea tu relación con él de ahora en adelante? Tal vez ahora están pasando por dificultades, pero al igual que tú ellos te quieren y ninguno de los dos quiere alejarse de ti. Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con tus compañeros”

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

Disposición del grupo: La actividad y la reflexión se realizan en equipos y al final todos forman un círculo para compartir la experiencia

Material: Hojas con la silueta de un hombre (Anexo 42) y una mujer (Anexo 43) y una pelota con preguntas sobre lo mejor de mis padres (Anexo 44)

4. MIS DERECHOS Y OBLIGACIONES EN MI HOGAR: “RECONOCIENDO”

Objetivo específico: Los niños identificarán sus derechos y obligaciones

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños identificarán y separarán los derechos de las obligaciones, después compartirán la importancia de cumplirlos y cómo hacerlos cumplir.

Instrucciones: “En la pared están pegadas algunas tarjetas con derechos y obligaciones que ustedes tienen como niños y como hijos de padres que se están separando. Entre todos van a colocar los derechos en el lado izquierdo del pizarrón y sus obligaciones en el lado derecho, pueden empezar...formen un círculo con todos sus compañeros...ahora vamos a responder algunas preguntas ¿Por qué es importante que ustedes conozcan sus derechos?, ¿Cómo pueden hacer que los demás respeten sus derechos?, ¿Cómo podemos respetar los

derechos de los demás?, ¿Por qué es importante que ustedes realicen sus obligaciones y que sus padres también lo hagan?”.

El facilitador promueve la participación de los niños y aclara dudas.

Disposición del grupo: Todos los niños trabajarán en el aula y al final forman un círculo

Material: Tarjetas con derechos y obligaciones de los niños (Anexo 45)

5. COMPROMISO CON MIS PADRES: CARTA A MIS PADRES

Objetivo: Los niños escribirán una carta de compromiso para mejorar su relación con cada uno de sus padres

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños escribirán una carta a cada uno de sus padres comprometiéndose a cumplir con sus obligaciones

Instrucciones: “Formen sus equipos, ahora que ya conocen sus obligaciones como hijos y lo importante que es cumplirlas para mantener una relación armónica en la familia; van a escribir una carta a cada uno de sus padres, anotando qué obligaciones se comprometen a llevar a cabo para mantener una buena relación con cada uno de ellos. Pueden escribir las tareas que van a realizar en casa, en la escuela, si se van a portar mejor o dejar de hacer cosas que los afecten a ustedes o a los demás, etc. Pueden empezar...al final van a decir a sus compañeros a qué se comprometieron y firmarán las cartas con su nombre”

Disposición del grupo: En equipos

Material: Hojas blancas y lápices de colores

6. CIERRE DE SESIÓN: “ME COMPROMETO A...”

Objetivo: Los niños compartirán con sus compañeros un compromiso personal para mejorar la relación con sus padres

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Me comprometo a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante ésta. Vamos a terminar completando la siguiente frase: “Me comprometo a...” agregando una acción que van a hacer o dejar de hacer para mejorar su relación con sus padres”

Disposición del grupo: Todos los niños forman un círculo

Material: Ninguno

SESIÓN 7: SOLUCIONANDO PROBLEMAS

OBJETIVO ESPECÍFICO: Que los niños desarrollen habilidades para trabajar en equipo

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “YO TENGO UNA PREGUNTA”

Objetivo específico: Que los participantes se integren y formen un ambiente agradable

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se le dará una tarjeta a cada participante, en ella habrá una pregunta como: ¿Quién tiene los zapatos más grandes?, ¿Quién es más alto?, etc. Los participantes deberán interactuar para poder contestar las preguntas y las compartirán con sus compañeros en voz alta.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una tarjeta con una pregunta, para poder contestarla deben pedir ayuda a todos sus compañeros, empiecen por favor...Ahora van a compartir sus respuestas con sus compañeros ¿Quien quiere empezar?...”

Disposición del grupo: Todos los niños realizan la actividad en el aula

Material: Tarjetas con diferentes preguntas (Anexo 46)

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán con su equipo la emoción que está presente, las reacciones físicas, pensamientos y lo que le gustaría hacer con la emoción.

Instrucciones: “Formen sus equipos...cada uno de ustedes compartirá con su equipo la emoción que está presente en este momento, cómo y en qué parte de su cuerpo la sienten, mencionarán los pensamientos que surgen con ella y lo que les gustaría hacer con su emoción”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Ninguno

3. TÉCNICA DIVISORIA: “CARTULICOLORES

Objetivo específico: Formar equipos distintos a los de sesiones anteriores

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Cada participante pasará a tomar una tarjeta, al final los niños que tengan la tarjeta del mismo color formarán equipos.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes va a pasar al frente y tomará una tarjeta de esta bolsa, cuando todos lo hagan se reunirán en equipo quienes la tengan del mismo color”.

Material: Recortes de cartulina de diferentes colores y una bolsa

4. RALLY: “LA MISIÓN SECRETA”

Objetivo específico: Que los niños armen un rompecabezas en cooperación con sus nuevos compañeros.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños trabajarán en equipo para armar un rompecabezas

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una tarjeta, en ella está dibujada una persona con alguna deficiencia física, la van a colgar en su cuello y la deben portar durante todas las actividades que realizarán; todos los miembros del equipo deberán tomar en cuenta tanto las habilidades como las deficiencias de cada uno”.

“A cada equipo le voy a entregar un rompecabezas que deberán armar. A los niños que tienen escrito en su tarjeta que son ciegos se les cubrirán los ojos con un pañuelo, a quienes les falta un brazo, lo llevarán a su espalda y no pueden utilizarlo, a los que les indica que son mudos no podrán hablar y los sordos recuerden que no los van a escuchar. Todos ustedes también tienen habilidades que pueden utilizar para realizar su tarea. Traten de comunicarse con sus compañeros y ayudarles para vencer estas dificultades y armar el rompecabezas. Recuerden que gana el equipo que termine la actividad en el menor tiempo posible y que cumpla con las características de su discapacidad.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Imágenes de personas con capacidades diferentes (Anexo 47), cordones, rompecabezas y palicatas

5. CONSTRUYENDO: “UNA PINTURA”

Objetivo específico: Que los niños cooperen en la realización de un dibujo

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los equipos realizarán un dibujo, para ello cada niño tendrá una pintura de distinto color e irá contribuyendo por turnos a la creación de un dibujo

Instrucciones: “Por equipos tienen una cartulina y cada niño cuenta con un botecito de pintura de distinto color y una brocha, entre todos van a realizar un dibujo con su pintura, el primer niño empieza el dibujo, el que sigue continúa pintando y trata de darle forma, así hasta que todos colaboren. No es válido decir la forma que quieren dibujar, ni pintar en forma

aislada. Todos deben colaborar para crear esta pintura, sin olvidar la discapacidad que por ahora tienen. Al terminar peguen la cartulina en la pared para que se seque”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Cartulinas, cinta adhesiva y botes de pintura de diferentes colores

6. ADIVINANDO: “MI JUEGO FAVORITO”

Objetivo específico: Que los participantes expliquen las instrucciones de su juego favorito

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Por equipos se pondrán de acuerdo en un juego y lo escribirán en una hoja blanca junto con las instrucciones para llevarlo a cabo, después cada integrante explicará al otro equipo las instrucciones, tratando de que adivine el nombre del juego.

Instrucciones: “En equipo deben escoger un juego que a ustedes les guste, en la hoja que tienen van a escribir el nombre y las instrucciones para realizar el juego. Al terminar le van a explicar a sus compañeros de otro equipo las instrucciones, a fin de que adivinen el nombre del juego. Todos deben cooperar en la actividad, tomen en cuenta las habilidades y deficiencias de cada uno de sus compañeros y considérenlas en la explicación para que todos comprendan las instrucciones”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Hojas blancas y lápices

7. REFLEXIÓN: “TODOS SOMOS DIFERENTES”

Objetivo: Los niños compartirán su experiencia de trabajar con las características impuestas a sus compañeros y a sí mismos

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los niños reflexionarán sobre las diferencias de sus compañeros

Instrucciones: “En cada equipo pongan el rompecabezas en el centro, la hoja con el juego descrito y la pintura que realizaron. Observen lo que hicieron al cooperar con sus compañeros...quizá fue difícil que se entendieran, que se comunicaran...pero aún con todas sus diferencias lograron realizar una gran pintura...lograron ponerse de acuerdo y elegir un juego...y armar un rompecabezas. Cierra un momento tus ojos y date cuenta de lo que sientes al tener estas cualidades y estas discapacidades...que emoción sientes al trabajar con alguien que es diferente a ti...identifica en que parte de tu cuerpo sientes la reacción de la emoción y cómo la sientes...date cuenta de los pensamientos que surgen en este momento...de las ideas que tienes acerca de las personas diferentes o de las diferencias...”

Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo forma un círculo con todos tus compañeros.

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta, escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

“Toma el tiempo que necesites y cuando estés listo abre los ojos y forma un círculo con tus compañeros”.

Disposición del grupo: La reflexión se realiza por equipos y para compartir se forma un círculo con todos

Material: Una pelota con preguntas sobre los sentimientos que les genera trabajar con personas distintas a ellos, (Anexo 48).

8. DINÁMICA DE RELAJACIÓN: “MANEJO DEL ENOJO”

Objetivo específico: Que los niños se relajen y conozcan una alternativa para manejar su enojo

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los niños se relajarán y aprenderán a manejar su ira

Instrucciones: Se realizará la actividad para relajar de la sesión cuatro, agregando: ahora que ya estás relajado trae a tu mente el momento en que te hayas enojado muchísimo... imagina que estás viviendo ese momento ahora...pon atención a lo que pasa en tu cuerpo... date cuenta cómo empiezas a sentir tensión... ahora que estás sintiendo enojo trata de desvanecerlo... respira profundo y muy lentamente, una vez más...siente cómo cada vez que sacas el aire también tu enojo sale de tu cuerpo y al respirar aire limpio te sientes cada vez más tranquilo...respira lentamente...deja que el enojo se salga...date cuenta cómo te vas sintiendo más tranquilo y la tensión de tu cuerpo va desapareciendo poco a poco.....
.....cuando estés listo puedes abrir los ojos.

Disposición del grupo: Todos los niños formarán un círculo

Material: Música para relajar

9. CIERRE DE SESIÓN: “RESPETANDO LA DIFERENCIA...”

Objetivo: Los niños compartirán con sus compañeros una ventaja de respetar a las personas que son diferentes a ellos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “si respeto a las personas que son diferentes...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante ésta. Vamos a terminar completando la siguiente frase: “si respeto a las personas que son diferentes...” agregando una ventaja que tenemos si respetamos a las personas que son distintas a nosotros”

Material: Ninguno

SESIÓN 8: RECONSTRUYENDO MI VIDA

OBJETIVO: Que el niño visualice un futuro positivo

1. DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “QUIERO SER”

Objetivo específico: Que los participantes compartan con sus compañeros lo que quieren ser en el futuro

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada uno de los niños explica a sus compañeros que le gustaría estudiar cuando sea grande y cómo le gustaría estar física y emocionalmente

Instrucciones: “Formen sus equipos...cada uno de ustedes va a exponer a sus compañeros a lo que quisiera dedicarse de adulto, cómo quisieran ser física y emocionalmente, dónde vivirían y con quién...sus compañeros pueden hacerles preguntas sobre su futuro”.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Ninguno

2. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS: “MIS EMOCIONES”

Objetivo específico: Que los participantes expresen sus sentimientos al iniciar la sesión

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán con su equipo la emoción que está presente, las reacciones físicas, pensamientos y lo que le gustaría hacer con la emoción.

Instrucciones: “Formen sus equipos...cada uno de ustedes compartirá con su equipo la emoción que está presente en este momento, cómo y en qué parte de su cuerpo la sienten, mencionarán los pensamientos que surgen con ella y lo que les gustaría hacer con su emoción”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Ninguno

3. DIRIGIÉNDOME: LA LÍNEA DE MI VIDA

Objetivo específico: Que los niños se desprendan del pasado y empiecen a crear su futuro

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante dibujará una línea horizontal en una cartulina, la dividirán en tres segmentos; pasado, presente y futuro. En el primero escribirán todas las experiencias que los han lastimado y que quieren dejar atrás; en el presente las cualidades y habilidades que les van a ayudar a lograr sus objetivos, y en el futuro las metas que quieren lograr a

corto plazo. **Instrucciones:** “Cada uno de ustedes tiene una cartulina y varios colores, van a dibujar una línea horizontal, la van a dividir en tres segmentos, el primero corresponde al pasado, el segundo al presente y el último al futuro.”

En la parte del pasado van a escribir las situaciones o actitudes que los han dañado. En el presente las cualidades y habilidades que ustedes consideran que pueden ayudarles a cumplir sus sueños; y en el futuro todas las metas que quieren realizar de aquí a cinco años”.

Reflexión: “Observa tu trabajo, esta es tu vida, tu pasado...tu presente y tus sueños...observa tu futuro, date cuenta de lo que estás sintiendo en este momento... date cuenta de tu gran capacidad para planear tu vida... ¿qué sientes al ver cómo eres actualmente...al ver tus cualidades y habilidades?, detén tu atención en el pasado, no trates de pensar en los momentos dolorosos, sólo date cuenta si lo que escribiste te causa dolor...piensa si quieres tener este dolor en tu vida...si tu respuesta es “no” te voy a pedir que rompas esta parte de tu dibujo, arranca el pasado de tu vida y destrúyelo...mientras lo haces imagina que este pasado se desvanece de tu vida...tal vez esté en tus recuerdos, pero ya no te causará dolor porque tú decidiste arrancarlo de tu vida...decidiste que no te hiciera más daño...piensa en las cosas buenas que has vivido con algunas personas y que forman el pasado que quieres conservar...quédate con el recuerdo de las personas que quieres”.

Ahora regresa a tu presente...éste eres tú ahora...con estas cualidades y estas capacidades...tienes todo lo necesario para lograr tus metas.

Disposición del grupo: En equipos

Material: Cartulinas y lápices de colores

4. MIS METAS: “DIBUJANDO MI FUTURO”

Objetivo específico: Que los participantes realicen un dibujo de sus metas

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los niños van a dibujar sus metas.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una cartulina y varios plumones de colores, van a realizar un dibujo de los sueños o metas que ustedes tienen...al terminar lo compartirán con sus compañeros explicándoles lo que han pensado hacer para llevarlo a cabo...una vez que terminen forman un círculo con todos sus compañeros y se llevan su dibujo para compartirlo con ellos”.

Para compartir: “Esta es la pelota preguntona, quien la tiene escoge una de las preguntas escritas en la pelota y la avienta a quien él decida, quien la recibe contesta la pregunta,

escoge otra y la avienta nuevamente, hasta que todos participen. Yo la voy a lanzar y quién la tome iniciará con las preguntas”.

Disposición del grupo: La actividad se realiza por equipos y para compartir se forma un círculo con todos

Material: Cartulinas, plumones de colores y una pelota con preguntas sobre la realización de sus sueños (Anexo 49)

5. DINÁMICA DE AFECTO: “RECONOCIENDO A LOS DEMÁS”

Objetivo: Los niños expresarán los aspectos positivos de sus compañeros

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante dirá a sus compañeros lo bueno de haber trabajado con cada uno de ellos.

Instrucciones: “Formen sus equipos, es hora de agradecer a sus compañeros su apoyo y colaboración, dirán a cada uno lo importante que ha sido para ustedes su presencia en este taller, pueden agradecer su compañía, su apoyo o ayuda, empiecen por favor”.

Disposición del grupo: En equipo

Material: Ninguno

6. CIERRE DE SESIÓN: “VOY A LOGRAR”

Objetivo: Los niños expresarán sus metas

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Voy a lograr...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre del taller, les agradezco su participación y disposición durante todo el taller. En la tarjeta que tienes vas a completar la siguiente frase: “Voy a lograr...” y escribirás una meta que quieres lograr a corto plazo...compártela con tus compañeros ¿Quién quiere empezar?...muy bien, se van a llevar su tarjeta y la van a colocar en un lugar en donde todos los días la vean”.

Material: Tarjetas con la frase: “Voy a lograr...” (Anexo 50) y plumas

CAPÍTULO 16. TALLER FAMILIAR: “REAFIRMANDO MI FUNCIÓN DENTRO DE MI FAMILIA”

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en la familia una comunicación respetuosa que les facilite la creación de acuerdos encaminados a mejorar el desarrollo físico, intelectual y psicológico de sus hijos.

CARTA DESCRIPTIVA

TEMA DE LA SESIÓN	OBJETIVO DE LA SESIÓN	DESARROLLO	DINÁMICAS	TIEMPO (MIN)	MATERIAL	
1. Nuestro gran tesoro	Que los participantes comprendan que sus hijos son lo más valioso para ambos y lo tienen que compartir	1. Dinámica de presentación	“Propósitos para el taller”	20	Cartulinas Seguritos Plumones de colores Tijeras Rotafolio Cinta adhesiva Globos	
		2. Creación de gafetes	“Mi nombre”	10		
		3. Presentación y exposición	“Los objetivos del taller”	10		
		4. Dinámica para establecer reglas	“Formando acuerdos”	20		
		5. Compartiendo	“Mi tesoro”	20		
		6. Exposición	“Dañando a mis hijos”	10		
	ENTRAN LOS NIÑOS					
	7. Expresión del daño	“Ubicación”	15			
	8. Unión familiar	“Dando afecto”	30			

		9. Cierre de sesión	<i>"Me comprometo a"</i>	30		
2. Síndrome de Alienación Parental	Que los padres conozcan el daño que hacen a sus hijos al hablarles mal de su pareja y cómo evitarlo	1. Dinámica para compartir	"Lo más importante"	20	Videos, reproductor de videos televisión Hojas blancas plumas	
		2. Exposición	"SAP"	30		
		3. Contribución	"Reconociendo mi participación en el SAP"	25		
		4. Colaboración parental	"Evitando el SAP"	15		
	ENTRAN LOS NIÑOS					
	5. Para compartir	<i>"Compromiso de amor"</i>	20			
	6. Cierre de sesión	<i>"Me comprometo a"</i>	30			
3. Manejo adecuado de la separación	Que los padres aprendan a manejar la separación ante sus hijos	1. Dinámica para compartir	"Un futuro con mis hijos"	20	Hojas blancas Plumas	
		2. Exposición	"Cómo manejar la separación"	30		
		3. Reflexionando	"Mis errores"	15		
		4. Llegando a acuerdos	"Para mejorar"	15		
	ENTRAN LOS NIÑOS					
	5. Hablando de la separación	<i>"Compartiendo"</i>	25			
6. Mostrar afecto	<i>"Eres muy"</i>	20				

		a los hijos	<i>valioso</i>				
		7. Cierre de sesión	<i>"Me comprometo a"</i>	30			
4. Paternidad para siempre	Que los padres se comprometan a mantener una relación respetuosa por el bienestar de sus hijos	1. Dinámica para compartir	<i>"Lo mejor de la paternidad"</i>	20	Hojas blancas Plumas Láminas para exposición		
		2. Exposición	<i>"La paternidad es para siempre"</i>	20			
		3. Carta compromiso	<i>"Me comprometo a..."</i>	20			
	ENTRAN LOS NIÑOS						
		4. Conversando con los hijos	<i>"Somos una familia"</i>	20			
		5. Estableciendo acuerdos	<i>"Nuestros derechos"</i>	20			
		6. Dando afecto	<i>"Eres importante para los dos"</i>	10			
		7. Cierre de sesión	<i>"Me comprometo a..."</i>	30			
	5. Custodia compartida	Que los padres compartan la responsabilidad de la educación de sus hijos	1. Dinámica para compartir	<i>"Hoy me siento"</i>		20	Rotafolios Plumones de colores Hojas blancas plumas
			2. Exposición	<i>"Beneficios de la custodia compartida"</i>		20	
3. Estableciendo acuerdos			<i>"Educando a los hijos"</i>	10			
4. Relación conyugal			<i>"Apoyándose"</i>	10			

		5. Estableciendo límites	"Educando con amor"	10	
		<i>ENTRAN LOS NIÑOS</i>			
		6. Comunicación con los hijos	<i>"Estableciendo la nueva organización de la familia"</i>	20	
		-Brindar afecto	<i>"Te amamos"</i>	10	
		-Cierre de sesión	<i>"De ahora en adelante..."</i>	30	

DESARROLLO DEL TALLER: “REAFIRMANDO MI PAPEL DENTRO DE MI FAMILIA”

El taller está dirigido a toda la familia, a fomentar la generación de acuerdos entre ambos padres y la relación con sus hijos. Se citará inicialmente a los padres para llevar a cabo actividades encaminadas a crear acuerdos a favor de la educación, desarrollo y relación personal con sus hijos; posteriormente se integrarán los hijos para compartir la dinámica con sus padres.

Para lograrlo es necesaria la colaboración de tres facilitadores auxiliares y un coordinador encargado de las instrucciones. Los auxiliares fungirán como mediadores de la pareja a fin de facilitarles la generación de acuerdos, intervendrán si se presentan situaciones de conflicto, además de promover una comunicación adecuada con sus hijos.

SESIÓN 1: NUESTRO GRAN TESORO

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los participantes comprendan que sus hijos son lo más valioso que ambos comparten

1. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: “PROPÓSITOS PERSONALES”

Objetivo específico: Conocimiento y disposición para el taller

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: Cada participante se presenta diciendo su nombre y lo que espera del taller.

Instrucciones: “Vamos a presentarnos todos, cada uno de ustedes nos dirá su nombre y lo que espera de este taller, ¿Quién quiere empezar?... Ahora elige a uno de tus compañeros para que se presente... y así sucesivamente hasta que todos lo hagan”.

Material: Ninguno

2. REALIZACIÓN DE GAFETES: “MI NOMBRE”

Objetivo específico: Que cada participante escriba su nombre y decore su gafete

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador proporcionará el material para que cada participante cree su gafete, del tamaño, color y estilo que él decida.

Instrucciones: “Vamos a crear un gafete para identificarnos, pueden utilizar el material que quieran y decorarlo como ustedes gusten. Pueden escribir su nombre o aquel con el que les guste que los llamen”.

Material: Cartulinas, plumones de colores, tijeras y seguros para poner el gafete.

3. EXPLICACIÓN SOBRE LOS OBJETIVOS DEL TALLER

Objetivo específico: Que los participantes conozcan los objetivos del taller

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador expone a los participantes los objetivos del taller, su duración y despeja dudas. (Anexo 46)

Material: Ninguno

4. DINÁMICA PARA ESTABLECER REGLAS: “FORMANDO ACUERDOS”

Objetivo específico: Realizar un reglamento para regular las actividades del taller

Duración: 20 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará la importancia de las reglas (Anexo) y escribirá las reglas en un rotafolio que todos firmarán.

Instrucciones: “Piensen en algunos acuerdos que consideren importantes para que el taller se desarrolle en un ambiente de confianza y armonía. Los van a ir diciendo y yo los anotaré...ya tenemos la lista completa, ahora ¿Qué les parece?, ¿creen que falta algún acuerdo?...”

Les voy a pedir que piensen un momento en lo importante que son estos acuerdos para que se sientan cómodos durante el taller y en los beneficios que proporcionará su cumplimiento”.

“Ahora, si te comprometes a cumplir cada uno de los acuerdos te voy a pedir que tomes un plumón del color que quieras y pases a poner tu nombre en el reglamento”.

Material: Papel rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

5. COMPARTIENDO: “MI TESORO”

Objetivo específico: Que los participantes formen equipos de trabajo

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán lo más valioso que tienen

Instrucciones: “Van a formar parejas con su cónyuge para realizar la actividad. Voy a poner frente a ustedes un globo inflado que ambos quieren tener, piensen y dialoguen cómo harían para tenerlo.

Reflexión: “Observen por un momento el globo, piensen en sus características, en su fragilidad...en los cuidados que necesita para mantenerse inflado; ahora imaginen que este globo representa a sus hijos, “ellos también necesitan cuidados para desarrollarse adecuadamente”... necesitan la compañía de sus dos padres...necesitan el amor de ambos para saberse amados...tomen el tiempo que necesiten y cuando estén listos formen un círculo grande... ¿hay algo que quieran compartir con sus compañeros?...”

El facilitador promueve la participación y profundización de la reflexión.

Material: Globos inflados

6. EXPOSICIÓN: “DAÑANDO A MIS HIJOS”

Objetivo específico: Los participantes conocerán los daños que sufren los hijos con la separación de sus padres.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará a los padres el daño que sufren los hijos durante la separación.

Instrucciones: Exposición: “Dañando a mis hijos” (Anexo 47).

Material: Ninguno

7. SECUELAS DEL DAÑO: “UBICACIÓN”

Objetivo: Los padres identificarán los daños ocasionados a sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Cada familia representará los daños que consideran haber ocasionado a sus hijos y sus consecuencias.

Instrucciones: “En la pared hay varias tarjetas, en ellas están escritas las acciones que ustedes tuvieron con sus hijos y que los dañaron, así como sus consecuencias. En un momento van a entrar sus hijos y cada uno de ustedes va a elegir las tarjetas que reflejen los daños que han ocasionado en sus hijos y las van a pegar en el área del cuerpo de su(s) hijo(s) que ustedes creen haber afectado con esas acciones...observen un momento a su (s) hijo (s), piensen en los efectos que estas acciones pudieron tener en ellos, traten de recordar

si han observado alguno de estos cambios en sus hijos (consecuencias)...ahora van a tomar las tarjetas que indican las consecuencias del conflicto en sus hijos y las van a pegar en el cuerpo de los menores. Si tienen varios hijos pueden poner tarjetas en todos aunque se repitan”.

LOS NIÑOS ENTRAN Y SE COLOCAN CON SUS PADRES

“Bienvenidos niños, pueden acercarse a sus padres, ellos van a realizar una actividad con ustedes, van a pegar algunas tarjetas en su cuerpo, les voy a pedir que se queden quietos y en silencio. Pueden empezar.”

Reflexión: “Observen las tarjetas que colocaron en sus hijos, dense cuenta del daño que les ha ocasionado esta situación...deténganse un momento en las consecuencias de esas acciones...éste es su hijo, es lo más importante para los dos...pueden decirle lo que ustedes quieran en este momento...”

“Tomen el tiempo que necesiten y formen un círculo grande... ¿Hay algo que quieran compartir?...”

El facilitador promueve la participación y profundización de la reflexión.

Material: Tarjetas con las acciones que realizan los padres que dañan a los hijos y sus consecuencias (Anexo 48)

8. UNIÓN FAMILIAR: “DANDO AFECTO”

Objetivo: Los participantes dirán palabras de amor a sus hijos

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los padres dirán palabras afectuosas a sus hijos

Instrucciones: “Es momento de dar a sus hijos todo el afecto que ustedes quieran, pueden decirles palabras lindas, abrazarlos...es momento de consentirlos, pueden hacerlo por turnos, ustedes lo deciden”.

Material: Ninguno

9. CIERRE DE SESIÓN: “ ME COMPROMETO A...”

Objetivo: Los integrantes de cada familia compartirán un compromiso personal para mejorar su relación familiar

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “por el bien de mi familia me comprometo a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Cada uno va a completar la siguiente frase: “por el bien de mi familia me comprometo a...” agregando una acción que se comprometen a realizar para mejorar su relación con sus hijos o con sus padres”.

Material: Ninguno

SESIÓN 2: SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL (SAP)

OBJETIVO: Que los padres conozcan las consecuencias de generar el SAP en sus hijos y cómo evitarlo

1. DINÁMICA PARA COMPARTIR: “LO MÁS IMPORTANTE”

Objetivo específico: Que los padres compartan los aspectos más importantes de su relación con sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán las características más importantes de su convivencia con sus hijos.

Instrucciones: “En forma voluntaria cada uno de ustedes compartirá con el grupo los aspectos más importantes de la convivencia con sus hijos”.

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN: “SAP”

Objetivo específico: Que los padres conozcan el Síndrome de Alienación Parental y sus consecuencias

Duración: 30 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará las características del SAP y sus consecuencias, así como la manera de evitarlo.

Instrucciones: Exposición (Anexo 49)

Material: Videos, reproductor de videos y televisión

3. CONTRIBUCIÓN: “RECONOCIENDO MI PARTICIPACIÓN EN EL SAP”

Objetivo específico: Que los padres reflexionen sobre sus acciones y actitudes que han contribuido a generar el SAP en sus hijos

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los padres realizarán una lista de sus acciones que pudieron afectar la relación de sus hijos con el otro progenitor.

Instrucciones: “Cada uno de ustedes tiene una hoja blanca y una pluma, van a realizar una lista con las acciones y mensajes dirigidos a sus hijos, sean intencionales o no, que han dañado la relación de sus hijos con la otra figura paterna”.

Reflexión: “Observen un momento la lista que realizaron e imaginen los daños que esas acciones produjeron en sus hijos...piensen en lo que sintieron ellos al escuchar esas palabras, al

ver lo que ustedes hacían para deteriorar la imagen de su otro padre...cada palabra y cada acción de ustedes desvaneció el lazo de amor de sus hijos con ustedes... tomen el tiempo que necesiten y cuando estén listos formen un círculo... ¿hay algo que quieran compartir con sus compañeros?, recuerden que éste es un espacio seguro”.

El facilitador promueve la participación y profundización de la reflexión.

Material: Hojas blancas y plumas

4. COLABORACIÓN PARENTAL: “EVITANDO EL SAP

Objetivo específico: Que los padres desarrollen acuerdos y compromisos para evitar generar el SAP en sus hijos

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los padres escribirán en una hoja los compromisos que ambos llevarán a cabo a partir de ahora para disminuir o evitar la generación del SAP en sus hijos.

Instrucciones: “Van a formar parejas y en las hojas blancas que tienen van a escribir en forma de lista los compromisos, es decir, las acciones que proponen para evitar o disminuir la formación del SAP en sus hijos. Recuerden que como padres deben decidir qué acciones van a modificar por el bien de sus hijos, estos acuerdos deben ser muy claros para ustedes dos”

Material: Hojas blancas y plumas

5. PARA COMPARTIR: “COMPROMISO DE AMOR”

Objetivo específico: Que los padres reafirmen su compromiso de amor hacia sus hijos y les hablen respetuosamente de la otra figura paterna

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres compartirán un momento de afecto con sus hijos y dirán palabras positivas de su otro progenitor

Instrucciones: “En un momento van a entrar sus hijos y ustedes van a poder decirles cuánto los quieren, recuerden que con el SAP se debilitaron los lazos de amor entre ustedes y sus hijos; además van a decirle a sus hijos que el otro de sus padres los quiere tanto como ustedes y que a partir de ahora los dos compartirán la responsabilidad paterna”

ENTRAN LOS NIÑOS Y SE COLOCAN CON SUS PADRES

“Bienvenidos niños, inténgense con sus padres y disfruten su compañía...pueden empezar”

Material: Ninguno

6. CIERRE DE SESIÓN: “ ME COMPROMETO A...”

Objetivo: Los integrantes de cada familia compartirán un compromiso personal para mejorar su relación familiar

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “por el bien de mi familia me comprometo a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Cada uno va a completar la siguiente frase: “por el bien de mi familia me comprometo a...” agregando una acción que se comprometen a realizar para mejorar su relación con sus hijos o con sus padres”.

Material: Ninguno

SESIÓN 3: MANEJO ADECUADO DE LA SEPARACIÓN

OBJETIVO: Que los padres aprendan a manejar la separación ante sus hijos

1. DINÁMICA PARA COMPARTIR: “UN FUTURO CON MIS HIJOS”

Objetivo específico: Que los padres se integren y compartan cómo les gustaría relacionarse con sus hijos en el futuro

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán las expectativas que tienen sobre la relación futura con sus hijos

Instrucciones: “Cada uno de ustedes va a compartir con sus compañeros las características del futuro que esperan tener con sus hijos, lo que les gustaría realizar con ellos, cómo sería su relación de padre e hijo, madre e hijo, etc. ¿Quién quiere empezar?”.

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN: “CÓMO MANEJAR LA SEPARACIÓN”

Objetivo específico: Que los padres conozcan las actitudes y acciones que deben realizar para manejar adecuadamente su separación conyugal

Duración: 30 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará las características de un adecuado manejo de la separación.

Instrucciones: Exposición (Anexo 50)

Material: Ninguno

3. REFLEXIONANDO “MIS ERRORES”

Objetivo específico: Los padres reconocerán los errores que han tenido al manejar la separación ante sus hijos

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los padres realizarán una lista con los errores que han cometido al tratar de manejar la separación.

Instrucciones: “En forma individual van a realizar una lista de todas las acciones equivocadas que han realizado al tratar de manejar la separación ante sus hijos. La lista debe ser personal, tengan la seguridad de que nadie la leerá...pueden empezar...”.

Reflexión: “Observen la lista que realizaron, en ella están escritas las actitudes que mostraron ante su pareja y sus hijos, así como las acciones que llevaron a cabo...esas reacciones hicieron daño a sus hijos, a su pareja y los dañaron a ustedes...evitaron que hubiera comunicación entre ustedes...que se pusieran de acuerdo...los fue alejando cada vez más...recuerden una escena donde reaccionaron equivocadamente... ¿Qué sienten al recordar ese momento?... ¿Pueden recordar las consecuencias de su reacción?...tomen el tiempo que necesiten y cuando estén listos formen un círculo con todos sus compañeros... ¿Hay algo que quieran compartir con sus compañeros?”.

El facilitador promueve la participación y que se profundice en la reflexión.

Material: Hojas blancas y plumas.

4. LLEGANDO A ACUERDOS: “PARA MEJORAR”

Objetivo específico: Que los padres se pongan de acuerdo sobre cómo hablar a sus hijos de la separación

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Los participantes se pondrán de acuerdo sobre cómo hablarles a sus hijos de su separación y todos los cambios que ocurrirán una vez que ésta se realice (Si la pareja ya está separada plantearán los cambios que han ocurrido a partir de ella y los que van a ocurrir).

Instrucciones: “Es momento de que se pongan de acuerdo sobre cómo van a explicarles a sus hijos que ustedes se separaron o lo harán; deben tener presente que lo más importante ahora es el bienestar de sus hijos y para ello van a ponerse de acuerdo sobre lo que van a hacer y lo que van a evitar al comunicarles la situación”.

“Recuerden que deben ser claros, no buscar culpables, dejar muy claros los cambios y el amor hacia ellos, al hablar con ellos deben considerar la edad de sus hijos para hacerlo...pueden empezar”.

Material: Ninguno

5. HABLANDO DE SEPARACIÓN: “COMPARTIENDO”

Objetivo específico: Los padres hablarán con sus hijos de su separación

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Los padres van a comunicarles a sus hijos su separación y los cambios que ocurrirán a partir de ella.

Instrucciones: “En un momento van a entrar sus hijos, ustedes van a comunicarles su decisión de separarse y los cambios que vienen tras la separación”.

LOS NIÑOS ENTRAN Y SE COLOCAN CON SUS PADRES

“Bienvenidos niños, intégrense con sus padres, ellos tienen algo que decirles, por favor pongan mucha atención...pueden empezar”.

Material: Ninguno

6. AFECTO HACIA LOS HIJOS: “ERES MUY VALIOSO”

Objetivo específico: Los padres expresarán afecto hacia sus hijos.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres les explicarán a sus hijos que aún cuando se separen siempre los van a querer.

Instrucciones: “cada uno de los padres le dirá palabras de amor y afecto a sus hijos y ustedes niños a sus padres, Recuerden que aunque se separen seguirán siendo una familia y su amor entre padres e hijos no cambiará, hagan saber a sus hijos y a sus padres que los quieren y que siempre será así, pueden empezar”.

Material: Ninguno

7. CIERRE DE SESIÓN: “ ME COMPROMETO A...”

Objetivo: Los integrantes de cada familia compartirán un compromiso personal para mejorar su relación familiar

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Por el bien de mi familia me comprometo a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Cada uno va a completar la siguiente frase: “Por el bien de mi familia me comprometo a...” agregando una acción que se comprometen a realizar para mejorar su relación con sus hijos o con sus padres”.

Material: Ninguno

SESIÓN 4: PATERNIDAD PARA SIEMPRE

OBJETIVO: Que los padres se comprometan a mantener una relación respetuosa por el bienestar de sus hijos

1. DINÁMICA PARA COMPARTIR: “LO MEJOR DE LA PATERNIDAD”

Objetivo específico: Que los padres compartan lo que más les gusta de ser padre/madre

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres expresarán lo mejor de ser padre o madre.

Instrucciones: “Van a compartir con sus compañeros lo que más les gusta de ser padres o madres, ¿Quién quiere empezar?”.

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN: “LA PATERNIDAD ES PARA SIEMPRE”

Objetivo específico: Los padres analizarán la importancia de sus funciones paternas en la formación de sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará las funciones de la paternidad y su importancia (Anexo 51)

Material: Láminas

3. CARTA COMPROMISO: “ME COMPROMETO A...”

Objetivo específico: Que los padres se comprometan a mantener una relación respetuosa con su cónyuge por el bienestar de sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: cada uno de los padres escribirá una carta de acuerdos para mantener una relación sana entre ellos

Instrucciones: “En forma individual van a escribir una carta a su pareja, donde expongan en forma clara las acciones y actitudes que se comprometen a llevar a cabo para mantener una relación respetuosa con él /ella...ahora se la van a dar a su pareja y si ésta quiere agregar, aclarar o modificar algo de sus compromisos deben llegar a acuerdos hasta que ambos los acepten”.

Material: Hojas blancas y plumas.

4. CONVERSANDO CON LOS HIJOS: “SOMOS UNA FAMILIA”

Objetivo específico: Que los padres platicuen con sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres platicarán con sus hijos sobre la familia que son

Instrucciones: “En un momento más entrarán sus hijos y van a poder platicar con ellos sobre su familia, pueden decirle lo que ustedes quieran, que sea agradable para ellos, disfruten este momento a sus hijos sin preocuparse de nada”.

LOS NIÑOS ENTRAN Y SE COLOCAN CON SUS PADRES

“Bienvenidos niños, intégrense con sus padres y disfruten este momento con ellos”

Reflexión: así como están, en familia disfruten cada momento con sus hijos...con sus padres...la separación ha afectado a cada uno de ustedes, pero no los ha separado...ustedes seguirán siendo los padres de ellos y ustedes niños siempre tendrán a sus padres cerca aunque no vivan juntos...este amor que se tienen nunca se acabará...disfruten este momento y cuando estén listos formen un círculo con sus compañeros... ¿Hay algo que quieran compartir con el grupo?”

El facilitador promueve la participación y que se profundice en la reflexión.

Material: Ninguno

5. ESTABLECIENDO ACUERDOS: “NUESTROS DERECHOS”

Objetivo: Se establecerán acuerdos sobre el nuevo rol de cada integrante de la familia

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Se establecerán las actividades que realizará cada uno de los miembros de la familia y se comunicarán los derechos de los padres e hijos

Instrucciones: “Ustedes padres van a explicar a sus hijos las actividades que realizarán con ellos, durante y después de la separación...los derechos y obligaciones que tienen con sus hijos como padres separados...finalmente, ustedes niños informarán a sus padres los derechos y obligaciones que tienen como hijos de padres separados”

Material: Ninguno

6. DANDO AFECTO: “ERES IMPORTANTE PARA LOS DOS”

Objetivo: Los padres mostrarán afecto a sus hijos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los padres abrazarán y dirán palabras cariñosas a sus hijos

Instrucciones: “Es momento de dar afecto a sus hijos, de demostrarles que son muy importantes para los dos, empiecen por favor y disfruten este momento”

Material: Ninguno

7. CIERRE DE SESIÓN: “ ME COMPROMETO A...”

Objetivo: Los integrantes de cada familia compartirán un compromiso personal para mejorar su relación familiar

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “Por el bien de mi familia me comprometo a...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante la sesión. Cada uno va a completar la siguiente frase: “Por el bien de mi familia me comprometo a...” agregando una acción que se comprometen a realizar para mejorar su relación con sus hijos o con sus padres”.

Material: Ninguno

SESIÓN 5: CUSTODIA COMPARTIDA

OBJETIVO: Que los padres compartan la responsabilidad del bienestar y la educación de sus hijos

1. DINÁMICA PARA COMPARTIR: “HE APRENDIDO”

Objetivo específico: Se compartirán los aprendizajes más significativos del taller

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los participantes compartirán con sus compañeros lo que aprendieron durante el taller

Instrucciones: "Cada uno de ustedes compartirá con sus compañeros su experiencia en este taller, lo que más les gustó, lo que les resultó más importante, lo que aprendieron, ¿Quién quiere empezar?".

Material: Ninguno

2. EXPOSICIÓN: “BENEFICIOS DE LA CUSTODIA COMPARTIDA”

Objetivo específico: Los participantes conocerán los beneficios de la custodia compartida

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Exposición (Anexo 52)

Material: Ninguno

3. IDENTIFICANDO RESPONSABILIDADES: “CUIDANDO A NUESTROS HIJOS”

Objetivo específico: Que los padres identifiquen sus responsabilidades para mantener el bienestar físico, emocional e intelectual de sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres propondrán las acciones que les permitan cumplir con sus responsabilidades paternas

Instrucciones: “frente a ustedes hay tres láminas, en la primera, vamos a escribir los aspectos que deben cuidar para mantener el bienestar físico de sus hijos; en la segunda lámina propondrán acciones para mantener el bienestar emocional y en la tercera, el bienestar intelectual de sus hijos; todos pueden participar, mencionando las actividades o tareas que se deben cuidar, empezamos por el bienestar físico, ¿Qué necesitan sus hijos para mantenerse sanos?...ahora, ¿Qué acciones o actitudes deben mantener para que sus hijos estén sanos emocionalmente?...por último, ¿Qué apoyo requieren sus hijos para

continuar con su desarrollo escolar e intelectual?...en forma individual van a escribir estas propuestas en las hojas que tienen”.

Material: Hojas blancas, rotafolio, plumones y plumas

4. ESTABLECIENDO ACUERDOS: “EDUCANDO A LOS HIJOS”

Objetivo específico: Que los padres establezcan acuerdos para mantener el bienestar físico, emocional e intelectual de sus hijos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres deben acordar las actividades que cada uno realizará con sus hijos.

Instrucciones: “En parejas deben ponerse de acuerdo sobre su participación en las acciones que son necesarias para mantener el bienestar físico, emocional e intelectual de sus hijos, lo van a escribir en una hoja blanca...finalmente van a firmar este acuerdo comprometiéndose a cumplirlo”.

Material: Hojas blancas y plumas

5. RELACIÓN ENTRE PADRES: “APOYÁNDOSE”

Objetivo específico: Que los padres se comprometan a mantener una relación solidaria y respetuosa entre ellos

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los participantes escribirán una lista de acuerdos encaminados a mejorar su relación como padres.

Instrucciones: “En esta hoja en blanco que tienen van a escribir algunos acuerdos para mejorar y mantener una relación de solidaridad entre ustedes, a fin de apoyarse cada vez que sus hijos los necesiten... ahora van a firmarla comprometiéndose a cumplirlos”.

Material: Hojas blancas y plumas

6. ESTABLECIENDO LÍMITES: “EDUCANDO CON AMOR”

Objetivo específico: Formar acuerdos para manejar los límites hacia los hijos de modo similar

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los padres establecerán los límites en la educación de sus hijos para garantizar su bienestar

Instrucciones: “En la hoja blanca que tienen van a establecer los límites que ambos van a poner a sus hijos sobre sus responsabilidades escolares, en las labores de casa, permisos o

salidas y las consecuencias que tendrán si rompen estas reglas...van a firmar también esta hoja comprometiéndose a respetar estos acuerdos”.

Material: Hojas blancas y plumas

7. COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS: “ESTABLECIENDO LA NUEVA ORGANIZACIÓN DE LA FAMILIA”

Objetivo específico: Que los padres informen a sus hijos sobre los acuerdos establecidos

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Los padres informarán a los hijos sobre las tareas que ambos realizarán para garantizar su bienestar y sobre los límites que como hijos deberán respetar.

Instrucciones: “En un momento entrarán sus hijos, ustedes van a informarles los acuerdos que establecieron en relación a las tareas que cada uno realizará, los límites que ellos deberán respetar y las consecuencias si llegan a infringirlos”.

ENTRAN LOS NIÑOS Y SE COLOCAN CON SUS PADRES

“Bienvenidos niños, intégrense con sus padres y escuchen lo que ellos tienen que decirles, pueden empezar”.

Reflexión: Así como están, en familia, reflexionen sobre los beneficios que traerá a sus hijos que ustedes padres se pongan de acuerdo sobre cómo cuidar cada aspecto de su desarrollo y de su educación...imaginen cómo será la vida de sus hijos si a partir de este día ustedes cumplen estos acuerdos, si se respetan como padres y respetan sus responsabilidades pueden confiar en que su pareja cumplirá de la mejor manera...ustedes niños, piensen que su vida y la de sus padres será más feliz si todos los integrantes de la familia se comprometen a realizar sus responsabilidades y a respetarse, ya que aún cuando sus padres estén separados, ustedes contarán siempre con el apoyo y amor de ambos”.

Tomen el tiempo que necesiten y cuando estén listos formen un círculo con todos sus compañeros... ¿Hay algo que quieran compartir con sus compañeros? Recuerden que este es un espacio seguro y pueden hablar con toda confianza.

Material: Ninguno

8. BRINDAR AFECTO: “TE AMAMOS”

Objetivo: Los padres harán saber a sus hijos que los aman y por ello los educan

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Los padres platicarán y compartirán un momento afectuoso con sus hijos

Instrucciones: “Es momento de darles afecto a sus hijos...recuerden que ser padres es educar, pero también es amar...es educar con amor...niños, disfruten este momento con sus padres”.

Material: Ninguno

8. CIERRE DE SESIÓN: “ DE AHORA EN ADELANTE...”

Objetivo: Los integrantes de cada familia compartirán un compromiso personal para mejorar su relación familiar

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Cada participante tendrá que completar la siguiente frase: “De ahora en adelante...”

Instrucciones: “Antes de irnos vamos realizar el cierre de la sesión, les agradezco su participación y disposición durante el taller. Cada uno de ustedes va a completar la siguiente frase: “De ahora en adelante...” agregando una acción que se comprometen a realizar para mejorar su relación con sus hijos o con sus padres”.

Material: Ninguno

CONCLUSIONES

El presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa de atención integral a familias que se encuentran en proceso de separación, debido al alto grado de violencia que se ejerce frecuentemente en estos hogares, con el fin de fomentar habilidades individuales en los padres que los lleven a vivir de manera diferente su nueva vida y fortalecer su compromiso con el cuidado de sus hijos. En los niños se busca fomentar la expresión de emociones, trabajo en equipo y solución de problemas.

El reto es muy grande debido a que algunas de las características de la población a la que está enfocado el programa es el poco compromiso con su bienestar y el de sus hijos, aunado a esto, la baja autoestima les impide, de alguna manera ser constantes a su tratamiento.

Los beneficios que se obtendrían con la aplicación de este programa es la atención conjunta a diez familias, que mejorarán su comunicación, expresiones de afecto y solución de problemas, generando acuerdos en miras al bienestar de los menores; con ello se disminuye el riesgo de que los menores sean violentados nuevamente por sus padres, teniendo la posibilidad de sentirse valorados, amados y de ser felices.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANASAP. <http://www.anasap.org/author/anadmin/> recuperado el 22 de mayo del 2011.
2. AMPFS. <http://www.ampfsmexico.com.mx/servicios.html> recuperado el 22 de Mayo de 2011
3. Aguilar, M. (2006). Ruptura de pareja e hijos: El Síndrome de Alienación Parental. España: Defensor del menor en la comunidad de Madrid. Recuperado el 28 de septiembre del 2010 en: <http://www.jmaguilar.com/publicaciones.htm>
4. Álvarez, J. y Hartog, G. (2005). Manual de prevención de violencia intrafamiliar. México: Trillas
5. Aviña, L. (2002). El divorcio y/o separación con efectos paradójicos en la pareja y en los hijos. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. México
6. Cardona, J. y González, P. (2006) Propuesta de un curso-taller, teórico-práctico para el manejo de las relaciones interpersonales desde las posturas cognitivo conductual y la programación neurolingüística. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
7. Castell, P. (2009). Los padres no se divorcian de sus hijos: Claves para seguir con ellos tras la separación. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
8. Castro, R., Riquer, F. y Medina, E. (2006). Violencia de Género en las parejas Mexicanas. Resultado de la encuesta Nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares en 2003 realizada por el INEGI. México.

9. Código Civil del D.F.
<http://cgservicios.df.gob.mx/prontuario/vigente/r189506.pdf> recuperado el 22 de Mayo del 2011.
10. Davis, M., Mckay., M. y Eshelman, E. R. (2002). Técnicas de control emocional. España: Martínez Roca. Cap. 2-4
11. Domínguez, B., Hernández, C. y Tam, L. (2004). Manejo y conocimiento del estrés en niños. México: Plaza y Valdez.
12. Dowling, E. (2008). Cómo ayudar a la familia durante la separación y el divorcio: Los cambios en la vida de los hijos. Traducción de Manzano Bernárdez. Madrid: Ediciones Moratas
13. Eguiluz, L. (2004). Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico. México: Pax
14. Fernández, I. (2004). Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad. Madrid: Nancea. Cap. 3, 7 y 8.
15. Frías, M. y Gaxiola, J. (2008). Consecuencias de la violencia familiar experimentada directa e indirectamente en niños: Depresión, ansiedad, conducta antisocial y ejecución académica. Rev. Mexicana de Psicología, (25)2, 237-248.
16. García, L. B. (2009). Síndrome de Alienación Parental: Un daño al psiquismo del menor, tesis de licenciatura no publicada. Universidad Latinoamericana. México.
17. Garrison, (2002). Psicología General. México: Mc Graw Hill.

18. Gaxiola, J. y Frías, M. (2005). Las consecuencias del maltrato infantil. *Rev. Mexicana de Psicología*, (22) 2, 363-374.
19. Golden, B. (2006). *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Traducción de Guillermo Gil. España: Desclée de Brower
20. Greenspan, S. (2004). *Niños Seguros. Fortaleza el sentido de seguridad de sus hijos*. Barcelona: Granica. Págs. 15-58
21. Ikeda, J. (2008). *Propuesta legislativa para el estado de Morelos sobre la custodia compartida y la alienación parental*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. México. Recuperada el 13 de Octubre del 2010 en: http://132.248.67.65:8991/F/79187JT5RKN6IQ8Q3GU7GR68G33L5ENJQ7DHF5AX3L3M55G52L-00664?func=findacc&acc_sequence=001654088
22. Manz, Ch. (2005). *Disciplina Emocional. Claves para aprender a controlar tu estado de ánimo*. México: Paidós. Pág. 43-70
23. Membrillo, A. (2008). *Composición Familiar en: A Membrillo,, Fernández, M; Quiroz, R. y Rodríguez, L. (2008). Familia: Introducción al estudio de sus elementos*. México: Trillas
24. Méndez F. y Olivárez, J. (1998) *Técnicas de modificación de la conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
25. Oropeza, L. (2007) *Síndrome de Alienación Parental: Actores protagonistas en la Rev. Internacional de Psicología Vol.8 No.2. 1-18 recuperado en: <http://psicologiarevista.99k.org/numeros.html>*
26. Polaino, A. (2003). *Familia y autoestima*. España: Ariel. Cap. 1

27. Ramírez, M. (2003). Cuando los padres se separan: Alternativas de custodia para los hijos. Madrid: Biblioteca Nueva.
28. Roca, E. (2007). Cómo mejorar tus habilidades sociales: Programa de asertividad e inteligencia emocional. Valencia: ACDE
29. Sánchez, R., Díaz, R. y López, C. (2008). Medición de la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. México. Universidad Nacional Autónoma de México, FESI. (11) 4, 1-13 Recuperado en: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
30. Sureda, M. (2007). Como afrontar el divorcio: Guía para padres y educadoras. Madrid: Wolters kluwer.
31. Tamez, B. (2005). Los derechos del niño. Un compendio de instrumentos internacionales. México: Comisión Nacional de Derechos Humanos. Cap. 2 recuperado el 06-04-2011 en: <http://www.cndh.org.mx/publica/libreria/derechos/derninos.pdf>
32. Tejedor, A. (2007) El Síndrome de alienación Parental: Una forma de maltrato. Madrid: Editorial EOS
33. Vallejo, R., Sánchez-Barranco, F y Sánchez-Barranco, P. (2004). Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres e hijos. En la Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. (92) 1. 91-112 recuperado el 13 de Octubre del 2010 en: <http://documentacion.aen.es/pdf/revista-aen/2004/revista-92/revista-92.pdf>

34. Vázquez, F. (2009). Propuesta de adición al artículo 414-BIS del código civil para el D. F. para evitar el Síndrome de Alienación Parental. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

ANEXOS

ANEXO 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lugar y fecha: _____

Nosotros _____

Aceptamos participar de manera voluntaria en los talleres: “Reconstrucción de la función parental”, que durará trece sesiones, impartidas dos veces por semana en un periodo de siete semanas, posteriormente participaremos en el taller “Reafirmando mi función dentro de mi familia”, el cual durará cinco sesiones, las cuales se llevarán una vez por semana.

Así mismo damos nuestra autorización para que nuestro(s) hijo (s):

Participen en el taller: “Sanado heridas para construir un futuro mejor”, con una duración de ocho sesiones, las cuales se realizarán una vez por semana y después en el taller: “Reafirmando mi función dentro de mi familia”.

CONSIDERACIONES:

Es importante que participen ambos padres y los menores de edad en sus respectivos talleres para mejorar su relación y disminuir los efectos de la separación

Dado que la participación es voluntaria, la familia completa podrá dejar de participar en el momento que lo decida, informando las razones para tomar dicha decisión.

Su participación en el taller es gratuita, no se generará ningún tipo de gasto o pago por ello.

Se guardará estricta confidencialidad sobre la información que proporcionen en las entrevistas, durante el taller y en las evaluaciones y seguimientos posteriores.

Nombre y firma del cónyuge _____

Nombre y firma de la cónyuge _____

ANEXO 2: EVALUACIÓN DE LAS FUNCIONES PARENTALES QUE REALIZA CADA UNO DE LOS PROGENITORES, EL GRADO Y FORMA DE MALTRATO INFANTIL Y EL RIESGO DE GENERAR EL SAP

Nota: La parte uno se aplicará a cada uno de los cónyuges por separado y la parte dos a cada uno de los menores por separado.

PARTE 1:

Información socio demográfica:

Nombre

Sexo

Dirección y teléfono

Edad

Escolaridad

Estado civil

Antecedentes de su familia de origen

1. ¿Cómo fue su infancia?
2. ¿Cómo era su relación con cada uno de sus padres?
3. ¿Qué actividades compartía con cada uno de ellos?
4. ¿Qué aprendizajes obtuvo de cada uno de ellos?
5. ¿Cómo considera que debe ser una familia?
6. ¿Cómo cree usted que debe ser la labor de su pareja dentro de la familia?
7. ¿Qué labores considera que debe realizar usted dentro de la familia?

Antecedentes de su relación de pareja

1. ¿Cómo conoce usted a su pareja?
2. ¿Cuánto tiempo duraron de novios?
3. ¿Por qué decide vivir con ella o casarse?
4. ¿Qué expectativas tenía de su relación familiar en ese momento?

Función parental

1. ¿Qué significa para usted ser padre/ madre?
2. ¿Cuál es su participación en la educación de sus hijos?
3. ¿Cómo considera el tiempo que pasa con sus hijos?
4. ¿Cuántas horas al día está con sus hijos y que hacen?
5. ¿Cuáles son sus obligaciones con sus hijos y cómo las cumple?
6. ¿Cuándo el niño enferma a dónde lo llevan?
7. ¿Cuáles son los horarios en que los menores son alimentados?
8. ¿Cómo son las muestras de afecto de usted y de su pareja con sus hijos?
9. ¿Cuáles son las medidas que emplea usted y su pareja para educar a sus hijos?
10. ¿Cuáles son los pasatiempos de sus hijos?

Solución de problemas

1. Cuando hay desacuerdos entre usted y su pareja ¿Qué hacen?
2. ¿Qué pasa cuando usted se molesta por algo que hizo su pareja?
3. En el tiempo de vivir juntos ¿Cómo han resuelto sus problemas?
4. ¿Cómo cree que se deben resolver los problemas de educación con sus hijos?
5. ¿Qué dificultades ha tenido para resolver los problemas con su pareja?
6. ¿Cómo le gustaría resolver los problemas de ahora en adelante?

PARTE DOS

Información socio demográfica:

Nombre

sexo

Edad

Escolaridad

Percepción de sí mismo

1. ¿Cómo eres tú?

2. ¿Qué habilidades y cualidades tienes?
3. ¿Qué es lo más importante para ti?
4. *Percepción de su familia*
5. ¿Cómo es tu familia?
6. ¿Cómo te gustaría que fuera tu familia?
7. ¿Con quién te gusta estar más?

Percepción de su entorno escolar y social

1. ¿Cómo es tu escuela?
2. ¿A qué juegas?
3. ¿Quiénes son tus amigos?
4. ¿Cómo es tu maestra?

Cuidados parentales

Facilitar que el niño describa todas las actividades que realiza en un día

1. ¿Quién te despierta y cómo lo hace?
2. ¿Quién te baña y cómo lo hace?
3. ¿Quién te lleva a la escuela y cómo te sientes?
4. ¿Quién te da de desayunar y qué desayunas?
5. ¿Cuáles son los juegos que te gustan y quienes están presentes?
6. ¿Quién hace la tarea contigo?
7. ¿Quién te lleva a dormir?
8. ¿Con quién cenas?

Violencia y riesgo de generar el SAP

1. Cuando haces algo que molesta a tus papás ¿Qué hacen ellos?
2. ¿Cómo te hablan tus papás cuando están enojados?
3. ¿Qué hace tu papá cuando se enoja?
4. ¿Qué hace tu mamá cuando está enojada?
5. ¿Cómo se enojan tus papás?
6. ¿Qué haces cuando tus papás están enojados?

7. ¿Cómo te sientes cuando ellos se enojan?
8. ¿Te han dicho porqué se enojan?
9. ¿Sales a pasear con alguno de tus papás?
10. ¿De qué platicas con ellos cuando estás a solas con ellos?
11. ¿Tu papá (en caso de no vivir en la misma casa) te ha visitado?
12. ¿Qué actividades realizas cuando sales a pasear con él? ¿A dónde van?
13. ¿Cómo es tu mamá el día que tu papá va a visitarte? ¿Qué te dice antes de que te vayas?
14. ¿Tu mamá te hace preguntas sobre las actividades que realizas con tu papá cuando sales con él?
15. ¿Cómo te sientes al salir con tu papá?
16. ¿Cuáles son los momentos más felices que pasas con cada uno de tus padres?
17. ¿Cómo crees que debería ser tu relación con cada uno de ellos?

ANEXO 3: EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES DESARROLLADAS EN EL PROGRAMA

La siguiente entrevista semiestructurada se aplicará a cada uno de los integrantes de la pareja una vez que termine el programa, o bien, en el momento que decidan terminar su participación en el taller.

1. ¿Ha experimentado mejoras en su relación con sus hijos? ¿Cuáles?
2. ¿Qué expectativas tiene de su vida futura? ¿Cómo se siente con ello?
3. ¿Cómo ha sido la relación con su pareja en el último mes?
4. ¿Ha tenido dificultades para resolver los problemas de sus hijos con su pareja? ¿Cuáles?
5. ¿Cómo le gustaría que fuera en un futuro su relación con sus hijos y con su pareja?
6. ¿Su pareja muestra disposición para resolver sus conflictos?
7. ¿Cree haber desarrollado estrategias para manejar en forma sana su separación?
8. ¿Considera que conocer el daño que han vivido sus hijos le puede ayudar a ser más responsable con el cuidado de ellos?
9. ¿Usted y su pareja han establecido acuerdos sobre la educación, manutención y cuidado de sus hijos? ¿Cuáles? ¿Cómo lo hicieron?
10. ¿Cree haber desarrollado habilidades para enfrentar momentos de estrés sin violentar a los demás?
11. ¿Considera que desarrolló habilidades para demostrar afecto a sus hijos?
12. ¿Cree que el taller le dio herramientas para solucionar sus conflictos de forma no violenta?
13. ¿Se siente capaz de empezar una nueva vida sin violencia? ¿Qué dificultades puede tener?
14. ¿Cree que el taller puede mejorar? ¿Qué mejoras propondría?

ANEXO 4: REPORTE DE AVANCES

La entrevista semiestructurada se realizará vía telefónica a cada uno de los progenitores con el fin de conocer su situación tres meses después de finalizar el programa.

1. ¿Cómo se encuentran usted y sus hijos?
2. ¿Qué actividades realizar?
3. ¿Ha empezado y/o continuado laborando?
4. ¿Se le han presentado inconvenientes para mantener una relación sana con su pareja? ¿Cuáles?
5. ¿Cómo van sus hijos en la escuela?
6. ¿Cómo es el comportamiento de sus hijos actualmente?
7. ¿Qué dificultades ha tenido en la educación de sus hijos?
8. ¿Usted y su pareja han establecido visitas o convivencias con sus hijos?
9. ¿Cómo lo han establecido? ¿Qué inconvenientes han tenido para formular acuerdos?
10. ¿Cómo se siente usted en su relación con su ex pareja?
11. ¿Considera que necesita apoyo de alguna institución? ¿Qué tipo de apoyo?
12. ¿Cómo considera que se sienten sus hijos al estar con su ex pareja?

ANEXO 5: ENTREVISTA DE SEGUIMIENTO

La entrevista semiestructurada se realizará vía telefónica a cada uno de los progenitores con el fin de conocer su situación seis meses después de finalizar el programa.

1. ¿Cómo se encuentra usted en su relación con sus hijos?
2. ¿Qué dificultades ha tenido para realizar sus funciones parentales?
3. ¿Qué necesita para resolver los conflictos con sus hijos?
4. ¿Considera que ha habido cambios en su relación con su ex pareja?
5. ¿Ha tenido dificultades al entablar comunicación con su ex pareja?
6. ¿Han formulado acuerdos de convivencia y/o educación de sus hijos con su ex pareja?
7. ¿Cómo se siente actualmente con su desempeño como padre/ madre?

ANEXO 6. OBJETIVOS DEL TALLER: “RECONSTRUCCIÓN DE LA FUNCIÓN PARENTAL”

La Universidad Nacional Autónoma De México y La Facultad de Estudios Superiores Iztacala, mediante la carrera de psicología realizan el taller: “Reconstrucción de la función parental”

Los objetivos son:

- Fomentar su desarrollo psicoemocional, así como las habilidades para afrontar su situación actual.
- Brindarles un espacio de reflexión, donde ustedes puedan conocer y compartir sus experiencias a fin de mejorar la relación con sus hijos y ex pareja.
- Fomentar la autoestima y autoeficacia que les permitirá reconocerse, identificar aspectos importantes de su vida y encaminarla hacia nuevos proyectos.

Este taller se llevará a cabo en trece sesiones, con una duración de dos horas aproximadamente. Las sesiones se realizarán dos días por semana.

Durante la sesión se llevarán a cabo dinámicas de integración y habrá momentos para compartir sus experiencias. Tengan la seguridad que todo lo que ustedes expresen dentro de este taller será escuchado con mucho respeto y será confidencial.

Todos ustedes están pasando por un proceso difícil, espero que este taller les proporcione herramientas para sentirse mejor y para manejar adecuadamente su separación.

¡BIENVENIDOS!

ANEXO 7. IMPORTANCIA DE LAS REGLAS

Cuando se forma un grupo es importante establecer acuerdos para que todos los integrantes se sientan cómodos.

Los acuerdos son: convenios que realizan los integrantes de un grupo para establecer los comportamientos que se pueden o no hacer dentro de un espacio determinado, en este caso en el interior del aula y por el tiempo que dure el taller.

Es importante que todos cumplan con los acuerdos para que ustedes se sientan cómodos y seguros dentro de este espacio que se ha dispuesto para brindarles este taller.

(Se promueve que sean ellos quienes formulen el reglamento, al final se agregarán los que falten de esta lista, se explicará la importancia de cada uno de ellas como se muestra a continuación)

Entre los acuerdos se pueden encontrar:

El respeto: implica no juzgar a nuestros compañeros, no agredir y aceptar lo que para cada quien es importante aún cuando nos parezca que no lo es.

La confidencialidad: todo lo que se diga en este taller no debe salir de aquí, nadie puede, por ningún motivo dar información sobre sus compañeros a personas ajenas a este taller.

Escucha atenta: todos tenemos algo importante que decir y queremos ser escuchados.

Evitar juzgar: es importante respetar todo lo que se diga dentro de este taller, aún cuando no compartamos el punto de vista.

Ser puntuales para iniciar las sesiones en el tiempo establecido.

Evitar asistir al taller en estado alcohólico o drogado.

Evitar los conflictos durante las sesiones con compañeros o cónyuge

Mostrar respeto hacia los compañeros y cónyuge.

¿Qué pasa si alguien rompe las normas?

Si alguien agrede física o verbalmente a un compañero o ex pareja, se burla de lo que dice o hace, se presenta en estado alcohólico o drogado será excluido del taller, de igual forma si comentan fuera de aquí algo sobre la vida personal de sus compañeros.

ANEXO 8. EMOCIONES QUE SURGEN DURANTE LA SEPARACIÓN CONYUGAL

Durante la separación se viven gran cantidad de emociones, con una intensidad y frecuencia muy alta. Las emociones que se presentan van desde la culpabilidad, la ira, resentimiento, tristeza, depresión, el amor y el odio. La relación de pareja se hace más conflictiva y se ocasionan más daño, además afectan también a sus hijos; por ello es importante que reconozcan las emociones que están presentes en determinado momento y aprender a manejarlas correctamente. Manejar adecuadamente las emociones facilita el diálogo y la construcción de acuerdos.

Cómo manejar las emociones adecuadamente

Manz (2005) describe los cinco pasos que se deben seguir para lograr el manejo de emociones:

-paso 1. Causa: Identificar la causa inmediata de la emoción, ¿Qué situación provocó la emoción?

-Paso 2. Cuerpo: Descubrir la ubicación y la intensidad de las reacciones físicas, ¿En qué parte del cuerpo se siente la reacción de la emoción?, ¿Cómo se siente la emoción en el cuerpo?

-Paso 3. Mente: Identificar los pensamientos y convicciones que acompañan a las reacciones físicas, ¿Qué pensamientos se tienen cuando se experimentan las reacciones físicas? Por ejemplo: Las cosas deben ser como yo quiero que sean. Todo me sale mal. No merezco ser feliz, etc.

-Paso 4. Espíritu: Observar que parte de sí mismo se manifiesta como respuesta a las circunstancias actuales, ¿Qué convicciones son la base de determinadas reacciones mentales y físicas?, por ejemplo: La convicción de que todo debería ser fácil y de que todos los problemas son molestos.

-Paso 5. Opción: Escoger las acciones y reacciones que se van a realizar para enfrentarse de forma constructiva el problema inmediato, ¿Cuáles son las acciones y reacciones más adecuadas para este momento?

La disciplina emocional requiere compromiso para seguir el proceso de estos cinco pasos cada vez que se presente alguna emoción, para identificar los pensamientos y las convicciones resulta muy útil escribirlo, con el tiempo y la experiencia ya no será necesario, ya que los cinco pasos se realizan en automático (Manz, 2005).

ANEXO 9. HOJA 1 DE FRASES INCOMPLETAS: LO QUE ME MOLESTA DE TI

INSTRUCCIONES: Completa las siguientes frases con las cosas que te molestan de tu pareja.

LO QUE MÁS ME HACE ENOJAR DE TI ES....

ME MOLESTA QUE HAGAS....

ME MOLESTA QUE NO HAGAS...

ODIO....

ME HACES ENOJAR CUANDO....

TE ODIO CADA VEZ QUE....

ME DECEPCIONAS CUANDO...

NO QUIERO VERTE MÁS CADA VEZ QUE...

ME LASTIMAS CUANDO...

NO QUIERO QUE...

**ANEXO 10. HOJA 2 DE FRASES INCOMPLETAS: CARTA DE AGRADECIMIENTO
A MI PAREJA**

INSTRUCCIONES: Completa las siguientes frases con las cosas que debes agradecer a tu pareja.

AGRADEZCO QUE ME HAYAS APOYADO CUANDO

GRACIAS POR DARME

GRACIAS POR ESTAR A MI LADO CUANDO

GRACIAS POR...

AGRADEZCO EL TIEMPO...

GRACIAS POR...

GRACIAS POR CUIDAR DE

GRACIAS A TI....

GRACIAS POR HACER....

GRACIAS POR TU....

ANEXO 11. CARITAS DE EMOCIONES

ANEXO 12. EL PASTEL

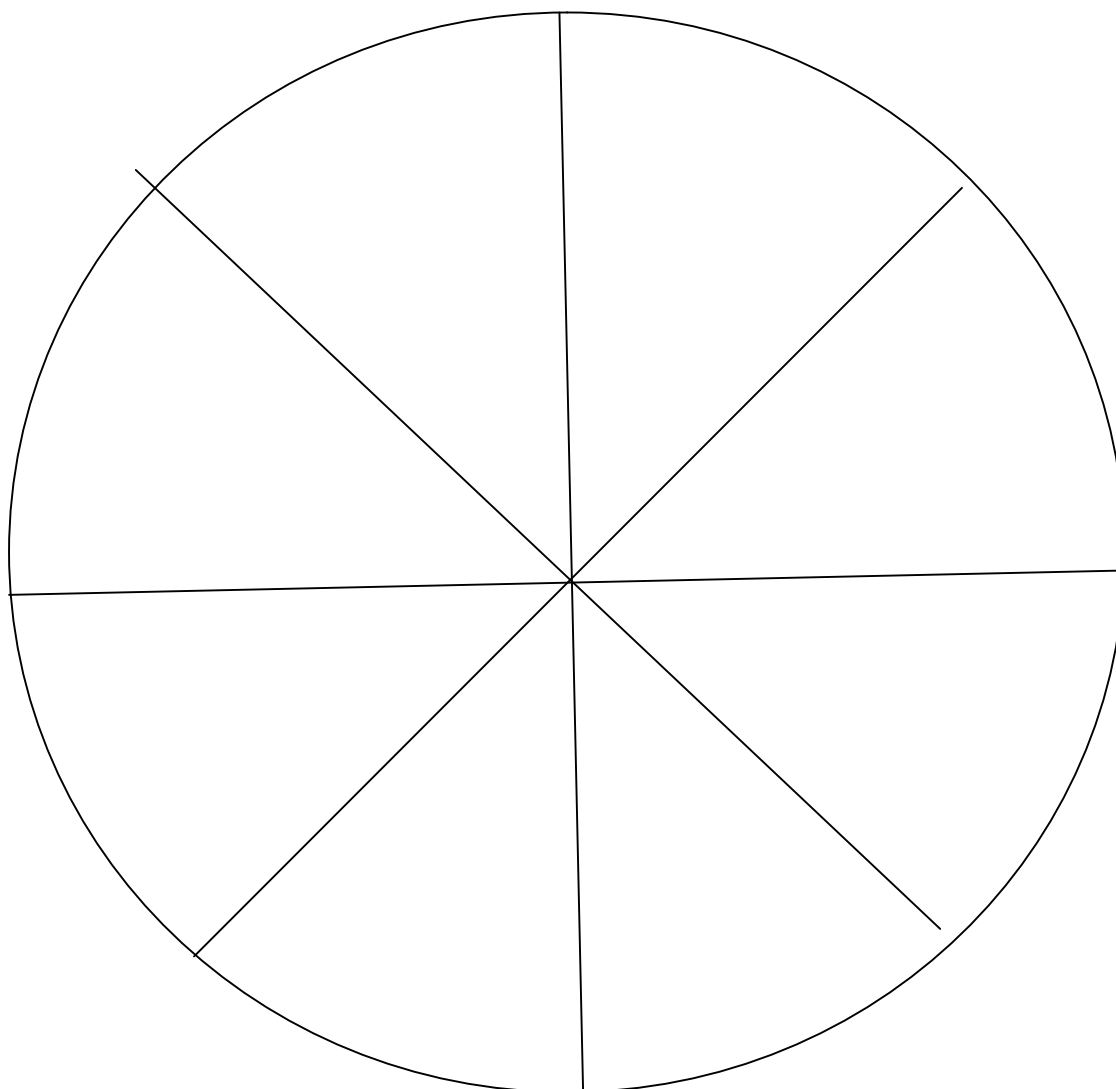
INSTRUCCIONES: Escribir de lado derecho del pastel las cosas que hiciste para fomentar la situación conflictiva en tu hogar y del lado izquierdo las cosas que no hiciste para evitar esta situación.

LO QUE NO HICE PARA

LO QUE HICE PARA

EVITAR LA SITUACIÓN

GENERAR LA SITUACIÓN



ANEXO 13. SENSIBILIZACIÓN HACIA LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Consiste en desactivar el sistema nervioso autónomo que se pone en alerta cuando el ser humano percibe una situación como amenazante, cuando esto sucede aumenta el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la tensión muscular. Si el individuo se percibe con las habilidades de responder en ese momento lo hace, si la amenaza es prolongada e intensa puede reaccionar en forma pasiva, generando trastornos como ansiedad, depresión, un estrés constante.

BENEFICIOS

La relajación progresiva actúa en los tres niveles de respuestas del ser humano

A nivel fisiológico:

Disminuyendo los niveles de funcionamiento del organismo que fueron alterados

La presión sanguínea

A nivel motor:

Disminuye las respuestas de agresión

Relaja los músculos de todo el cuerpo

A nivel cognitivo:

Produce tranquilidad y bienestar

ANEXO 14 SUPERHÉROES Y HEROÍNAS



ANEXO 15. OBJETOS ABSURDOS

 <p>Ventiladora para enfriar la sopa</p>	 <p>Reloj para tortugas</p>	 <p>Parabrisas para anteojos</p>
 <p>Zapatos para bicicleta</p>	 <p>Silla con manos</p>	 <p>Embudo para poner gotas en los ojos</p>
 <p>Zapatos para alcanzar tus metas</p>	 <p>Zapatos para caballos</p>	 <p>Peine para jirafas</p>
 <p>Estambre para arañas</p>	 <p>Bolso para una cebra</p>	 <p>Corbata para elefante</p>

ANEXO 16. MI PERSONALIDAD: FORMATO DE PREGUNTAS

¿Quién pienso que soy?,

¿Qué es lo que mis compañeros piensan que soy?,

¿Cómo desearía ser yo?,

¿Cómo desearían los demás que fuera yo?,

¿Qué hay en común en lo que otras personas dicen positivamente de mí?,

¿Qué hay en común en lo que otras personas dicen negativamente de mí?,

¿Quién soy yo?

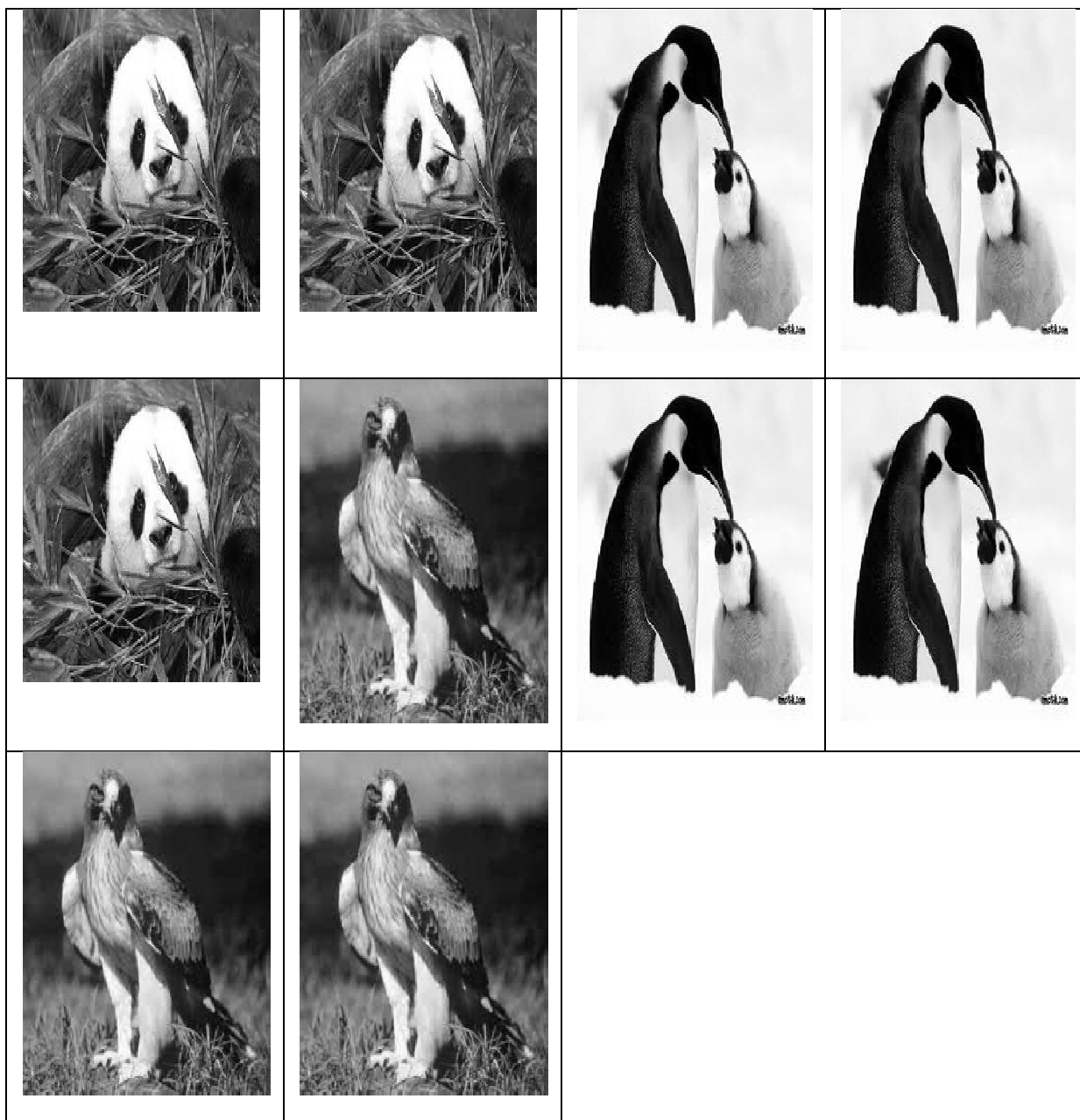
ANEXO 17. LOS BENEFICIOS DE UNA SEPARACIÓN CONYUGAL SANA

Cuando ambos padres deciden y/o aceptan la separación el proceso es más fácil y brinda varios beneficios a toda la familia, entre ellos:

- El proceso legal es más rápido, ya que los cónyuges se ponen de acuerdo más fácil en cuando a la separación de bienes, pensión y custodia de los hijos y también se invierte menos dinero.
- El tiempo de la separación legal voluntaria se reduce a seis meses, si se realiza el divorcio exprés que entró en vigor en el distrito federal en 2007 tarda alrededor de un mes.
- El desgaste emocional que conllevan los conflictos y los juicios disminuye.
- El estrés al que están expuestos los hijos durante cada discusión de sus padres puede ser menor y facilita su adaptación a su nueva situación familiar.
- La pareja suele ponerse de acuerdo más fácilmente sobre los aspectos relacionados a la educación y bienestar de sus hijos
- Los hijos tienen el amor y apoyo de ambos padres, por lo que su desarrollo emocional se ve menos afectado durante el proceso de separación y la recuperación es más rápida.
- Los hijos pueden seguir frecuentando a la familia extensa de ambos progenitores.
- Los hijos aprenden a resolver los problemas en forma sana, ya que no están expuesto a episodios de violencia entre sus padres.
- La relación entre los cónyuges es más respetuosa y ambos pueden estar presentes en los momentos importantes de la vida de sus hijos, además esta relación es la base para que ambos realicen sus funciones paternas sin obstáculos.
- Ambos padres pueden tener nuevas parejas sin ser recriminados por su ex pareja o hijos.

ANEXO 18. YO TENGO UNA PREGUNTA

¿Quién vive más lejos?	¿Quién está más alto?	¿Quién tiene menos edad?
¿Quién realiza deporte físico?	¿Quién tiene más tiempo en su trabajo?	¿Quién tiene más hijos?
¿Quién tiene los zapatos más grandes?	¿Quién tarda más tiempo en llegar?	¿Quién es más chico de estatura?
¿Quién tiene el hijo más pequeño?	¿Quién vive más cerca?	¿Quién tiene el hijo más grande?

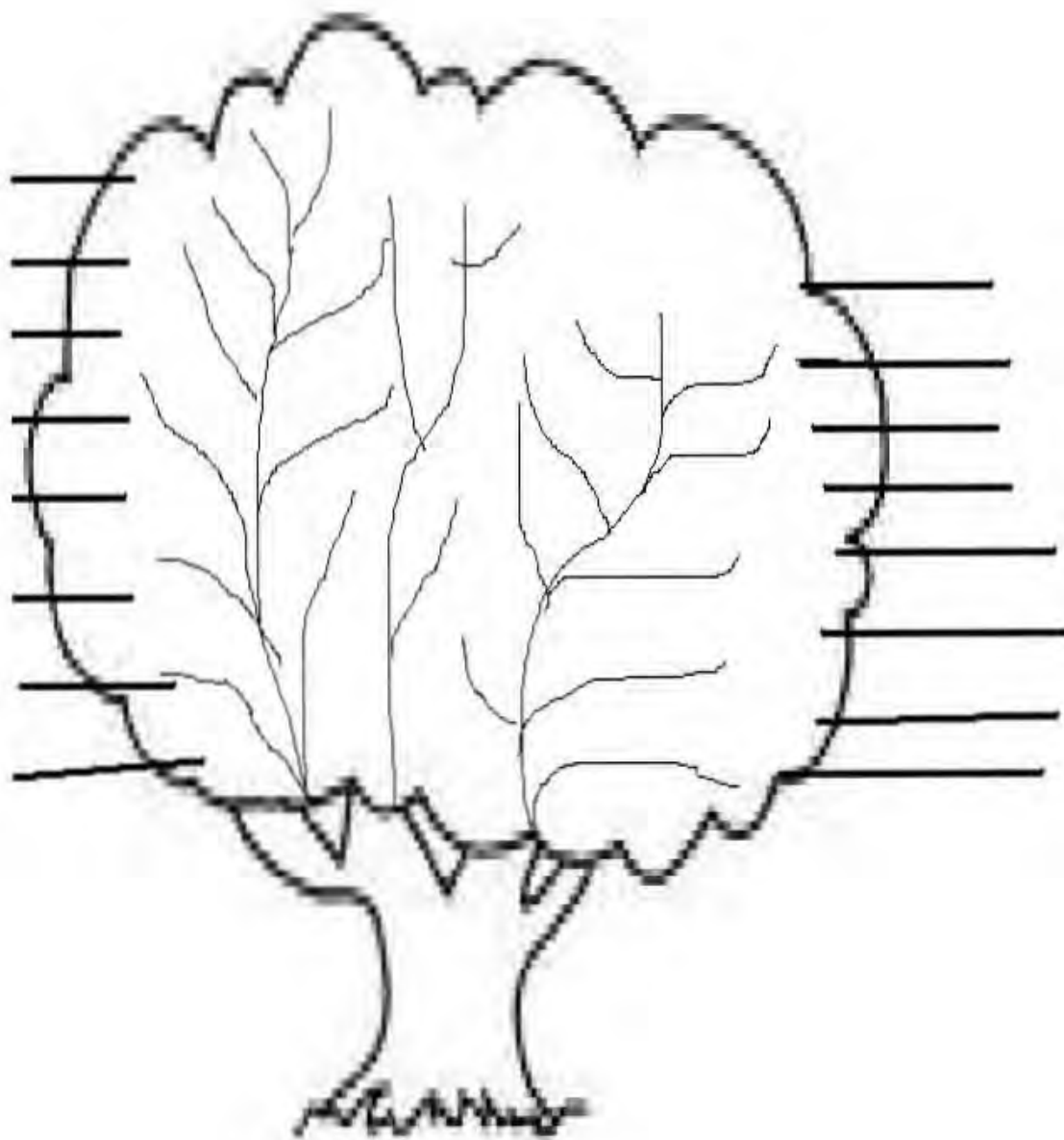
ANEXO 19. TÉCNICA DIVISORIA: TRAEME TU SILLA

ANEXO 20. PRINCIPIOS DE LA COLABORACIÓN PATERNA

Respeto entre los cónyuges	Compromiso con el bienestar de los hijos	Participación en las decisiones y tareas para apoyar el desarrollo de los hijos	Excluir al otro de las decisiones acerca de la educación y bienestar de los hijos
Comunicación entre cónyuges	Interés por los problemas de los hijos	No expresarse negativamente de la pareja ante los hijos	Evitar entrar en discusiones con el cónyuge
Compartir tareas	Respeto mutuo ante los hijos	Reprochar los aspectos negativos de la pareja	Hablar mal del otro progenitor a los hijos
Gritarse	No ceder la palabra	Tratar de ser el bueno (a) ante los hijos	Acordar las reglas que ambos pondrán a los hijos
Dejar las responsabilidades paternales al otro	No planear tiempo para los hijos	Ejercer el derecho de visita en tiempo y forma establecida	Establecer quién y cómo cubrirán los gastos de los hijos

ANEXO 21. TARJETAS CON LA FRASE: “A PARTIR DE HOY VOY A PROCURAR...”

A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...
A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...
A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...
A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...	A partir de hoy voy a procurar...

ANEXO 22. ÁRBOL

ANEXO 23. TARJETAS CON LA FRASE: “A PARTIR DE HOY CADA DÍA ME DIRÉ...”

A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...
A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...
A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...
A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...
A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...	A partir de hoy cada día me diré...

ANEXO 24. DRAMATIZAR UN REFRÁN

Quien mucho abarca, poco aprieta	En casa de herrero, cuchillo de palo.	A mal tiempo, buena cara.
A pan duro, diente agudo.	A palabras necias, oídos sordos.	Nadie diga: de esta agua no he de beber
Ojos que no ven, corazón que no siente.	Cuando hay hambre, no hay pan duro.	Perro que ladra, no muerde.
Al perro flaco no le faltan pulgas.	Genio y figura hasta la sepultura.	Quien siembra vientos, recoge tempestades.
Más vale pájaro en mano, que cien volando.	Hombre prevenido vale por dos	En boca cerrada no entran moscas

ANEXO 25. ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

Habilidades de comunicación

Las habilidades de comunicación son necesarias para lograr y mantener una relación constructiva y fluida entre los miembros de la familia, aunque éstas no garantizan ser escuchado por el interlocutor, son la mejor opción para hacer llegar el mensaje claro a la otra persona y con menos probabilidad de generar un conflicto (Roca, 2007).

a. Los tipos de comunicación

- Comunicación verbal

Son las palabras que forman el mensaje y el tono de voz que se utiliza al emitirlo.

- Comunicación no verbal

Son los gestos, movimientos corporales y señales que realiza el emisor al momento de dar el mensaje, este conjunto de signos acompañan a la información producida verbalmente.

Los elementos de la comunicación no verbal son:

Gestos

Algunas expresiones del rostro pueden denotar emociones de aceptación, rechazo o falta de interés.

Volumen de voz

A través del volumen pueden manifestarse emociones, un volumen alto puede expresar demanda de reconocimiento de superioridad o agresión, mientras un volumen bajo expresa falta de confianza, atención y comprensión.

Distancia corporal

Debe ser la adecuada para que la persona no se sienta invadida o agredida. Para ello se considera que de 0 a 45 cm es la distancia íntima, de 45-120 cm personal, de 120 a 130 cm es social y más de 350 cm es distancia pública.

Postura corporal

Movimientos de las manos, pies, o posición de todo el cuerpo pueden mostrar niveles de interés en la comunicación, agresión, grado de vinculación con la persona

Contacto ocular

Mirar a la persona al darle el mensaje; una mirada fija puede incomodar a la otra persona, pero la falta del contacto ocular refleja poco interés. En la mirada también se pueden reflejar las emociones

b. Comunicación efectiva

- Escuchar activamente

Es oír con delicadeza y cuidado, es detenerse a descifrar el mensaje del otro, entender qué se dice y porqué se dice; implicarse en la conversación, pedir aclaraciones y ser empático. Evitar juzgar o condenar, contra argumentar, minimizar el punto de vista y sentimientos del otro, interrumpir, distraerse o mostrarse como experto, tratando de dar respuestas aún sin escuchar.

- Sugerencias para mejorar la comunicación

- Para que el mensaje sea claro es necesario hablar de un tema a la vez, evitando mezclar otros problemas, así es más fácil dar solución a cada uno.
- No hacer referencia a situaciones pasadas, que generan enojo y evitan dar solución al problema
- No dejar acumular emociones negativas sin comunicarlas, pueden producir una descarga muy fuerte con consecuencias destructivas

- Emitir el mensaje en forma concreta, precisa y específica ayuda a solucionar el problema y que el mensaje no se desvirtúe.
- Evitar las generalizaciones. Utilizar el “siempre” o “nunca” generan sentimientos de incomodidad y dificultan la comunicación.
- Ser breve y evitar ser repetitivo para prevenir el fastidio del interlocutor
- Si se realiza una crítica, no debe ser dirigida a las características de la otra persona, sino a las acciones que realiza, tratando de no ser agresivo.
- Cuidar la comunicación no verbal, ésta debe ir acorde al mensaje verbal,

Manteniendo un contacto visual frecuente con la otra persona y un volumen de voz adecuado. Debe cuidarse que el tono emocional sea congruente con el mensaje verbal, tratando de que éste no indique agresión

- Elegir el momento, lugar, el ruido y el nivel de intimidad adecuados al tipo de mensaje.
- Si se inicia una discusión y no es el momento adecuado o no se le encuentra solución en ese momento, lo mejor es parar y retomarla cuando ambos estén calmados para resolverla.

ANEXO 26. TÉCNICA DIVISORIA: TRÁEME TU SILLA

ANEXO 27. JUEGO DE ROLES

<p>Uno de tus hijos enfermó de repente y tuviste que llevarlo a un doctor particular, el medicamento y los estudios saldrán caros...</p>	<p>En la escuela hay un evento por motivo de fin de curso y tus hijos participarán...</p>
<p>Es el cumpleaños de tu hija...</p>	<p>Se acerca el periodo de vacaciones de tu hijo...</p>
<p>Tu hija mayor comienza a llegar tarde a la casa y en ocasiones llega tomada</p>	<p>Uno de tus hijos se resiste a ir a la escuela y comenta que ya no quiere estudiar</p>
<p>Tu familia quiere pasar tiempo con sus nietos (tus hijos)...</p>	<p>Uno de tus hijos va a entrar a la universidad, necesita cubrir gastos más elevados</p>
<p>Tu hijo está entrando a la adolescencia y empieza a juntarse con malas compañías</p>	<p>La mamá de tus hijos tiene una nueva pareja...</p>

ANEXO 28. OBJETIVOS DEL TALLER: SANANDO HERIDAS PARA CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR

Bienvenidos a este taller hecho especialmente para ustedes, sabemos que todos ustedes están pasando por un momento difícil en su familia y por eso hemos preparado varios juegos donde se van a divertir, van a aprender muchas cosas y sobre todo van a tener amigos.

El objetivo del taller es que ustedes manejen de una forma positiva la separación de sus padres, aumenten su autoestima, su trabajo en equipo y el respeto hacia sus compañeros para que tengan una convivencia sana.

El taller tendrá una duración de ocho sesiones, cada una durará aproximadamente dos horas, en cada sesión habrá dinámicas muy divertidas a fin de que ustedes se sientan cómodos y sobre todo felices, habrá momentos para compartir lo que ustedes decidan.

Les agradezco su presencia y espero que este taller sea una experiencia muy enriquecedora para cada uno de ustedes.

ANEXO 29. EXPOSICIÓN: IMPORTANCIA DE LAS REGLAS O ACUERDOS

¿Qué son las reglas? (se promueve que los niños den respuesta y posteriormente se aclara)

Los acuerdos son: convenios que realizan los integrantes de un grupo para establecer los comportamientos que se pueden o no hacer dentro de un espacio determinado.

¿Qué reglas hay en un juego de fut bol? ¿Por qué será importante tener reglas en un juego?

Cuando se forma un grupo es importante saber qué se puede hacer y qué no se puede hacer

(Se promueve que sean ellos quienes formulen el reglamento, al final se agregarán los que falten de esta lista, se explicará la importancia de cada uno de ellas como se muestra a continuación)

Entre los acuerdos se pueden encontrar:

El respeto: implica no juzgar ni agredir física o verbalmente a otros niños.

La confidencialidad: todo lo que compartan sus compañeros en este taller no se puede mencionar a otras personas, su experiencia personal sí.

Escucha atenta: todos tenemos algo importante que decir y queremos ser escuchados.

Evitar juzgar: es importante respetar todo lo que se diga dentro de este taller, aún cuando no compartamos el punto de vista.

Ser puntuales para iniciar las sesiones en el tiempo establecido.

¿Qué pasa si alguien rompe las normas?

Si alguien agrede física o verbalmente a un compañero será excluido del taller, de igual forma si comentan fuera de aquí algo sobre la vida personal de sus compañeros.

ANEXO 30. TARJETAS CON VALORES

RESPECTO	COOPERACIÓN
TOLERANCIA	SOLIDARIDAD
PACIFICIDAD	APOYO

ANEXO 31. LA PELOTA PREGUNTONA: VALORES

¿Qué valor te gustaría que hubiera en tu hogar y por qué?
¿Cómo te sientes al decidir tener en tu vida el valor que escogiste?
¿Crees que te ayude a ser mejor persona tener valores?
¿Qué valor crees que es más importante tener?
¿Cómo sería el mundo si todos tuvieran valores?
¿Qué pasaría si nadie respetara los valores?
¿Cómo podemos lograr que los demás respeten nuestros valores?
¿Cómo podemos lograr que otras personas tengan valores?

ANEXO 32. EXPOSICIÓN “CONOCIENDO Y EXPRESANDO MIS EMOCIONES”

Ustedes están viviendo la separación de sus padres, por ello es común que se sientan tristes o enojados, ustedes saben ¿Cuáles son las emociones que podemos sentir? (se promueve la participación de los menores).

La alegría, tristeza, angustia, enojo, miedo, soledad, entre otros

Les voy a mostrar cinco pasos que nos van a ayudar a conocer las emociones que experimentamos, los pensamientos para manejarlos adecuadamente

-paso 1. Causa: Identificar la causa inmediata de la emoción, ¿Qué situación provocó la emoción?

-Paso 2. Cuerpo: Descubrir ¿En qué parte del cuerpo se siente la reacción de la emoción?,

-Paso 3. Mente: ¿Qué pensamientos se tienen cuando se experimentan las reacciones físicas? Por ejemplo: Las cosas deben ser como yo quiero que sean. Todo me sale mal. No merezco ser feliz, etc.

-Paso 4. Espíritu: ¿Qué convicciones son la base de determinadas reacciones mentales y físicas?, por ejemplo: La convicción de que todo debería ser fácil y de que todos los problemas son molestos.

-Paso 5. Opción: Elegir lo que quiero hacer en el momento de la emoción, ¿Cuáles son las acciones más adecuadas para este momento?

ANEXO 33. DADO DE LAS EMOCIONES

		ALEGRIA	
ANGUSTIA		MIEDO	ENOJO
		TRISTEZA	
		SOLEDAD	

ANEXO 34. PELOTAS PREGUNTONA: LA FAMILIA

¿Cómo es tu relación con tus hermanos?
¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando estás con tu papá?
¿Qué es lo que más extrañas hacer con toda tu familia?
¿Cómo es tu relación con tu mamá?
¿Qué es lo que más disfrutas hacer con tus hermanos?
¿Qué es lo que quisieras hacer en este momento con tu papá?
¿Qué es lo que más te gusta hacer con tu mamá?
Comparte un recuerdo agradable de un momento que compartiste con tu familia

ANEXO 35. CARITAS DE EMOCIONES

ANEXO 36. PELOTA PREGUNTONA: MIS MIEDOS

<i>¿Cuál es el miedo más grande que tienes?</i>
<i>¿Qué haces para vencer tus miedos?</i>
<i>¿En qué momento surgen tus miedos?</i>
<i>¿Qué haces cuando tienes miedo?</i>
<i>¿Cómo te sientes cuando tienes miedo?</i>
<i>¿Quién te ayuda a no tener miedos?</i>
<i>¿Qué necesitas para no tener miedo?</i>
<i>¿Qué te gustaría hacer para ya no tener miedos?</i>
<i>¿Qué tiene que ocurrir para que desaparezcan tus miedos más grandes?</i>
<i>¿Cómo te sentirías si tus miedos se quedaran olvidados en este salón?</i>

ANEXO 37. PELOTA PREGUNTONA: MIS VIRTUDES Y HABILIDADES

¿Cuál es la mejor virtud que tienes?
Menciona una de tus habilidades y lo que puedes hacer con ella.
¿Qué habilidad te gustaría tener y por qué?
Menciona una virtud que tiene uno de tus compañeros.
Menciona tres habilidades que tienes y que son importantes para ti.
¿Qué eres capaz de hacer con las habilidades que tienes?
Menciona cinco actividades que haces muy bien.
¿Para qué actividad eres muy bueno?

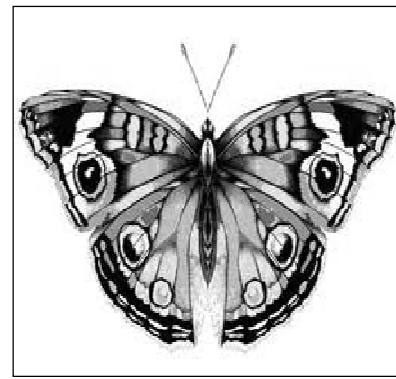
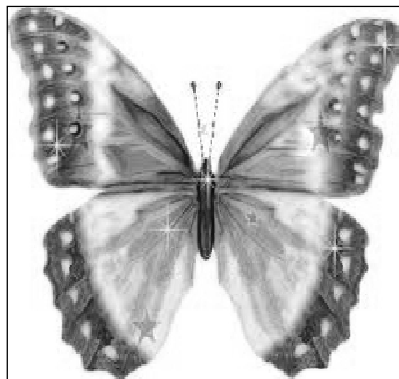
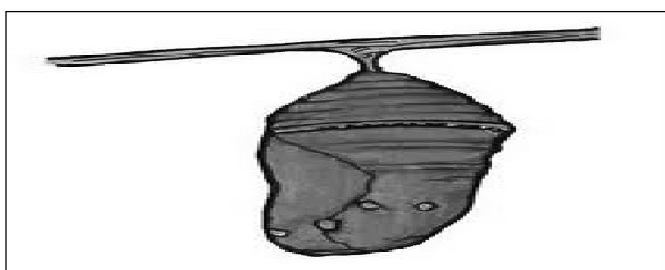
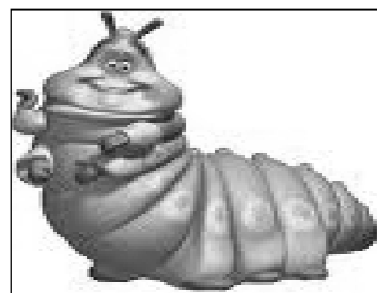
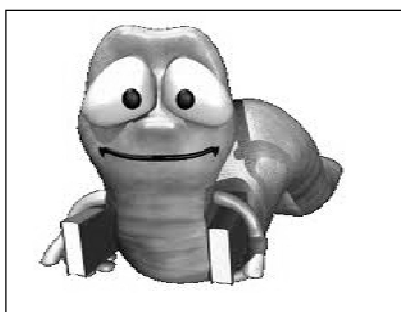
ANEXO 38. EXPOSICIÓN: NOS TRANSFORMAMOS PARA CRECER

Todos nosotros pasamos por cambios que nos ayudan a crecer, cuando estaban ustedes en el vientre de su mamá tuvieron que crecer para estar listos y nacer, después tuvieron que enfrentar otro cambio, caminar, hablar, ir a la escuela...

Todos estos cambios que hemos vivido nos preparan para ser personas más maduras, en ocasiones los cambios no nos dan alegría, pero son necesarios y nos preparan para enfrentar otras situaciones. Les voy a contar una historia, ¿Quién conoce a la oruguita Caty? Ella, al igual que todas las orugas tiene que pasar por un cambio muy importante que las hace crecer y ser diferentes.

¿Alguien sabe que cambio es éste?

Elas tienen que hacer un capullo y meterse en él, pasan una o dos semanas ahí adentro, solos, sin poder salir...en este momento se llaman crisálidas, finalmente, salen, su color es diferente y su forma también...ahora es una mariposa que puede volar a donde ella quiera.



ANEXO 39. YO NO ME SEPARO

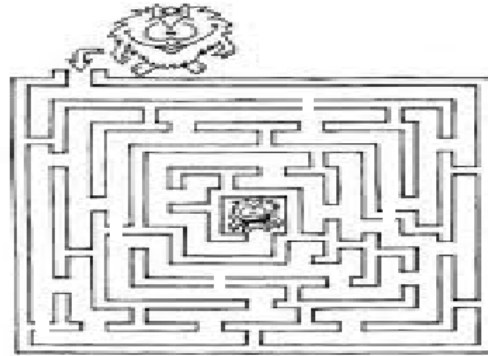
ANEXO 40. VENTAJAS DE CONVIVIR CON AMBOS PADRES

¿Qué actividades quisieras seguir realizando con tu papá?
¿Cómo te sentirías si pudieras convivir con ambos padres?
¿Qué actividades te gustaría seguir realizando con tu mamá?
¿Te gustaría seguir conviviendo con ambos padres?
¿Qué puedes hacer para seguir conviviendo con tus dos papás?
¿Qué ventajas puedes tener si tienes a tus dos padres cerca de ti?

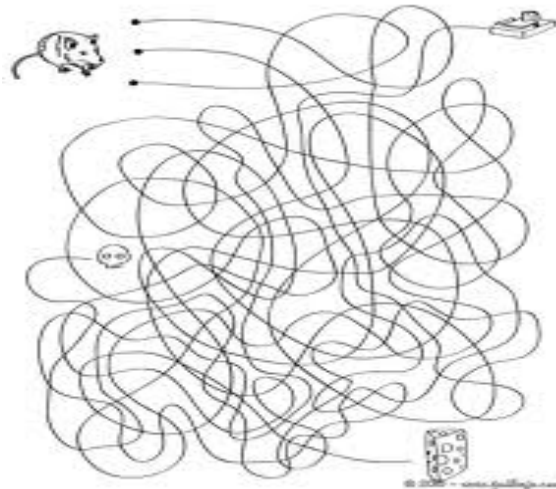
ANEXO 41. LABERINTOS

Niños de 6 a 8 años

¡ Ayuda a Mamá Bicho a encontrar su bebé Bichito !



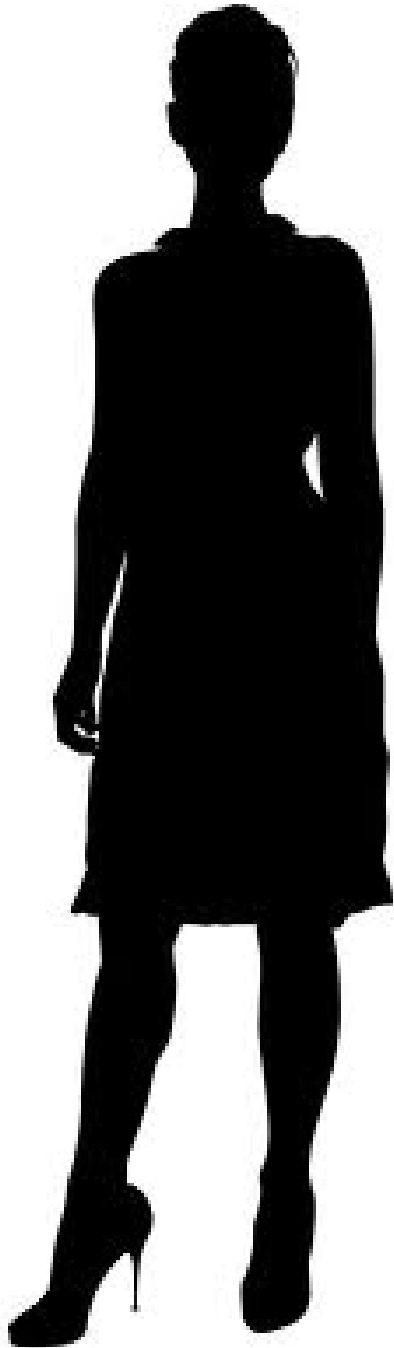
Niños de 9 a 11 años



Niños de 12 a 15 años



ANEXO 42. SILUETA DE UN HOMBRE

ANEXO 43. SILUETA DE UNA MUJER

ANEXO 44. PELOTA PREGUNTONA: LO MEJOR DE MIS PADRES

¿Qué es lo que más te gusta de estar con tu mamá?
Menciona la mejor cualidad de tu papá
¿Cuál ha sido el momento más feliz que has compartido con tu mamá?
¿Qué actividad te gusta realizar con tu papá?
¿Para qué actividades es muy hábil tu mamá?
¿Qué ha sido lo más importante que ha hecho tu papá por ti?
¿Qué es lo que más te gusta que haga tu papá por ti?
¿Qué es lo que más te gusta de estar con tu papá?
¿Qué ha sido lo más importante que ha hecho tu mamá por ti?

ANEXO 45. DERECHOS Y OBLIGACIONES

CONVIVIR CON AMBOS PADRES	CUMPLIR CON LAS TAREAS ESCOLARES
QUE AMBOS PADRES PARTICIPEN EN SU EDUCACIÓN	RESPETAR LAS REGLAS ESTABLECIDAS EN AMBOS HOGARES
ASISTIR A LA ESCUELA	RESPETAR A AMBOS PADRES
VISITAR A LA FAMILIA EXTENSA DE CADA PROGENITOR	APOYAR CON LAS TAREAS DEL HOGAR EN QUE SE ENCUENTREN
COMUNICARSE FRECUENTEMENTE CON AMBOS PADRES	RESPETAR LAS AMISTADES DE AMBOS PADRES
SER ESCUCHADO Y ATENDIDO POR AMBOS PADRES	COMUNICARLES LAS ACTIVIDADES ESCOLARES Y CALIFICACIONES A AMBOS PADRES
RECIBIR AFECTO Y APOYO DE AMBOS PADRES	ANUNCIARLES Y PEDIR AUTORIZACIÓN A AMBOS PADRES PARA SALIR
LLEVAR SU ROPA, JUGUETES O LIBROS A LA CASA QUE LES TOQUE VIVIR O VISITAR	COMUNICAR A AMBOS LOS PROBLEMAS QUE TENGAN EN LA ESCUELA O CON UNO DE ELLOS
RECIBIR REGALOS DE AMBOS PADRES	DEDICAR TIEMPO A LOS ESTUDIOS
QUE SEAN CUBIERTAS SUS NECESIDADES BÁSICAS	ESCUCHAR A AMBOS PADRES

ANEXO 46. YO TENGO UNA PREGUNTA

¿Quién tiene los zapatos más grandes?	¿Quién vive más lejos?	¿Quién es el más chico?
¿Quién es la niña más alta?	¿Quién tiene las manos más grandes?	¿Quién vive más cerca?
¿Quién tiene más hermanos hombres?	¿Quién tiene el hermano más chico?	¿Quién tiene el cabello más largo?
¿Quién es la niña más pequeña?	¿Quién tiene los ojos más grandes?	¿Quién tiene las manos más chicas?
¿Quién tarda más tiempo en llegar?	¿Quién tiene más años de edad?	¿Quién tiene más hermanas?

ANEXO 47. TARJETAS CON HABILIDADES Y UNA DISCAPACIDAD

 An illustration of a woman with blonde hair and sunglasses, wearing a red shirt and blue pants. She is holding a white cane and walking a white dog on a leash. The dog is wearing a red harness.	 A close-up photograph of a young boy with dark hair, wearing a blue shirt. He has his right hand covering his mouth, looking slightly to the side.
 An illustration of a person's head in profile, with a hand covering their eyes. A red 'X' is drawn over the hand, indicating a visual impairment.	 A 3D rendering of a green, stylized human figure. The figure is leaning on a wooden cane with its right hand, suggesting a physical disability.
 A photograph of a young boy wearing a yellow polo shirt and brown pants. He has a blue cast on his right arm, which is supported by a sling.	 A photograph of a young child sitting at a table. The child is interacting with a communication board that has several colored buttons on it.
 An illustration of a boy in a wheelchair being pushed by another boy. The boy in the wheelchair is holding a yellow toy airplane.	 An illustration of a girl with long red hair sitting in a wheelchair. She is wearing a purple shirt and yellow shoes.

ANEXO 48. PELOTA PREGUNTONA: TRABAJAR CON PERSONAS DISTINTAS

¿Qué pasa cuando trabajas con personas que piensan diferente a ti?
¿Qué sentimientos te genera trabajar con una persona que no puede hacer las mismas cosas que tú?
¿Crees que haya beneficios cuando trabajas con alguien que es muy diferente a ti?
¿Qué emociones se presentan cuando alguien no piensa lo mismo que tú?
¿Qué quisieras hacer cuando no estás de acuerdo con otra persona?
¿Cómo te gustaría que fueran las demás personas?
¿Es importante para ti estar con personas que piensen igual que tú?

ANEXO 49. LA REALIZACIÓN DE MIS SUEÑOS

¿A qué te gustaría dedicarte cuando seas grande?
¿Cómo te sientes al ver dibujado el futuro al que quieres llegar?
¿Qué necesitas para cumplir tus metas?
¿Qué habilidades necesitas para llegar a tus metas?
¿Cómo te gustaría sentirte a partir de hoy?
¿Qué necesitas para sentirte feliz?

ANEXO 50. VOY A LOGRAR...

Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...
Voy a lograr...	Voy a lograr...	Voy a lograr...

ANEXO 51. OBJETIVOS DEL TALLER FAMILIAR: REAFIRMANDO MI FUNCIÓN PARENTAL DENTRO DE MI FAMILIA

Bienvenido Reafirmando mi función parental dentro de mi familia.

El objetivo principal es que compartan lo que han aprendido en sus respectivos talleres y que como padres y madres aprendan a construir acuerdos para el bienestar de sus hijos.

Les agradecemos su participación en este taller y esperamos les brinde las herramientas para que juntos participen en la educación de sus hijos.

¡ BIENVENIDOS !

ANEXO 52. DAÑANDO A MIS HIJOS

La separación de los padres deja por un momento a los hijos sin los puntos de referencia para conducirse y desarrollarse, por lo que pueden sentir miedo al abandono y a un futuro incierto, si además se encuentran en un ambiente conflictivo los desórdenes psicológicos serán mayores (Sureda, 2007).

A los niños menores de seis años les causa una angustia muy grande perder a uno de sus padres, temen no volver a verlo y también perder al otro progenitor, (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004); presentan ansiedad ante cualquier separación, fobia escolar, fantasean, inventan historias fantásticas para justificar la ausencia de algún progenitor ante sus amigos o compañeros, o bien, se niegan a aceptarlo; muestran un comportamiento agresivo y posesivo con sus iguales, incrementan los berrinches y exigen más atención de los mayores, (Castell, 2009).

El malestar se manifiesta con llanto inconsolable, apego intenso con la figura paterna que aún tienen; pueden aparecer conductas agresivas durante la alimentación, alteraciones en el control de esfínteres y en el ritmo del sueño. Los síntomas se intensifican cuando existe violencia entre los padres; el menor puede representar su situación mediante pesadillas recurrentes en las que revive escenas dolorosas y sufre; estos síntomas pueden durar varios años (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

Los niños de seis a diez años tienen cambios emocionales que van desde llanto frecuente, tristeza profunda, conmoción e infelicidad, depresión, ira, miedo, inseguridad y baja autoestima, acompañados de la expectación de lo que va a suceder si sus padres se separan; sus cambios emocionales se reflejarán en su conducta, desempeño académico y actividades cotidianas, (Sureda, 2007; Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004); existen sentimientos de culpa, fantasías de reconciliación de sus padres, conflictos de lealtad y sentimientos de lástima y compasión hacia el progenitor ausente, (Castell, 2009).

Los niños pueden mostrar conducta agresiva, dificultad para solucionar problemas mediante la negociación y el diálogo, especialmente si han vivido violencia en su

hogar (Fernández, 2004); pueden tener dificultad para adaptarse a diferentes contextos, aislamiento, dificultad para emprender relaciones afectivas, disminución de habilidades de comunicación y asertividad (Gaxiola y Frías, 2005); aprenden que las relaciones afectivas son pasajeras y así las reproducen en su vida adulta (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004)

Se ve afectado su rendimiento académico, disminuye su atención, interés y concentración en las actividades y tareas escolares (Frías y Gaxiola, 2008). Fernández (2004) considera la desintegración familiar y el modelado frecuente de violencia en el hogar como factores de riesgo para que los niños desarrollen conductas agresivas y las reproduzcan en la escuela.

El malestar se puede manifestar en un cambio de conducta como agresión, conductas delictivas, ingesta de alcohol, tabaco y/o drogas, entre otras (Frías y Gaxiola, 2008). Los niños de padres separados juegan menos, participan poco en actividades extraescolares o vacaciones (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

En la pubertad y adolescencia los niños presentan depresión, preocupación por su futura vida en pareja, su comprensión de la situación es más real e intentan dominarla, se comportan más maduros aunque hay sentimientos de enojo hacia ambos progenitores. Viven una sacudida de su identidad cuando el progenitor del mismo sexo se va, ya que en esta etapa de su desarrollo se identifican con el padre del mismo sexo, de manera que las humillaciones que recibe el progenitor también las perciben suyas (Castell, 2009).

Con frecuencia, los cambios que siguen a la separación llevan a los hijos a tomar una serie de responsabilidades dentro del hogar que no les corresponden, como cuidar a sus hermanos más pequeños, trabajar e incluso cuidar a su padre o madre que están afectados por la separación.

Esta situación puede ser motivo de orgullo para el niño e incluso favorecer el desarrollo del sentimiento de cooperación y responsabilidad moral, pero si la situación es prolongada, pierden la oportunidad de disfrutar su infancia y con ello

importantes aspectos de su desarrollo social (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

La forma de responder ante la ruptura familiar dependerá de muchos factores, entre ellos la educación emocional que los menores han recibido en casa, el nivel de hostilidad que los niños vivan en su hogar durante el proceso de separación, la edad de los niños y habilidades de afrontamiento con las que cuenten.

ANEXO 53. ACCIONES Y CONSECUENCIAS

Golpearlo	Baja autoestima
Gritarle	Inseguridad
Discutir con su papá/ mamá frente a él	Miedo
Hablarle mal de su papá/ mamá	Timidez
Insultarlo	Bajo rendimiento en la escuela
No escucharlo cuando quería hablar	Retraído
No llevarlo a la escuela	Agresivo
No hablar con él de la separación	Desobediente
Insultar a su papá/ mamá en presencia de él.	Poco sociable
No atender sus necesidades físicas como alimentación o su salud	Depresión
Culparlo por los conflictos de los padres	Tristeza
Descuidar su educación	Aislamiento
Ser permisivo	Falta de concentración

ANEXO 54. SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL

Es un trastorno caracterizado por un conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual el progenitor que tiene la custodia del menor transforma la conciencia de éste, mediante distintas estrategias, con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor”, (Aguilar, 2006 Pág. 11).

Sureda (2007) y Aguilar (2006) describen el proceso de formación del SAP; se compone de cuatro fases, a medida que se avanza en ellas aumenta también la severidad y por lo tanto las consecuencias para toda la familia.

Severidad leve: Está compuesta por dos fases

Fase 1. El alienador elige uno o varios temas para desacreditar al otro progenitor (Sureda, 2007), generalmente son temas que causen impacto en los hijos, como de abandono hacia los hijos, lo culpan del sufrimiento de toda la familia; inventan mentiras que perjudiquen su calidad moral ante sus hijos como infidelidad, alcoholismo o prostitución.

La denigración puede ser directa o indirecta. Cuando es directa las injurias contra el progenitor alienado son expuestas al menor en forma abierta y el mensaje es claro, cuando son indirectas el mensaje es dirigido a otras personas esperando que el menor escuche, un ejemplo es la victimización utilizada para generar en el niño rencor hacia su otro progenitor.

El progenitor alienador comienza a interferir en los contactos del hijo con el otro progenitor, evitando el contacto telefónico, las visitas o alentando al hijo a que sea desobediente con él, lo excluye en decisiones importantes de la vida del hijo. En esta etapa puede haber presencia de la familia extensa del progenitor alienador, contribuyendo a generar injurias y mentiras en contra del otro progenitor (Aguilar, 2006).

Fase 2. El o los temas de conversación que el alienador elige para denigrar al otro progenitor se consolidan, generando una relación más cercana entre él y el menor,

esto hace posible que el menor crea todo lo que este progenitor le dice (Sureda, 2007).

Severidad moderada: Fase 3

El progenitor alienador excluye al otro progenitor de las actividades y decisiones importantes de los hijos, en el momento del intercambio los menores intensifican las ofensas al progenitor rechazado, utilizan argumentos cada vez más frívolos y absurdos, si se van con el progenitor alienado pueden mostrarse más cooperativos (Gardner, 2002c, citado en Tejedor, 2007). Se refuerzan los lazos de lealtad con el progenitor alienador, éste refuerza la “programación” negativa en el menor, supervisando la relación del menor con el alienado a través de los comentarios que le hace el menor. Se incita la participación del menor en la contienda, pidiéndole su opinión sobre las conductas del progenitor alienado. En esta etapa el niño suele utilizar las expresiones del alienador en contra del progenitor rechazado, utiliza palabras que no son propias de su edad (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

Severidad grave: Fase 4

Los menores están perturbados, tienen los mismos fantasmas que su progenitor custodio, muestran pánico ante la idea de reunirse con el otro progenitor, por lo que reaccionan con episodios de angustia, gritos y violencia para no hacerlo, si se van con él pueden paralizarse o huir, estos síntomas refuerzan el lazo patológico entre ellos y el progenitor custodio, (Gardner, 2002c, citado en Tejedor, 2007)

El menor se ha apropiado de los sentimientos del alienador hacia el rechazado y ahora lo odia. Además no sólo evita relacionarse con su progenitor alienado, sino que su sentimiento se generaliza a toda la familia extensa de este progenitor, rompiendo lazos afectivos con todos ellos (Sureda, 2007).

Consecuencias del SAP en el menor

La ausencia de uno de los progenitores tras el divorcio tiene efectos devastadores en la vida de los menores, a corto y largo plazo. A corto plazo se ha observado problemas emocionales como ansiedad, depresión, dificultades en el ámbito escolar

y en sus relaciones sociales (Tejedor, 2007); a largo plazo se ha encontrado que los menores, al llegar a la adolescencia tienen más probabilidad de ingerir bebidas alcohólicas y drogas, tengan conductas depresivas y de ajuste social, (Frost y Pakis ,1990, y Kalter, 1989, citados en Tejedor 2007)

Estos efectos se agudizan si además de la pérdida el sentimiento que impera hacia el progenitor rechazado es el odio, Stahl (1990, citado en Tejedor, 2007)menciona que los menores víctimas de la alienación presentan dificultades para iniciar relaciones amorosas, tienen escaso control de su rabia y suelen ser hostiles al relacionarse con sus pares; además pueden presentar síntomas psicósomáticos, desorden alimentario, de sueño, vulnerabilidad psicológica, dependencia y problemas con las figuras de autoridad.

Tejedor (2007) indica que las consecuencias del SAP pueden manifestarse a corto y largo plazo; a corto plazo con depresiones crónicas, problemas para relacionarse sanamente, trastornos de identidad, de imagen, desesperación, sentimientos de culpa, aislamiento, personalidad esquizofrénica y hasta el suicidio. A largo plazo problemas de adicciones, y además pueden reproducir la misma patología con la familia que formen.

Brandes (2000, citado en Tejedor, 2007) considera que puede afectar gravemente la vida emocional de los menores e incluso generarles trastornos psiquiátricos.

Los menores toman como modelo al progenitor alienador, manipulador y patológico, aprenden a comportarse igual que él, se hacen expertos en descifrar el ambiente emocional para decir solo una parte de la verdad, y finalmente se enredan en las mentiras y emociones falsas (Tejedor, 2007 y Sureda, 2007)

Durante el SAP los recuerdos agradables que los menores tenían de su progenitor ahora rechazado, van desapareciendo; y si algún día quieren recuperar su relación con él será más difícil, quizá ya no esté presente o no quiera volver a relacionarse con sus ellos, causándoles un vacío y sentimientos de culpa (Tejedor, 2007).

Se rompe todo vínculo con su progenitor y todo lo que éste le puede brindar en afecto, educación y apoyo, y con toda la familia relacionada con él. Con ello se generan reacciones negativas como elevados niveles de angustia y temor ante la separación del progenitor manipulador (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

En los niños pequeños, pueden presentarse alteraciones en su alimentación y sueño, conductas regresivas, bajo rendimiento académico, pérdida de habilidades sociales, ausencia de empatía y escaso control de emociones. Poseen una autoestima muy baja que intentan elevar a través del reconocimiento y el afecto de los otros, utilizan la manipulación en sus relaciones sociales, (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

Finalmente un efecto del SAP que se presenta en forma tardía es el síndrome de la falsa memoria (SFM) que aparece en jóvenes, sobre todo en chicas. Se caracteriza por la creencia persistente en el hijo de que ha sido objeto de abuso sexual en la infancia, lo que no ha sucedido realmente, incluyendo elementos absurdos o imposibles, así como que algunos de los miembros cercanos de la familia facilitaron dicho abuso (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004).

ANEXO 55. CÓMO MANEJAR LA SEPARACIÓN SANAMENTE

El manejo adecuado de la separación facilita a todos los integrantes de la familia una mejor adaptación a su nuevo estilo de vida. Sureda (2007), Aguilar (2006) y Castell (2009) describen los aspectos que se deben considerar al comunicarles su decisión de divorciarse a los hijos.

Comunicar la decisión a los hijos

Los hijos necesitan que sus padres les comuniquen a tiempo y en forma adecuada su decisión de separarse, esto ayuda a sentar las bases para su relación parental post divorcio. Al niño le debe quedar claro que cada uno seguirán cumpliendo con sus funciones paternas después del divorcio (Sureda, 2007 y Castell, 2009).

La noticia de la separación de sus padres les causa un gran impacto emocional a los menores, y no existe un discurso capaz de minimizar el dolor que la noticia les va causar, por ello es recomendable elaborar un discurso con anterioridad (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006). El relato debe estar dirigido a aclarar cuatro cuestiones importantes:

1. Que cambios van a producirse.

Se explica a los hijos los cambios que habrá en la familia, qué progenitor se mudará de casa, cómo alternarán su convivencia, su estancia o cambio de escuela o domicilio; debe quedar claro cómo se va a organizar la familia cuando la separación se haga efectiva. Es importante evitar que los hijos tomen decisiones importantes como: con quién vivir o cuánto tiempo pasar con cada progenitor, se podrían generar conflictos de lealtad y chantajes emocionales. Al hacerlo deben transmitir calma y control de la situación, explicarles los motivos de la separación, sin entrar en detalles o señalar culpables (Sureda, 2007, Aguilar, 2006 y Castell, 2009).

2. Los hijos no son culpables de la separación de sus padres

Algunos padres evitan dar esta noticia a sus hijos para no lastimarlos, sin embargo, a pesar de ser muy pequeños ellos están preparados para adaptarse a la nueva situación, en ocasiones si no tienen una explicación recurren a la imaginación y a la

fantasía, atribuyéndose en la mayoría de los casos la culpa por la separación de sus padres, por ello es importante dejar claro que es una decisión conjunta, y que ninguno de los hijos ha tenido la culpa de la separación. Para reforzar este mensaje es recomendable evitar las disputas en presencia de los hijos, ya que ellos pueden sentir que son el origen de la discusión, si llegan a ocurrir es importante aclarar a los hijos que no es culpa suya y que se esforzarán para que no vuelva a ocurrir (Sureda, 2007 y Castell, 2009).

3. El amor de los padres hacia los hijos no cambia con la separación

Uno de los temores más frecuentes en los menores cuando sus padres se separan es que ambos se han dejado de querer y al separarse también los dejarán de querer a ellos, por lo tanto es importante dejarles claro que no será así, aún cuando mamá y papá se separen como pareja, nunca dejarán de ser sus padres y de amarlos como hasta ahora. Para evitar confusiones es conveniente explicar de qué forma y frecuencia será su convivencia con cada progenitor, organizar las actividades con cada uno considerando su nueva rutina (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

4. Los hijos podrán seguir amando a ambos padres después de la separación

Así como necesitan estar seguros del amor de sus dos padres, también requieren estar convencidos de que podrán amar a los dos sin que alguno de ellos se moleste o sin tener que elegir sólo a uno. Es muy importante que además de hacérselo saber, esto se convierta en uno de los ejes a cuidar durante el proceso de separación y que los padres eviten los conflictos de lealtades, para así evitar la generación del SAP. Ambos padres deben transmitir a los hijos la idea de que en la separación no hay buenos y malos, ni víctimas ni culpables para evitar que los hijos se alejen de alguno de ellos (Sureda, 2007 y Aguilar, 2006).

Es recomendable que la noticia se dé en forma conjunta y como una decisión mutua, sin mostrar desacuerdo ante la separación, aún cuando uno de ellos no la desee. Es preferible evitar comentarios de hostilidad o crítica entre los cónyuges, éstos se pueden reservar al espacio privado, donde ellos podrán exponer desacuerdos e

incomodidades. Esto facilita que los menores asimilen mejor la decisión (Sureda, 2007, Aguilar, 2006 y).

Es importante establecer y mantener un diálogo abierto con los hijos para que ellos puedan expresar sus dudas, preguntas y sobre todo sus emociones o miedos que surjan durante el proceso de separación, (Castell, 2009)

El niño necesita tiempo para asimilar la noticia, por ello es importante que no se dé en el último momento, cuando uno de sus progenitores deje el hogar.

- Lo que no se debe hacer

A fin de favorecer la adaptación de los menores a su nueva realidad se debe evitar lo siguiente:

Evitar informar a los hijos sobre los detalles de la separación y/o del proceso de divorcio, ya que el exceso de información puede confundirlos y propiciar conflictos de lealtades hacia uno u otro progenitor (Sureda, 2007).

No dramatizar ni mostrar comportamientos victimistas, tales como: “ahora solo los tengo ustedes...”, “nos hemos quedado solos...”, “yo vivo sólo para ustedes...”; esto sólo aumenta la ansiedad, la confusión y la inseguridad de los hijos (Sureda, 2007).

No dar explicaciones fantasiosas de la ruptura, los hijos necesitan conocer su nueva realidad tal como será. Si se crean fantasías como: “tu papá/ mamá se fue de viaje...” se entorpece la adaptación a su nueva vida (Sureda, 2007).

No alimentar fantasías de reconciliación, los hijos frecuentemente albergan la esperanza de volver a unir a los padres, es importante dejar claro que ambos padres tomaron la decisión y que los hijos no pueden hacer nada para cambiarla. Por ello una vez anunciada la separación debe hacerse efectiva en dos o tres semanas para evitar que los hijos alimenten esperanzas (Sureda, 2007).

Evitar hablar mal del otro progenitor delante de ellos y pedir a la familia que no lo haga (Aguilar, 2006).

No utilizar a los hijos como terapeutas, amigos o consejeros, se pueden involucrar (Aguilar, 2006).

- Preparar un discurso de acuerdo a la edad de los hijos; si es necesario consultar con un especialista.

Menores de cinco años: ellos imaginan a sus padres como una unidad indisoluble y no como personas por separado, no necesitan explicaciones muy largas ni muy detalladas; lo importante es transmitirles seguridad y confianza, para ello es recomendable utilizar un tono de voz suave (Sureda, 2007).

Entre cinco y ocho años: necesitan una explicación más amplia de los cambios que afectarán su vida, en esta edad su relación con los iguales suele ser importante, por ello es recomendable asegurarles que seguirán en la misma escuela y con los mismos amigos, siempre que esto sea posible (Sureda, 2007).

Entre ocho y doce años: la reacción de los hijos puede ser más airada, ellos imaginan la realidad en términos de buenos y malos, correcto e incorrecto; por lo que suelen implicarse en la ruptura, buscando culpables. Es necesario dejar claro que no hay culpables, además de los cambios que surgirán en su vida (Sureda, 2007).

6.4. Después de la noticia

Tras la separación es importante dar seguimiento a las conversaciones con los hijos y mostrar disponibilidad para escucharlos cuando ellos quieran expresar sus sentimientos y necesidades. Se encuentran en un proceso de estabilidad emocional, necesitan mantener contacto con sus familiares y amigos, que su vida cambie lo menos posible, es decir que ambos padres continúen estableciendo los mismos límites que tenían en casa antes de la separación, los mismos principios para su educación, seguir divirtiéndose con ambos progenitores, aunque sea por separado (Sureda, 2007).

ANEXO 56. PATERNIDAD PARA SIEMPRE

La familia es muy importante para el adecuado desarrollo de los hijos, en ella establecen las bases para sentirse seguros, amados, parte importante de su hogar (Aguilar, 2006 y Greenspan, 2004), tras la separación esta base que ha sido segura para ellos se vuelve inestable y los hace vulnerables. La tarea de los padres implica un mayor reto, por un lado deben restaurar los sentimientos de seguridad y pertenencia que sus hijos requieren, además de fortalecer sus lazos afectivos con ellos, aún cuando ya no vivan juntos.

La función paterna no termina tras la separación conyugal, al contrario se deben reforzar los lazos parentales con los menores para que se adapten mejor a la nueva situación (Castell, 2009). Es importante que durante el proceso de separación ambos padres sigan cumpliendo con todas sus funciones parentales, de alimentación, cuidado y sobre todo de afecto (Castell, 2009). Los hijos necesitan que sus padres estén presentes durante toda su vida, es cierto que al crecer ya no dependerán de ellos, pero su apoyo y afecto siempre lo necesitarán, por ello es importante que ambos realicen sus funciones paternas con responsabilidad y compromiso hacia sus hijos, así como con respeto hacia su ex pareja.

ANEXO 57. BENEFICIOS DE LA CUSTODIA COMPARTIDA

Para Ikeda (2008) la custodia compartida significa que los padres comparten el derecho de decisión, la responsabilidad y la autoridad respecto a todas las cuestiones de importancia que afecten al niño, suelen acompañarse de un régimen amplio de convivencia.

Entre las ventajas de la custodia compartida que describe Ikeda (2008) se pueden mencionar las siguientes:

- Se elimina la situación de progenitor vencedor y vencido, ya que al tener los mismos derechos sobre los hijos ya no tienen por qué discutir.
- Se eliminan juicios innecesarios.
- La transferencia económica se realiza en forma directa.
- Los menores tienen más estabilidad emocional, autoestima y confianza en sí mismos.
- Los niños conviven con ambos padres.