

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"

1º encuentro: Contar con los demás para poder  
acompañar a nuestros niños



Ambla colaboración de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 1º encuentro: Contar con los demás para poder acompañar a nuestros niños

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la necesidad de autocuidado y el establecimiento de relaciones donde encontrar apoyo.

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en los idiomas de los participantes)

El afecto que damos a nuestros hijos les ayudará a tolerar las muchas frustraciones que experimentarán a lo largo de la vida. La ternura, la constancia y el afecto recibido les ayudarán a tener esperanza, a renunciar a seleccionar y a tomar decisiones.

## MATERIAL

Reproductor, mural con la frase del día, cinta de pintor, cuestionarios en diferentes idiomas, bolígrafos, tarjetas grandes (1/3 de DinA4) de dos colores diferentes, rotuladores, blue tac, reproductor de música, papel de embalar (2m x 1m), agujas de colores.

## SALUDO Y PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES (10')

Saludaremos de manera cordial a medida que cada persona vaya entrando. Daremos nuestro nombre y preguntaremos cómo se llaman. Mientras esperamos a que todos lleguen y sea la hora de empezar, podemos mantener una conversación informal (por ejemplo, sobre cómo se enteraron de los talleres y por qué les interesó). También podemos mostrar la frase del mural y preguntarles qué piensan al respecto, pero sin profundizar demasiado. (Aprovecharemos para explicar que cada día habrá una frase.)

Presentación del marco de los talleres:

Son talleres de 8 encuentros, más uno que realizaremos más adelante. (Concretamos calendario, horarios y duración -de 90 minutos-)

Exponemos el objetivo de los talleres y explicamos cómo surgieron y cómo los hemos preparado: "La finalidad de los talleres es vivir una experiencia de grupo de la cual podamos aprender y que nos sea útil para mejorar las relaciones en casa con nuestros hijos e hijas. El punto de partida era encontrar maneras para que los niños y adolescentes pudieran crecer en entornos seguros. Esto significa entornos donde pudieran tejer relaciones de confianza, enfrentar contratiempos sin ponerse en riesgo, etc. Por eso se pensaron diferentes tipos de actividades como talleres en los institutos o talleres para el profesorado y también talleres para las madres, los padres u otros adultos de la familia. Ayudar a crecer a un niño no es cosa sencilla. Requiere dedicación, muchas dosis de paciencia. Los adultos también necesitamos que nos ayuden para poder hacer esta tarea. Estos talleres quieren ser una ayuda y un acompañamiento para que ustedes puedan ayudar a crecer a sus hijos sintiendo que no están solos. Quizás conozcan aquel proverbio africano que dice que "para educar a un niño hace falta toda una tribu". Pues ese es el sentido de por qué estamos aquí.

A partir de la idea inicial, hemos hablado con diferentes familias para conocer qué inquietudes tienen, no partimos de lo que conocemos por los libros, sino que hemos querido preguntar qué necesitan. Aquí también hablaremos entre nosotros y aprenderemos de nuestras conversaciones y de las vivencias que podamos tener, de lo que experimentamos en primera persona. También es necesario saber que estos talleres son posibles gracias a un proyecto financiado por la Comisión Europea llamado RESCCUE."

Premisas:

- Compromiso de participación, si no podemos venir avisaremos (indicamos cómo se deberá avisar)
- Aquí tenemos libertad para decir lo que pensamos, no hay pensamientos buenos ni malos. Para poder aprender cosas, debemos poder compartir nuestras ideas. Pero hay que tener cuidado de no ofender a nadie.
- Respetaremos todo lo que digan los compañeros y las compañeras aunque no estemos de acuerdo.
- Guardaremos confidencialidad sobre todo lo que expliquemos, lo que digamos aquí, solo quedará aquí.

El nombre del taller "Stop malestar": Explicaremos por qué lo hemos elegido y qué sentido queremos darle.

Presentación de lo que haremos en el encuentro de hoy:

- Responderemos un cuestionario que pasaremos hoy y el último día. Nos permitirá valorar qué nos ha aportado la experiencia de haber participado en los talleres. Dado que los hemos hecho gracias a una ayuda económica que hemos recibido, debemos poder explicar cómo han ido.
- Empezaremos a conocernos.
- Compartiremos expectativas.

Reflexionaremos sobre la importancia de cuidarnos, pero también de dejarnos ayudar por otras personas.

## RESPUESTA AL CUESTIONARIO INICIAL Y RECOLECCIÓN DE EXPECTATIVAS (20')

Repartiremos el cuestionario, un bolígrafo y una tarjeta a cada uno. Daremos tiempo para contestarlo y para que, al terminar, cada uno piense cuál es la principal expectativa respecto a los talleres (Debe responder a "¿qué te gustaría llevarte de los talleres?") Recogeremos los cuestionarios contestados. Al hacerlo debemos asignar un código numérico a cada uno de los participantes para poder registrar los cuestionarios. Iremos recogiendo las tarjetas con expectativas y las colgaremos a la vista de todo el grupo. Las agruparemos según similitud. Podemos comentarlas.

# Continuación

## PRESENTACIÓN (6')

Distribuiremos alfileres de cuatro colores diferentes. Todos se los pondrán en la ropa de manera visible. Será necesario levantarse de la silla y agruparse con las personas que tengan un alfiler del mismo color. Durante 1 minuto, será necesario saludarse, dar el nombre y buscar tres preferencias coincidentes (por ejemplo, me gusta bailar, no soporto vivir con animales, lo que más quiero en el mundo es...). Haremos círculo y cada grupo explicará las coincidencias y dirá los nombres de las personas del grupo.

Para cerrar la actividad haremos una ronda de nombres de manera que los podamos memorizar: "Yo me llamo A. Él/ella se llama A y yo me llamo B. Él/ella se llama A, él/ella se llama B y yo me llamo C..."

## RELAXACIÓN (5')

Con música suave de fondo, pediremos que si se desea se cierren los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de espiración) con la acción de primero el puño bien apretado (como si quisiéramos exprimir una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces). Lo repetiremos dos o tres veces. (Aprovecharemos para pedir que todos piensen en una música que les guste mucho y que la comuniquen a la persona que dinamiza el taller para escucharla otros días.)

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (17')

Dejaremos una pila de tarjetas en un punto central de la sala. Pediremos que, mientras escuchan la música y de manera relajada, todos piensen en aquellas personas con quienes tratan o piensan a lo largo del día. Hay que procurar recordar sobre todo aquellas con quienes se puede contar cuando se tiene algún problema y con quienes se tiene una relación de confianza y de estima. Cuando se piense en una de estas personas, cogemos una de las tarjetas de la pila y escribiremos el nombre y el tipo de relación que hay (amiga de la infancia, tía, vecino, cuñado, maestro de mis hijos, abuela, hermano...). Se pueden escribir tantas tarjetas como se desee.

Mientras tanto, colgaremos en una pared una hoja grande de papel de embalar donde, en el centro, habremos escrito la palabra "YO".

Después de unos 10', repartiremos un poco de blue-tac y pediremos que se vayan pegando las tarjetas alrededor de la palabra yo. Si se trata de personas con quienes tratamos con mucha frecuencia pegaremos las tarjetas correspondientes bien cerca del yo, si las tratamos con poca frecuencia las pegaremos más lejos aunque se trate de personas que apreciamos mucho. También podemos representar con tarjetas vacías a personas que ya no están con nosotros pero que aún pensamos y tenemos presentes. A continuación pediremos que con un rotulador de color hagan una línea entre "YO" y la persona con quien sienten que tienen una relación más fuerte (que no sea la pareja). Para facilitar el procedimiento, podemos pedir que peguen las tarjetas en el mural levantándose en grupos de tres en tres. La tallerista añadirá tarjetas con el nombre de servicios que pueden ser de interés.

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (17')

Para hacer esta parte de la actividad se propone adoptar la dinámica del círculo: solo se puede hablar cuando se tiene un objeto que dará el dinamizador o dinamizadora. (Se explica cómo funciona: a) solo se puede hablar cuando se tiene el objeto, b) el objeto da la vuelta por el círculo en una dirección (derecha o izquierda) de manera sucesiva, dando la palabra a todos por turno, sin saltarse a nadie, c) cuando uno tiene el objeto también tiene el derecho de pasarlo sin hablar, d) hay que tener en cuenta las premisas que hemos dado al inicio, e) además, evitaremos juzgar, aconsejar, increpar, expresar sorpresa/shock/enojo o desaprobación, posicionarse o asumir que una parte tiene la razón o que lo que tú sabes es lo que vale.) A este círculo irá hacia la izquierda y podemos explicar libremente en quién nos hace pensar el mural que hemos hecho conjuntamente.

Algunas preguntas para la reflexión:

- ¿Quién quiere decir confiar en alguien?
- ¿Qué necesidades diferentes tienes de apoyo? (esparcimiento, reflexión, amor, comprensión...) (Se pueden anotar y colgar en el mural)
- ¿Hay personas con quienes ya no tratamos pero que cuando pensamos en ellas nos dan fuerza? (Las podemos marcar con una señal)
- ¿Con quién puedes contar si algún día tienes que ir a trabajar, pero un hijo/a está enfermo?
- ¿Con quién puedes contar cuando te pones enfermo/a? ¿Y si, por ejemplo, tienes que ir a una entrevista de trabajo?
- ¿Con quién mantienes una relación de amistad? ¿Realizas actividades para cuidarte? ¿Las haces con alguien?

## ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Vuelvan a reunirse según el color del alfiler y explíquense durante un minuto qué actividades hacen para cuidarse. Después nos mezclaremos y haremos un círculo de secretos. La primera persona dirá al oído de quien tiene a la derecha dos ideas que han salido en su grupo. La segunda transmitirá una de estas ideas y añadirá otra de las de su grupo, y así sucesivamente. Para cerrar la actividad, preguntaremos si alguno de los secretos que hemos recibido coincidía con alguno de los que habíamos pensado decir.

(Habrá que recoger los alfileres)

## RONDA DE CIERRE (10')

- ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
- A las personas que hemos preparado el taller nos gustaría que de manera similar a lo que expresa la frase de hoy, las vivencias que podamos compartir en los talleres os ayuden a vivir mejor las dificultades cotidianas y os acompañen.

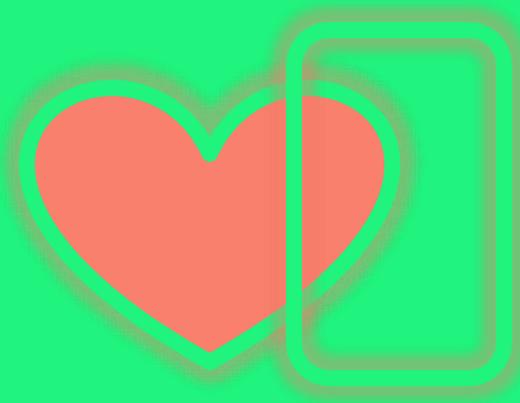
Recuerden que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no pueden asistir, es necesario que avisen (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, piensen si podrían contar con alguien para que pudieran venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS**

# CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para amaras y padres: "¡Stop malestar!"

2º encuentro: La familia, un entorno para crecer



Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 2º encuentro: La familia, un entorno para crecer

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Compartir qué entendemos por familia e identificar aquellas funciones que ayudarán a los hijos e hijas a afrontar las dificultades que encontrarán a lo largo de la vida

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Nacemos como seres muy débiles; para poder vivir necesitamos el alimento y el calor de la madre y la familia, tanto físico como emocional.

## MATERIAL

Reproductor, letreros con las premisas a tener en cuenta (las tendremos colgadas en la pared para poderlas transmitir con facilidad en caso de que se incorpore alguien nuevo al grupo y para recordarlas cuando sea necesario), pelota pequeña, fotografías con animales donde se puede ver cómo unos se relacionan con otros (una cincuentena, preferentemente plastificadas o en fundas de plástico), blue-tac, pizarra (o papelógrafo o tarjetas grandes), rotuladores, música para la actividad de relajación y para el energizante final.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar nos iremos saludando de manera informal. Mientras damos un tiempo prudencial para esperar a que todo el mundo vaya llegando, podemos preguntar cómo ha ido la semana, si ha pasado nada, desde el día anterior, que se quiera compartir. También podemos preguntar qué se recuerda del encuentro anterior. (Si el grupo no se anima a hablar, podemos recurrir a la frase del día: por ejemplo, preguntaremos qué entendemos para "alimentar emocionalmente". Podemos relacionar la respuesta con la pregunta del día anterior, pero no profundizaremos).

Observaremos si falta alguien. En caso de que sea así, pediremos si alguno o alguna participante sabe nada de la persona que falta. Preguntaremos que, si no llega más tarde, alguien del grupo podría tratar de interesarse (ponerse en contacto con ella, llamarla, preguntar a alguien conocido...) Explicaremos que en grupo vivimos situaciones parecidas a las que se viven en familia. *"Cuando alguien no está, lo tenemos presente; cuando alguien no llega a la hora habitual, nos preocupamos y nos preguntamos por qué debe ser. Es como cuando una hija o un hijo llegan tarde a casa a la hora de cenar. Nos tenemos presentes, Nos tenemos en la cabeza."* (No retiraremos la silla de las personas que faltan mientras no se hayan dado de baja de una manera explícita).

Si se incorporan personas que no vinieron el primer día: Preguntaremos el nombre a las personas que se han incorporado hoy. Daremos un pequeño balón a una de ellas. Le pediremos que la pase a quien quiera preguntándole cómo se dice. Quien conteste, le devolverá o la pasará a otra de las personas que también se hayan incorporado. Repetiremos estos pases de balón tantas veces como consideren las personas nuevas. Pediremos al grupo que transmitan el marco del taller.

## RELAJACIÓN (5')

Con música suave de fondo (preferentemente sugerida por los miembros del grupo), pediremos que si se quiere se cierren los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de expiración) con la acción de apretar el puño muy fuerte (como si quisiéramos despejar una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces). Lo repetiremos dos o tres veces. Es importante que dediquemos unos minutos a hacer esta actividad porque aunque tengamos muchas cosas que hacer hay que estar bien para poder asimilar, para poder experimentar, para que pueda surgir algo nuevo, sino caemos en las mismas cosas de siempre.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (entre 30' y 40' en función del número de participantes)

1º paso: Echaremos por tierra varias fotografías donde se ven animales en interacción (algunos muestran actitudes tiernas o amorosas, otras más agresivas, etc.). Pediremos que las miren y que elijan una que les haga pensar en su familia (recogeremos las que hayan quedado en el suelo). Una vez escogidas, a medida que cada uno quiera, sin un orden preestablecido, los participantes mostrarán cuál han elegido y explicarán porqué. Colgaremos en la pared las fotografías escogidas a medida que se hayan ido presentado (al final del encuentro las fotografiaremos en conjunto) (entre 20' y 30')

2º paso: Formaremos grupos de cuatro personas (podemos repartir cartas de la baraja española y pedir que todo el mundo se agrupe) según el número que le ha tocado). Habrá que compartir la idea que se tiene de lo que es una familia (5').

3º paso: Los participantes se redistribuirán según el palo de la carta que les ha tocado. En el nuevo grupo, tendrán que hacer dos cosas: poner en común las ideas compartidas en el grupo anterior y pensar de qué manera la familia puede ayudar a los niños (adolescentes, jóvenes) a crecer de manera saludable (mientras trabajan en grupo, se recogerán las cartas repartidas). (5')

## continuación

### ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15' y 25', en función de la duración de la actividad principal)

Para realizar esta actividad se propone adoptar la dinámica del círculo explicada en la ficha del primer encuentro.

*Este círculo irá hacia la izquierda y podemos compartir libremente lo que hemos comentado en grupo o aquello en lo que nos hacen pensar las fotografías que hemos compartido.*

Algunas preguntas para la reflexión:

- ¿Qué funciones tiene una familia? (las ideas que se den se pueden ir apuntando en una pizarra, en un papelógrafo o en tarjetas grandes).
- De todas estas funciones, cuáles están relacionadas con las necesidades fisiológicas, con las necesidades de tipo social o con las de tipo emocional?
- Ayudar a pensar, ¿es una función de la familia? ¿Qué es pensar?
- ¿El amor es una función de la familia? ¿Y despertar esperanza?
- ¿Y escucharnos? ¿Y dar consuelo?
- Algunas de las fotografías que hemos seleccionado tienen relación con estas funciones que estamos viendo (dar amor, despertar esperanza, dar consuelo, promover el pensamiento)?
- Cuando pensamos en qué es una familia, ¿pensamos en seguida en estas funciones? ¿Qué tendemos más a pensar?
- Estas funciones nos pueden ayudar a que nuestros hijos e hijas gestionen mejor las frustraciones y los contratiempos? ¿Cómo?
- ¿Cómo era la familia en la que nacimos? ¿Es muy diferente de la familia que estamos construyendo?
- ¿Cuál debe ser la relación del padre y de la madre en este universo familiar?
- ¿Qué grado de importancia tiene la presencia de los padres y las madres dentro de la familia?
- La familia que nosotros queremos construir, ¿es parecida a la que construyeron nuestros padres? ¿En qué se parece y en que se diferencia?

Reflexión final:

*En la familia podemos vivir todo tipo de situaciones (como nos muestran las imágenes que hemos elegido), algunas muy difíciles, algunas muy bonitas y muy entrañables, algunas aburridas, algunas gratificantes. Como adultos tenemos la responsabilidad de intentar, a través de las funciones emocionales a las que nos hemos referido, de recoger todas estas experiencias para que resulten aprendizajes que puedan ser útiles a lo largo de la vida. Tenemos la responsabilidad de intentar reconducir las situaciones de desesperanza, hacia la esperanza; las desavenencias, hacia la comprensión del otro; la impulsividad hacia la reflexión; la intransigencia, hacia la paciencia.*

### ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

*Todo el mundo tendrá que ponerse de pie y esparcirse por la sala. Nos fijaremos en dos personas del grupo, las que queramos. Cuando suene la música, empezaremos a caminar procurando pasar siempre entre las dos personas que hemos elegido. Como todo el mundo tiene que hacer lo mismo, siempre estaremos en movimiento y no podemos perder de vista a las personas elegidas. Si llega un momento en que el grupo queda todo apiñado, volveremos a empezar. Lo haremos durante 4'. Cuando la música pare diremos cuáles eran las dos personas entre las que estábamos pasando.*

### RONDA DE CIERRE (10')

1. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
  2. Las personas que hemos preparado el taller nos gustaría poder recordar que, como dice la frase del mural, nacemos como seres muy débiles y que es por ello que necesitamos crecer en familia, tanto en lo que se refiere a las necesidades físicas como sociales y emocionales de los niños. Si tenemos presente esta perspectiva, quizás nos puede resultar arrollador nuestro proyecto de familia, aunque no haya salido como esperábamos. Tenemos mucho para dar, mucho que hacer, mucho que construir y aprender.
- Recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para que pudieras venir sin faltar..

**TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS**

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para amaras y padres: "¡Stop malestar!"  
3º encuentro: Lo que transmitimos a través del  
lenguaje



Amb la col·laboració de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 3º encuentro: Lo que transmitimos a través del lenguaje

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Identificar cómo a través del lenguaje ayudamos a pensar y facilitamos que nos escuchen y que se puedan desarrollar las funciones emocionales de la familia.

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Como adultos tenemos la responsabilidad de poner límites a la inconsciencia propia de la infancia y a la omnipotencia propia de la adolescencia, pero sólo lo conseguiremos si los comunicamos desde el afecto y si comprendemos que para nuestros hijos nos muy difícil abandonar la idea de que todo es posible y de que ellos lo pueden todo.

## MATERIAL

Reproductor, hojas con frases para colgar en la pared (si es posible, las colgaremos en la pared antes de empezar el encuentro; si no fuera posible, las podemos distribuir encima de una hilera de tablas o modificar la dinámica tal como se especificará en la descripción de la actividad), letreros para clasificar y analizar las frases, clasificación de las frases (solucionario), 3 gomets para cada participante, viñetas de Fratto (cuatro de cada), blue-tac, música para la actividad de relajación.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar nos iremos saludando de manera informal. Mientras damos un tiempo prudencial para esperar a que todo el mundo vaya llegando, preguntaremos cómo ha ido la semana, si ha pasado nada, desde el día anterior, que se quiera compartir. También podemos preguntar quién se recuerda del encuentro anterior (si el grupo no se anima a hablar, podemos recurrir a la frase del día: por ejemplo, preguntaremos a quién se debe referir cuando se menciona la "inconsciencia de la infancia" o la "omnipotencia de la adolescencia" y por quién resulta tan difícil abandonar estas actitudes, no profundizaremos).

Observaremos si falta alguien. En caso de que sea así, pediremos si alguien del grupo sabe nada de la persona que falta. Preguntaremos que, si no llega más tarde, algún compañero o compañera podría tratar de interesarse (ponerse en contacto con ella, llamarla, preguntar a alguien conocido). Preguntaremos cómo nos afecta el hecho de que alguien falte; también cómo nos hace sentir si ha venido todo el mundo. Insistiremos en que en un grupo vivimos situaciones parecidas a las que se viven en familia, tal y como se comentó en el encuentro anterior (no retiraremos la silla de las personas que faltan mientras no se hayan dado de baja de una manera explícita).

Si s'incorporen personas que no van venir el primer día:

Preguntaremos el nombre a las personas que se ha incorporado hoy. Propondremos que entre todo el grupo expliquemos de manera breve lo que hemos hecho los dos días anteriores (si se da este caso, tendremos que dar el cuestionario inicial).

Recordaremos que todo el mundo puede proponer alguna pieza musical para hacer la relajación para los próximos días.

## RELAJACIÓN (5')

Con música suave de fondo (preferentemente sugerida por los miembros del grupo), pediremos que si se quiten los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de expiración) con la acción de primero el puño muy fuerte (como si quisiéramos despejar una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces; al cerrar inspiramos y al abrir expiramos). Cada vez que exiremos hay que procurar relajar todo el cuerpo. Para que resulte más sencillo, podemos centrarnos en una parte del cuerpo diferente cada vez. Lo repetiremos dos o tres veces. Es importante que dediquemos unos minutos a hacer esta actividad porque aunque tengamos muchas cosas que hacer hay que estar bien para poder asimilar, para poder experimentar, para que pueda surgir algo nuevo, sino caemos en las mismas cosas de siempre.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (40')

Introducción: *¿Sabéis qué quiere decir la palabra "niño"? Es una palabra que proviene del latín y que significa "sin palabras". Un niño es aquella persona que todavía no habla, que todavía no tiene palabras. Los adultos sabemos hablar y tenemos palabras, pero a veces es como si dentro nuestro todavía hubiera un niño pequeño que no utiliza bien las palabras. A veces los adultos nos dejamos llevar por impulsos y perdemos la capacidad de hablar teniendo conciencia de lo que decimos. A menudo nos limitamos a repetir lo que me oí decir muchas veces, repetimos lo que nos decían nuestros padres a nosotros sin pensar muy bien quiénes estamos diciendo y porque lo estamos diciendo. No siempre estamos de acuerdo con la educación que hemos recibido y a menudo queríamos hacerlo diferente pero no sabemos cómo. Hoy haremos una parada para poder pensar sobre nuestras palabras, sobre qué transmitimos cuando hablamos. Hacer esta parada nos ayudará a construir una manera de educar que se acerque más a lo que deseamos para nuestros hijos e hijas. (5')*

## continuación

1º paso: Repartiremos tres gomets a cada participante. Invitaremos a pasear por la sala leyendo las frases que hay colgadas. Podemos pasear cada uno por su cuenta o en compañía de alguien (no es necesario leer todas las frases). Habrá que poner un gorro a tres frases que se parezcan mucho a lo que decimos a menudo en casa. Observación: Si no es posible distribuir las frases por el espacio, se pueden ir pasando en rotllana. En este caso, en lugar de dar gomets, daremos un rotulador y habrá que hacer una marca a todas aquellas frases que decimos. (10')

2º paso: Formaremos grupos de cuatro personas (utilizaremos viñetas de Fratto, habrá cuatro de cada; por ejemplo: si en el grupo hay doce personas, harán falta tres viñetas diferentes). Habrá que formar grupo con las personas que tengan la misma viñeta. (5')

3º paso: Colgaremos a la vista de todos diferentes letreros para clasificar y analizar las frases (Escuchar con atención, explorar, interesarse // Validar, celebrar, agradecer // Descalificar, juzgar, etiquetar // Hacer chantajear, amenazar, castigar (sin relación entre causa y consecuencia) // Exigir, imponer // Negar // Claudicar // Dependre). Repartiremos todas las frases entre los diferentes grupos y un poco de blue-tac. Cada grupo deberá clasificar las frases recibidas. Se irán colgando bajo los letreros correspondientes. (10')

4º paso: En plenario guiado por quien conduce el taller, se irán analizando las frases de cada grupo. Se plantearán preguntas como: (10')

1. ¿Cómo se puede sentir un hijo o hija cuando los descalificamos? ¿Y nosotros cómo nos sentimos si nos descalifican?  
¿Qué impacto ti en nuestra autoestima?
2. ¿Cómo nos sentimos cuando recibimos una amenaza?
3. ¿Qué provocamos cuando exigimos algo? ¿Os suena que os digan "por quién me lo dices si ya lo si"? ¿Puede ser que provocamos que se sientan culpables?
4. ¿Por qué a veces negamos algunas evidencias? ¿Y quién nos lleva a claudicar? ¿Qué es lo que nos desespera?  
Quizás necesitemos saber mejor cómo son y quiénes necesitan a nuestros hijos e hijas para podernos comunicar con ellos? (el próximo día, hablaremos concretamente al respecto).

¿El dir "no" educa?

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Para realizar esta actividad se propone adoptar la dinámica del círculo explicada en la ficha del primer encuentro.

Este círculo irá hacia la derecha y podemos compartir libremente aquellas reflexiones que nos surjan a partir del trabajo que acabamos de hacer. Aun así, para ampliar el debate sugerimos algunas preguntas.

Algunas preguntas para la reflexión:

1. ¿Con el lenguaje podemos hacer daño? (en catalán hay una frase que dice: La llengua no tiene huesos , pero rompe de muy grandes) .  
¿Con el lenguaje normalizamos pequeñas violencias?
2. La manera en que hablamos, ¿hace más difícil que lleguemos a acuerdos?
3. Según nuestra procedencia, ¿puede ser que tengamos estilos diferentes de hablar? ¿Estamos de acuerdo con la herencia recibida?
4. ¿Con el lenguaje podemos discriminar por motivo sexual o de género?
5. Y cuando los hijos nos hablan, cogemos sus palabras al pie de la letra o intentamos entender quién está detrás de lo que dicen?  
(Si un hijo dice que quiere ser astronauta, ¿qué tengo que entender que me está diciendo?)

Reflexió final:

Es importante decir todo lo que tenemos que decir a nuestros hijos, pero tenemos que encontrar la manera adecuada para hacerlo. Cuando hablamos debemos ser conscientes de lo que transmitimos, también con nuestro tono de voz y nuestra actitud. Debemos evitar las pequeñas violencias que normalizamos a través del lenguaje. Para llegar a

nuestros hijos es muy importante hablar con afecto y con la voluntad de entenderlos. Sólo así nos ganaremos su confianza y no les podemos fallar.

### ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Haremos dos círculos concéntricos, de manera que todo el mundo tenga una persona por delante. El de afuera girará hacia la derecha y el de dentro hacia la izquierda. Cuando la tallerista lo indique, el círculo parará y diremos a la persona que tenemos ante algo bonito que queríamos decir a nuestros hijos. Lo repetiremos varias veces.

### RONDA DE CIERRE (10')

1. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
2. Las personas que hemos preparado el taller nos gustaría que nos quedáramos con la idea de que para educarlo debemos hacerlo con firmeza, pero siempre desde el respeto y el aprecio.

Recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para que pudieras venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS**

*¿Te va bien hacerlo así?*

*¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?*

*Poco a poco... Explícame desde tu punto de vista qué ha pasado.*

*Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.*

*Explícamelo despacio porque te quiero entender bien.*

*A ver, por el momento lo que estoy entendiendo es que...*

*¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!*

*¿Todavía no has terminado?!!!*

*¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!*

*¿Pero que no ves que así no lo conseguirás?*

*¿Ésto es lo que te enseñan en el instituto?*

*¿Cuántas veces tendré que repetirlo?*

*!Te estás portando muy mal!*

*Si no me haces caso, se lo diré  
a papà.*

*Si no te haces la cama, no  
saldrás con los amigos.*

*Si no ordenas tu cuarto, tiraré  
todo lo que encuentre fuera de  
lugar.*

*!Cuento hasta tres, sino....!*

*¡Si sigues así, te vas directo a la  
cama!*

*¡Mira que te doy!*

*!!! ¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que  
no me dejas oír la tele?!!!*

*Haz el favor de hacer lo que te  
estoy diciendo, ahora mismo!*

*¡Mírame cuando te hablo!*

*¡¡¡A mi no me mientas!!!*

*No te levantas de la mesa hasta  
que yo lo diga.*

*¡No ha pasado nada! Esto no  
hace daño.*

*No sé porque le das tanta  
importància... ¡Que diga lo que  
quiera tu amiga!*

*¿Te han dado un suspenso? Este  
profe no se entera...*

*¡No hay manera que me hagas caso!*

*¡No hay quien te entienda!*

*¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!*

Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!

*¡Te felicito!*

*¡Cuanto te quiero!*

*!Gracias!*

*En momentos como éste, me  
siento muy feliz de ser tu madre.*

*!!!NO!!!*

Escuchar con  
atención, explorar,  
interesarse

Validar, celebrar,  
agradecer

Descalificar,  
juzgar, etiquetar

**Hacer chantaje,  
amenazar, castigar  
(sin relación entre  
causa y  
consecuencia)**

Exigir, imponer

Negar

# Claudicar

Depende

Qué decimos	Qué transmitimos
<i>¿Te va bien hacerlo así? ¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Poco a poco... Explícame desde tu punto de vista qué ha pasado.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Explícamelo despacio porque te quiero entender bien.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>A ver, por el momento lo que estoy entendiendo es que...</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¿Todavía no has terminado?!!!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¡Pero que no ves que así no lo conseguirás?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar

Què diem	Què transmetem
<i>¿Esto es lo que te enseñan en el instituto?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¿Cuántas veces tendré que repetirlo?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>!Te estás portando muy mal!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>Si no me haces caso, se lo diré a papà.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>Si no te haces la cama, no saldrás con los amigos.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>Si no ordenas tu cuarto, tiraré todo lo que encuentre fuera de lugar.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>!Cuento hasta tres, sino !</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>¡Si sigues así, te vas directo a la cama!</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>¡Mira que te doy!</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>!!!¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que no me dejas oír la tele?!!!</i>	Exigir, imponer
<i>Haz el favor de hacer lo que te estoy diciendo, ahora mismo!</i>	Exigir, imponer

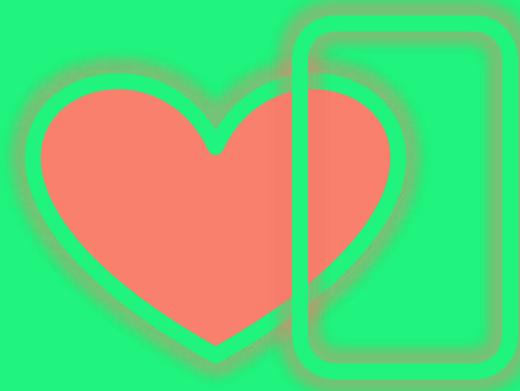
<i>¡Mírame cuando te hablo!</i>	Exigir, imponer
<i>¡¡¡A mi no me mientas!!!</i>	Exigir, imponer
<i>No te levantas de la mesa hasta que yo lo diga.</i>	Exigir, imponer
<i>¡No ha pasado nada! Esto no hace daño.</i>	Negar
<i>No sé porque le das tanta importància... ¡Que diga lo que quiera tu amiga!</i>	Negar
<i>¿Te han dado un suspenso? Este profe no se entera...</i>	Negar
<i>¡No hay manera que me hagas caso!</i>	Claudicar
<i>¡No hay quien te entienda!</i>	Claudicar
<i>¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!</i>	Claudicar
<i>Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!</i>	Claudicar

<i>¡Te felicito!</i>	Validar, celebrar, agradecer
<i>¡Cuanto te quiero!</i>	Validar, celebrar, agradecer
<i>¡Gracias!</i>	Validar, celebrar, agradecer
En momentos como éste, me siento muy felizde ser tu madre.	
<i>¡¡¡NO!!!</i>	Depende

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para amaras y padres: "¡Stop malestar!"

4º encuentro: Las necesidades de los niños y los  
adolescentes



Con la colaboración de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 4º encuentro: Las necesidades de los niños y los adolescentes

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Reconocer y describir cuáles son las principales necesidades que tenemos nosotros como madres y padres (o adultos de referencia en la familia) y cuáles tienen los niños, los adolescentes y los jóvenes (en función del grupo que tengamos, pondremos el foco en una etapa o en otra), para poder comprenderlas.

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

A los padres y las madres nos gustaría que educar fuera fácil, que nuestros hijos e hijas nos hicieran caso a la primera, que no hubiera conflictos en casa. Pero como adultos debemos esforzarnos en soportar la insatisfacción, el enfado o la frustración que podemos causar cuando ponemos límites o cuando ayudamos a comprender cómo la realidad.

## MATERIAL

Reproductor, puzles de las etapas del desarrollo madurativo (basado en E. Erikson), hojas impresas con pequeñas viñetas para la actividad principal, bolígrafos, solucionario de la actividad principal, dos hojas de papelógrafo (en uno pondrá "¿Cómo son los y las adolescentes?" y en el otro "¿Qué necesidades tienen?"), rotuladores gruesos y unas cuantas pelotas pequeñas.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana o quién se recuerda del encuentro anterior y podemos leer la frase del día.

Observaremos si falta alguien y nos preguntaremos cómo nos hace sentir que esté todo el mundo o que falte alguien. Preguntaremos si ahora que ya han pasado unos días, nos sentimos más cómodos en los encuentros. Nos preguntaremos por qué, sea en un sentido o en otro. Nos interesaremos por saber cómo se sienten las personas que se han incorporado más tarde, si es que es así. ¿Cómo es la experiencia de estar allí desde el primer día? ¿Y la de haberse incorporado más recientemente? ¿Cuándo podemos considerar que empieza a existir un grupo? (no retiraremos la silla de las personas que faltan mientras no se hayan dado de baja de una manera explícita).

Si es necesario, recordaremos que todo el mundo puede proponer alguna pieza musical para hacer la relajación para los próximos días.

## RELAJACIÓN (5')

Procederemos como en los días anteriores. Es importante que dediquemos unos minutos a hacer esta actividad porque aunque tengamos muchas cosas que hacer hay que estar bien para poder asimilar, para poder experimentar, para que pueda surgir algo nuevo, sino caemos en las mismas cosas de siempre.

## ACTIVIDAD INTRODUCTORIA (10')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro (identificar tanto las necesidades de los adolescentes como las de los adultos para poder comprenderlas) y explicaremos que tener esta comprensión nos puede ayudar a compaginar mejor las necesidades de unos y otros dentro de la familia, a relacionarnos mejor y a sentir menos malestar. Esto nos llevará a ver qué responsabilidad tenemos como adultos para facilitar que se pueda dar un clima de convivencia más amigable. Para empezar, situaremos la adolescencia dentro del conjunto de etapas del desarrollo madurativo humano.

Procedimiento: Repartiremos pequeñas piezas de puzle, el cual, una vez montado nos aportará una visión global de las diferentes etapas de la vida. Los y las participantes deberán agruparse según el color de las piezas recibidas. Una vez formados los grupos, se colgarán a la vista de todas las piezas del puzle donde se verán todas las etapas. Nos detendremos a comentar las características de la etapa que corresponde a la adolescencia y la que corresponde a las etapas que atraviesan los padres y las madres de los adolescentes. ¿Son fáciles de compaginar estas etapas?

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (35')

Introducción: Esta actividad nos debe permitir ver en detalle cómo son los adolescentes y qué necesidades tienen, pero también nos permitirá reflexionar sobre cómo somos los adultos y qué necesidades tenemos.

Procedimiento: (Factoría de ideas)

1ª parte: Pondremos una mesa en el centro del aula, en medio del rotllana. Encima de la mesa pondremos unos cuantos bolígrafos y, en una pila, diferentes viñetas de situaciones de relación que podrían darse en casa. Cada pequeño grupo cogerá una viñeta y anotará todas aquellas características y aquellas necesidades tanto de adolescentes como de adultos que se muestran. Cuando hayan acabado, dejarán la viñeta trabajada en la pila y cogerán otra. Se pueden coger viñetas que ya han trabajado otros grupos. No hay que trabajar todas las viñetas. (15')

# continuación

2ª parte: Pasado el tiempo indicado, estaremos en círculo y colocaremos en la pared dos hojas de papelógrafo (en una pondrá "¿Cómo son los y las adolescentes?" y en el otro "¿Qué necesidades tienen?"). Iremos comentando viñeta por viñeta y anotando a los papelógrafos todo aquello que nos parezca relevante (en el solucionario podemos ver diferentes sugerencias de lo que podríamos extraer de cada una de las viñetas). (20')

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores.

Este círculo irá hacia la izquierda y podemos compartir libremente aquellas reflexiones que nos surjan a partir del trabajo. Que terminen fer.

Para enriquecer las reflexiones preguntaremos:

- Quién entendemos por madurez emocional y cómo la podemos describir (Definición breve: Reconocer lo que sentimos, poder comunicarlo y reconocer qué sienten los demás).
- ¿Los adolescentes son maduros emocionalmente?
- A través de las situaciones que vivimos, ¿cómo les podemos ayudar a ser mis maduros?
- ¿Qué responsabilidad tenemos los adultos en este proceso?
- ¿Los adultos siempre actuamos como personas maduras emocionalmente?
- ¿Es fácil compaginar las necesidades de los adultos y las de los adolescentes?
- Con nuestros comentarios, ¿aportamos esperanza? ¿Ayudamos a pensar? ¿Transmitimos amor? ¿Aportamos consuelo?

Reflexión final:

Es necesario que tengamos una mirada bien abierta y amplia sobre cómo son los adolescentes. Tenemos que conseguir no cogernos lo que nos dicen al pie de la letra, sino de entender porque nos lo están diciendo, quiénes están sintiendo y quiénes les debe estar pasando. Y muy importante!! No hay dos adolescentes iguales!!! Cada adolescente descubre el mundo y forma su identidad como puede y sobre todo necesita que lo escuchemos de manera personalizada y que le demos respuestas genuinas, que sientan que hablamos desde nosotros, desde el vínculo y el aprecio que compartimos.

## ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

En parejas, repartiremos un balón pequeño a cada una. Espalda contra espalda, con el balón en medio, cada pareja tendrá que cruzar la sala (ir y volver) procurando que no caiga el balón y tratando de tener en cuenta las necesidades de cada uno en el desplazamiento (la altura, el ritmo, la velocidad, la presión...). Se recomienda formar parejas de personas con características físicas lo más diferentes posibles.

## RONDA DE CIERRE (10')

1. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
  2. Haremos un breve resumen de lo que hemos tratado desde el primer encuentro y enunciaremos el tema que trataremos en la próxima.
- Recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensad si podríais contar con alguien para que pudierais venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90  
MINUTOS**



del  
nacimiento  
a 1 año

confianza

vs

desconfianza

madre

de 1 a 3  
años

autonomía

vs

vergüenza y

duda

madre,  
padre y/o  
tutores

de 3 a 6  
años

iniciativa

vs

culpa

familia

de 6  
a los 12  
años

diligencia

vs

inferioridad

profesorado y  
amistades

de los 12  
a los 20  
años

identidad

vs

confusión de

papeles

iguales

de los 20  
a los 40  
años

intimidad

vs

aislamiento

pareja,  
amigos  
íntimos

de los 40  
a los 65  
años

generatividad

vs

estancamiento

comunidad

a partir  
de los 65

integridad

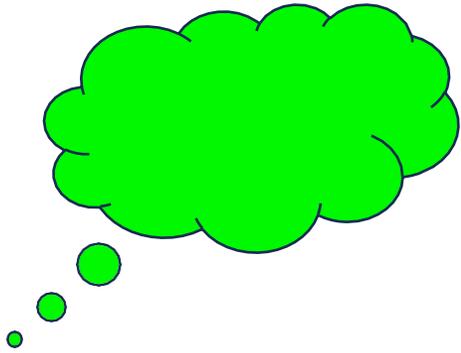
vs

desesperación

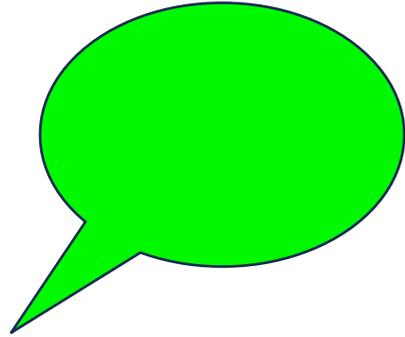
**síntesis**

# Taller 4

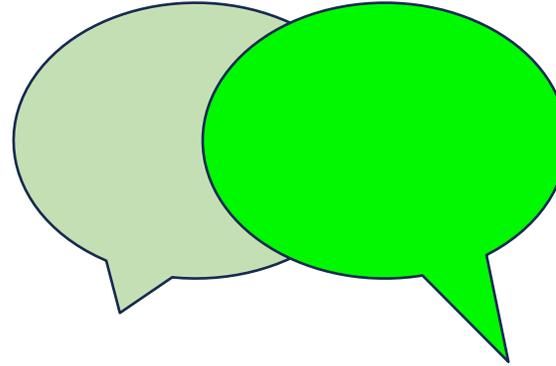
Material para la actividad principal



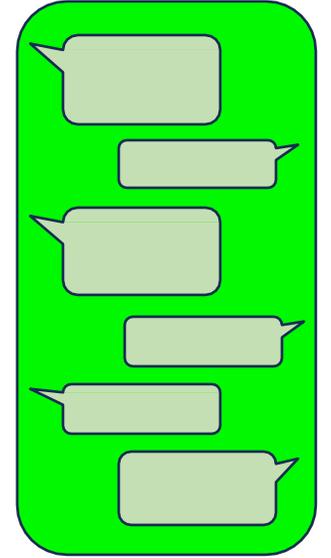
pensamiento  
o reflexión



monólogo o  
declaración



diálogo o  
discusión



¿Cómo  
son los  
adultos?

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

### Adolescente



*No entiendo porque vosotros no os interesáis por las cosas que pasan, ni por la política ni por nada... Si no luchamos por un mundo mejor, luego ya sabemos las consecuencias. Tenemos que luchar por tener una vida más sana. Y no tiene ningún sentido vivir en familia. Las personas deberíamos vivir con la gente que nos sentimos mejor. Deberíamos tener pisos comunitarios con espacios individuales y espacios colectivos, con servicios compartidos, salas para escuchar música, salas de estudio, salas de juego para los más pequeños... Todo con energía solar... Sois unos anticuados.*

### Adultos



**Madre:** *¡Que fuerte! A su edad, yo pensaba lo mismo.*



**Padre:** *A mí, mientras me dejes ver el cuadrado de la tele y no me empeñes con tus rollos, tengo bastante!*

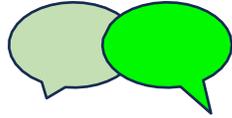
**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

¿Cómo son los adolescentes?

¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

### Adolescentes



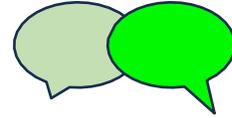
#### **Adolescente 1:**

*¡Estoy rayado! No paran de explicar a todo el mundo que estudiaré administración y dirección de empresas porque continuaré el negocio de mi padre. ¡Es que no los apoyo! No sé que más decir para que sepan que paso de este rollo.*

#### **Adolescente 2:**

*Tio, tio! ¡Que en mi casa están igual! ¡Son unos plastes!*

### Adultos



#### **Padre:**

*Estoy muy preocupado. Lo veo muy desmotivado. Últimamente lo suspende todo.*

#### **Madre:**

*¿Deberíamos ponerle un profesor particular?*

¿Cómo son los adultos?

¿Qué necesidades tienen los adultos?

¿Cómo son los adolescentes?

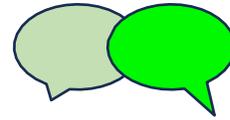
¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

### Adolescente



*Espero que no me haya quedado embarazada...*

### Adulto



#### **Padre:**

*Fátima, estaba extendiendo la ropa y he encontrado unos calzoncillos dentro del saco de dormir de la Laila. He tenido un sobresalto. ¿Habrá hecho el amor con algún chico? ¿Con quién ha ido este fin de semana? ¿No iba con unas amigas?*

#### **Madre:**

*¿Quizás deberíamos hablar con ella? ¿O quizás es mejor que no?*

¿Cómo son los adultos?

¿Qué necesidades tienen los adultos?

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Lo siento mama, hoy no me quedaré a comer.*

**Adulto**



**Madre:** *Pero si hoy te tocaba elegir a ti el menú y he hecho tu plato preferido...*



**Padre:** *Carmen, pero no lo has hecho como a él le gusta.*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos??**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Uala!! ¡Otro grano de pus!*

**Adulto**



*¿Quieres hacer el favor de dejar de mirarte al espejo? ¡Va que no eres la única persona que necesita el baño en esta casa!*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

### Adolescente



*Mmmmm! Mm Mmm!*  
(moviendo los hombros arriba y abajo, pero sin pronunciar palabra alguna)

### Adulto



**Madre 1:**  
*Cuando era pequeña, no paraba de charlar, lo explicaba todo a todo el mundo. Y ahora no abre la boca para nada.*

**Madre 2:**  
*Yo estoy igual. La mía era como un libro abierto y ahora es como una piedra.*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Marta se ha pillado embarazada de un chico que pasa de ella.*

**Adulto**



*¿Lo has podido hablar con sus padres?  
¿Piensas que podemos ayudar en algo?*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*El fin de semana pasado, Carlos cogió un coma etílico. Dos compañeros de clase lo llamaron al 061 y lo acompañaron en urgencias en la ambulancia.*

**Adulto**



*A mí un hijo mío me hace eso y le parto la cara solo de volver a casa!  
¡Que no me entere nunca de que a ti te ha pasado algo así!*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*¿Y tú qué? ¿Tú puedes follar siempre que quieres con la mamá y yo no puedo follar con quien me gusta?  
¡Esto es una puta mierda!*

**Adulto**



*¡A mí no me hables así!  
¡Que soy tu padre!*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*He conocido a un chico maquísimo por Instagram. Superguay! Quedaremos un día por vernos.*

**Adulto**



*Pero tú ¿de qué vas?! ¿Tienes ganas de liarla o qué?*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*¿Has pasado siempre de mí y ahora me vienes con ostias de que quieres ser un buen padre y toda esta mierda? Siempre has preferido al Aleix y a mí nunca me has metido ni caso!*

**Adulto**



*Ya no reconozco a mi hijo.*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**4º encuentro: Las necesidades de los niños y los adolescentes**



*Cuando me sale con la canción de que ella no pudo seguir estudiando porque se tuvo que poner a trabajar y que hará todo lo posible para que yo pueda tener estudios, me saca de quicio! ¿Es que no se da cuenta de que hace el ridículo diciendo esto?*

**OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO**



*Reconocer y describir cuáles son las principales necesidades que tenemos nosotros como madres y padres (o adultos de referencia en la familia) y cuáles tienen los niños, los adolescentes y los jóvenes (en función del grupo que tengamos, pondremos el foco en una etapa o en otra), para poder comprenderlas.*

**FRASE DEL DÍA**

**(esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)**

## MATERIAL

Reproductor, puzles de las etapas del desarrollo madurativo (basado en E. Erikson), hojas impresas con pequeñas viñetas para la actividad principal, bolígrafos, solucionario de la actividad principal, dos hojas de papelógrafo (en uno pondrá "

## SALUDO Y ACOGIDA (15')



*Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana o quién se recuerda del encuentro anterior y podemos leer la frase del día.*

## RELAJACIÓN (5')



*Procederemos como en los días anteriores.*

## ACTIVIDAD INTRODUCTORIA (10')

**Introducción:**  
**Presentaremos el objetivo del encuentro (identificar tanto las necesidades de los adolescentes como las de los adultos para poder comprenderlas) y explicaremos que tener esta comprensión nos puede ayudar a compaginar mejor las necesidades de unos y otros dentro de la familia, a relacionarnos mejor y a sentir menos malestar. Esto nos llevará a ver qué responsabilidad tenemos como adultos para facilitar que se pueda dar un clima de convivencia**

**ACTIVIDAD PRINCIPAL  
(35')**

**Introducción:**

**Adolescente**



*He decidido que quiero dejar la FP. Quiero sacarme el carné de conducir y apuntarme a inglés.*

**Adulto**



*Marta, piensa que unos estudios inacabados no sirven para nada. ¿Lo has rumiado bien?*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

continuación

¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

2ª parte: Pasado el tiempo indicado, estaremos en círculo y colocaremos en la pared dos hojas de papelógrafo (en uno pondrá "



*¿Cómo son los y las adolescentes*

**ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')**



*Procederemos como en los días anteriores.*



*Este círculo irá hacia la izquierda y podemos compartir libremente aquellas reflexiones que nos surjan a partir del trabajo*

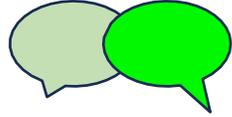
**ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')**

**En parejas, repartiremos un balón pequeño a cada una. Espalda contra espalda, con el balón en medio, cada pareja tendrá que cruzar la sala (ir y volver) procurando que no caiga el balón y tratando de tener en cuenta las necesidades de cada uno en el desplazamiento (la altura, el ritmo, la velocidad, la presión...). Se recomienda formar parejas de personas con características físicas lo**

**RONDA DE CIERRE (10')¿**

**¿Cómo nos sentimos?  
¿Nos llevamos algo de  
todo lo que hemos  
compartido hoy?**

**TIEMPO TOTAL: 90  
MINUTOS**



**Adolescente 1:**

*Cada vez que veo a mis abuelos me hacen la típica pregunta: "¿Qué ya sabes qué estudiarás? ¿Ya sabes a qué te querrás dedicar cuando seas grande?". ¡Es que parece que no les importe nada más! ¡No lo apoyo!*

**Adolescente 2:**

*Pues a mí no paran de decirme que estoy tan guapo, que todas las chicas me deben ir detrás y mierdas de estas...*

**Adolescente 3:**

*Los míos pasan de todo y no me preguntan nada...*

**Adult**



*Me hace sufrir verlos tan desorientados.*

*¿Estamos fracasando como padres?*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

¿Cómo son los adolescentes?

¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

## Adolescentes



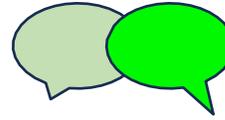
### Adolescente 1:

*¡Qué rollo el fin de semana con los padres! Ahora quieren que vamos a comer toda la familia a no sé qué pueblo...*

### Adolescente 2:



## Adultos



### Parece:

*Siempre pasa el día fuera, con amistades que no conocemos de nada.*

### Mar:

*Quizás deberíamos pensar más actividades para hacer en familia. Nos iría bien a todos.*

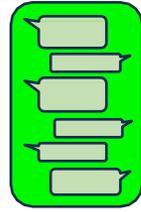
¿Cómo son los adultos?

¿Qué necesidades tienen los adultos?

¿Cómo son los adolescentes?

¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

## Adolescentes



**Adolescente 1:** ¡Tía! ¡Qué palo! Tenemos que elegir el tema para hacer el trabajo de sociales y no tengo ni idea sobre qué hacerlo...

**Adolescente 2:** ¿Pero no querías hacerlo sobre protestas sociales?

**Adolescente 1:** ¡ Ya no!  
¡Es muy difícil! No mola...

**Adolescente 2:** ¿No me vas a decir también que te interesaba el origen del movimiento feminista?

## Adultos



*Siempre está cambiando de idea. Tan pronto dice una cosa como la otra. Lo hace en todo.*

¿Cómo son los adultos?

¿Qué necesidades tienen los adultos?

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*¡Mamá! ¡Eres la mejor del mundo!  
¡Con t'estemo!*

(Al cabo de 5 minutos)

*Mama!!! Vols fer el favor de no ficar-te en la meva vida?!*

**Adulto**



*¡No hay quien lo entienda!*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

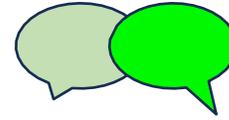
**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Uala!! ¡He enganchado a mis padres haciéndose el lote! ¡Ni la película más porno!*

**Adulto**



*Me ha pasado algo terrible. Qué vergüenza que he pasado. Nos han echado a la cama. No sé ni cómo mirarlo a la cara...*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

¿Cómo son los adolescentes?

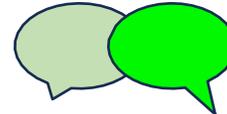
¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

### Adolescente



*La meva mare sempre me entra en la habitación cada dos por tres. Siempre me está preguntando chuminadas: que si con quien he vuelto del inste, que si ya he merendado, que si recuerdo que tengo que ir a buscar a mi hermana pequeña al cole... Cuando estoy en casa, todo el día la tengo encima! ¡Es que me asfixia! Permitir que en el control de volumen el me quiere preguntar cosas y no se atreve...*

### Adultos



#### **Madre 1:**

*Llega a casa, se encierra en la habitación y es capaz de no decirme nada en toda la tarde. ¡Es que ni me saluda! ¡Es como si no me necesitara para nada!*

#### **Madre 2:**

*Cuando no me deja entrar siempre tengo miedo de que esté hablando con amigos que sean una mala influencia para ella...*

¿Cómo son los adultos?

¿Qué necesidades tienen los adultos?

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Es que no sé cómo decirlo...  
Sé que me he pasado un huevo. Pero necesito que me ayude. Es que no sé qué hacer...  
Me haz mucho tener que decirlo....*

**Adultos**



*Aquí estamos. Sabes que te amamos. A veces no es nada fácil hablar de las cosas que hemos hecho y aún más pedir ayuda cuando reconocemos que lo que hemos hecho no es correcto.  
No olvides que el padre y la madre también nos equivocamos, también tenemos nuestras dificultades... pero que por encima de todo siempre estaremos a tu lado.*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Tio, tio! Mi padre está como una puta cabra. Tan enrollado que parecía y ahora resulta que le ha cogido para clavarnos no sé qué rollo de que le sabe grave que no hagamos suficientes cosas juntos y yo qué sé qué...  
Y que ahora que ha cambiado de trabajo podremos hacer más cosas el fin de semana...  
¡Está colgado! ¡Ha hecho tarde!*

**Adulto**



*Estoy contento de haber tomado la decisión de cambiar de trabajo. No sé por qué no lo voy a hacer antes.  
Me hace ilusión pensar que ahora podré estar más tiempo con los niños y hacer más cosas juntos.*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

**¿Cómo son los adolescentes?**

**¿Qué necesidades tienen los adolescentes?**

**Adolescente**



*Tú a mí no me dices nada. Para empezar, eres el "novio" de la mamá, pero no eres mi padre. Tú y yo no tenemos nada que ver.*

**Adulto**



*A ver... ¿Ya te has desbravado?*

**¿Cómo son los adultos?**

**¿Qué necesidades tienen los adultos?**

# Taller 4

Material para la actividad principal

¿Cómo son los adultos?

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Marcan diferencias con sus padres para encontrar una identidad propia
- Marcan diferencias en como eran antes
- Ensayan sus habilidades
- Desafían a los adultos
- Ayudan a hacer evolucionar a la humanidad
- Quieren ser tratados como adultos jóvenes

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan diferenciarse de los adultos
- Necesitan mantener una relación diferente de la que tenían de niños
- Necesitan saber que hay alguien que los escucha

## Adolescente



*No entiendo porque vosotros no os interesáis por las cosas que pasan, ni por la política ni por nada... Si no luchamos por un mundo mejor, luego ya sabemos las consecuencias. Tenemos que luchar por tener una vida más sana. Y no tiene ningún sentido vivir en familia. Las personas deberíamos vivir con la gente que nos sentimos mejor. Deberíamos tener pisos comunitarios con espacios individuales y espacios colectivos, con servicios compartidos, salas para escuchar música, salas de estudio, salas de juego para los más pequeños... Todo con energía solar... Sois unos anticuados.*

## Adultos



**Madre:** *¡Que fuerte! A su edad, yo pensaba cosas parecidas. Seguramente, muchas todavía las pienso.*



**Padre:** *A mí, mientras me dejes ver el cuadrado de la tele y no me empeñes con tus rollos, tengo bastante!*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces nos olvidamos de nuestros ideales de cuando éramos adolescentes y que nosotros también marcamos diferencias respecto a nuestros padres.
- Nos cuesta entender que lo que quieren es sobre todo que los escuchamos y que mostramos que estamos ahí.
- A veces evitamos sentirnos confrontados

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitan tiempos de descompresión de las tensiones que arrastramos (esto no justifica algunas actitudes)

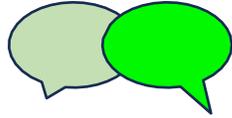
## ¿Cómo son los adolescentes?

- La exigencia y la falta de flexibilidad puede hacerlos sentir abrumados
- A veces hay
- adolescentes que saben muy bien qué quieren, pero no son lo suficientemente escuchados
- Cuando no son tenidos en cuenta pueden radicalizar sus opiniones

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan sentirse escuchados
- Necesitan que se dé tiempo para que puedan definirse e ir tomando sus decisiones.

## Adolescentes



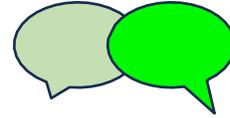
### Adolescente 1:

*¡Estoy rayado! No paran de explicar a todo el mundo que estudiaré administración y dirección de empresas porque continuaré el negocio de mi padre. ¡Es que no los apoyo! No sé que más decir para que sepan que paso de este rollo.*

### Adolescente 2:

*Tío, tío! ¡Que en mi casa están igual! ¡Son unos plastes!*

## Adultos



### Parece:

*Estoy muy preocupado. Lo veo muy desmotivado. Últimamente lo suspende todo.*

### Mar:

*¿Deberíamos ponerle un profesor particular?*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces tenemos la tentación de buscar soluciones "pedazo", antes que hacer el esfuerzo de escuchar a nuestros hijos o hijas y comprenderlos.
- A veces sentimos mucho miedo ante la incertidumbre y lo que no conocemos.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- A menudo necesitan certezas para que los calmen ante las muchas exigencias y responsabilidades ante las que deben responder (trabajo, compromisos sociales y familiares, etc.)

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Empiezan a descubrir la sexualidad (no olvidemos que el camino es muy largo)
- Se pueden llegar a sentir muy solos
- Les cuesta evaluar los riesgos (pueden considerar que sus precauciones son suficientes)

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

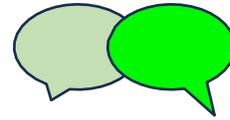
- Necesitan encontrar entornos seguros
- Necesitan conocer los riesgos que comportan las relaciones sexuales
- Necesitan que se respete su intimidad

## Adolescente



*Espero que no haberme quedado embarazada...*

## Adultos



### Padre:

*Diana, estaba extendiendo la ropa y he encontrado unos calzoncillos dentro del saco de dormir de la Jana. He tenido un sobresalto. ¿Habrá hecho el amor con algún chico? ¿Con quién ha ido este fin de semana? ¿No iba con unas amigas?*

### Madre:

*¿Quizás deberíamos hablar con ella? ¿O quizás es mejor que no?*

## ¿Cómo son los adultos?

- Tenemos la capacidad de ser prudentes y respetuosos ante la necesidad de intimidad de hijos e hijas
- Tenemos la capacidad de dar información y acompañamiento para conseguir que hijos e hijas vivan situaciones seguras
- A veces sentimos envidia y enojamos el pasado.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos que nuestros hijos e hijas crezcan en condiciones seguras

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Sienten que la familia queda en un segundo plano, aunque sigan siendo dependientes y la necesiten.
- Ensanchan el círculo de relaciones
- Necesitan el grupo de amigos, aunque estos pueden hacerlos sufrir.

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan ensayar su independencia (aunque parezca contradictorio, es más fácil de elegir un día en el que sabes que te están tratando bien que un día en el que no te tienen en cuenta, es una manera de evitar que se rompa el vínculo)
- Tener límites claros

## Adolescente



*Lo seento mama, hoy no me quedaré a comer.*

## Adultos



**Madre:** *Pero si hoy te tocaba elegir a ti el menú y he hecho tu plato preferido...*



**Padre:** *Carmen, pero no lo has hecho como a él le gusta.*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces nos cuesta aceptar la realidad y proyectamos en otro la causa de la decepción que sentimos (lo culpamos)
- A menudo sentimos desconcierto ante las respuestas y las actitudes de los adolescentes

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos que el vínculo no se rompa

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Viven una etapa de transformación con muchos cambios corporales, esto les puede causar inseguridad.
- Pasan el duelo por el cuerpo infantil que tuvieron
- Les espantan los cambios
- Temen ser rechazados

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Empatía y comprensión
- Estima
- Atención

## Adolescente



*Uala!! ¡Otro grano de pus!*

## Adulto



*¿Quieres hacer el favor de dejar de mirarte al espejo? ¡Va que no eres la única persona que necesita el baño en esta casa!*

## ¿Cómo son los adultos?

- Sentimos el peso de tener que gestionar el orden en el hogar
- Nos sentimos presionados por nuestras responsabilidades y las exigencias del día a día
- A veces sentimos enojo por la adolescencia

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Damos mucho valor al tiempo porque tenemos que compaginar muchas responsabilidades.
- Desearíamos no encontrar tropiezos ni contratiempos

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Se sienten inseguros, desorientados y desprotegidos ante el mundo que se les abre por delante.
- A menudo hacen todo lo posible para esconder sus dudas y sus debilidades
- Experimentan nuevas maneras de hacer y nuevas identidades

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan protegerse de los adultos sobre todo cuando les resultan incordiantes o los confrontan con sus debilidades

## Adolescente



*Mmmmm! Mm Mmm!*  
(moviendo los hombros arriba y abajo, pero sin pronunciar palabra alguna)

## Adultos



### Madre 1:

*Cuando era pequeña, no paraba de charlar, lo explicaba todo a todo el mundo. Y ahora no abre la boca para nada.*

### Madre 2:

*Yo estoy igual. La mía era como un libro abierto y ahora es como una piedra.*

## ¿Cómo son los adultos?

- Vivimos con sorpresa algunas respuestas de nuestros hijos e hijas

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Deseamos entenderlos

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Exploran si pueden confiar en los padres

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan poder confiar
- Necesitan saber que encontrarán ayuda cuando lo necesiten
- Necesitan tener puntos de referencia

## Adolescente



*Marta se ha quedado embarazada de un chico que pasa de ella.*

## Adulto



*¿Lo ha podido hablar con sus padres?  
¿Piensas que podemos ayudar en algo?*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces somos confiables, tenemos la capacidad de ser respetuosos y comprensivos aunque nos desagrada la situación vivida con los hijos.
- Tenemos capacidad de ofrecer ayuda y de ayudar cuando realmente sea necesario.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos hacernos confiables

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Exploran cómo son los padres
- Buscan riesgos para superar los miedos

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan saber si los padres son confiables, si les podrán explicar sus dificultades

## Adolescente



*El fin de semana pasado, Carlos cogió un coma etílico. Dos compañeros de clase llamaron al 061 y lo acompañaron a urgencias en la ambulancia.*

## Adulto



*A mí un hijo mío me hace eso y le parto la cara solo de volver a casa!  
¡Que no me entere nunca de que a ti te ha pasado algo así!*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces somos intolerantes e intransigentes
- A veces no nos merecemos la confianza de nuestros hijos e hijas.
- A veces eludimos nuestra responsabilidad de acompañar a los hijos
- Desearíamos que todo fuera como una balsa de aceite

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos sentirnos satisfechos de nuestros hijos e hijas

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Sienten un fuerte deseo de libertad
- Se muestran desafiantes
- Cuestionan a la autoridad
- Disimulan sus miedos con actitudes prepotentes

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan que quien los escucha no caiga en la trampa de la provocación
- Necesitan tener límites claros

## Adolescente



*¿Y tú qué? ¿Tú puedes follar siempre que quieres con la mamá y yo no puedo follar con quien me gusta?  
¡Esto es una puta mierda!*

## Adulto



*¡A mí no me hables así!  
¡Que soy tu padre!*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces somos autoritarios

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos sentir que nos respetan

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Es el momento del descubrimiento del deseo sexual
- Llegan los primeros enamoramientos
- Oscilan entre sentimientos infantiles y sentimientos adultos

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan libertad para poder fantasear
- Necesitan tener nuevas experiencias y eso les puede confundir
- Necesitan explorar y diferenciar entre la amistad, el enamoramiento y la sexualidad

## Adolescente



*He conocido a un chico majísimo por Instagram. Superguay! Quedaremos un día por vernos.*

## Adulto



*Pero tú ¿de qué vas?! ¿Tienes ganas de liarla o qué?*

## ¿Cómo son los adultos?

- Nos sabemos responsables de todo lo que pueda pasar a nuestros hijos e hijas.
- A veces sentimos mucho miedo

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos que los adolescentes lleven sus descubrimientos con seguridad

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Desafiantes
- Tienen miedo de no ser estimados
- Oscila entre sentimientos infantiles y sentimientos adultos

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan mucha serenidad
- Necesitan estima
- Necesitan escucha

## Adolescente



*¿Has pasado siempre de mí y ahora me vienes con ostias de que quieres ser un buen padre y toda esta mierda? Siempre has preferido al Aleix y a mí nunca me has metido ni caso!*

## Adulto



*Ya no reconozco a mi hijo.*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces somos muy serenos
- Tenemos una gran capacidad de reflexión

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos no caer en provocaciones

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Buscan un camino genuino
- Buscan criterios que les ayuden a decidir su futuro

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan que los adultos puedan diferenciar las necesidades que tuvieron de adolescentes de las que ellos tienen ahora.
- Necesitan referentes

## Adolescente



*Cuando me sale con la canción de que ella no pudo seguir estudiando porque se tuvo que poner a trabajar y que hará todo lo posible para que yo pueda tener estudios, me saca de quicip! ¿Es que no se da cuenta de que hace el ridículo diciendo esto?*

## Adulto



*Lo bueno es que tuve unos buenos estudios, no como yo, que tuve que dejar de estudiar para ponerme a trabajar... Y lo bueno es que ella en el futuro tuviera un trabajo mejor que el mío....*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces queríamos olvidar que los caminos de realización personal son largos y que hay que dar tiempo al tiempo.
- A veces proyectamos nuestras necesidades y nuestros deseos en nuestros hijos y eso los confunde.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos vernos como buenos padres y madres capaces de acompañar a los hijos e hijas en el largo camino de realización.

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Luchan por construir su identidad
- Cuando sienten que se rechaza su identidad se sienten desorientados y pueden experimentar mucho sufrimiento.

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan que se respeten aquellas decisiones que toman en la construcción de su identidad
- Necesitan sentirse parte del entorno cultural en el que viven
- Necesitan diferenciarse de los adultos

## Adolescente



*No sé porque me va a casar con alguien que sea de origen chino como nosotros... ¡Mi familia ya no vive en China y yo he nacido aquí! Me siento que me falta el aire y que me estoy consumiendo. Es como si me estuvieran robando mi vida.*

## Adulto



*No puedo permitir que se salga con su... Mis antepasados no se lo permitirían nunca. El disgusto de mis padres sería mayúsculo.*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces somos muy estrictos y nuestros convencimientos nos impiden escuchar a nuestros hijos e hijas, ponernos en su lugar y comprenderlos.
- Podemos tener un miedo visceral a ser juzgados

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Cuando provenimos de un país diferente de aquel en que vivimos, podemos sentir una necesidad muy fuerte de mantener los referentes culturales de origen (costumbres, tradiciones, rituales, normas, etc.)

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Otorgan al grupo de amigos más importancia que a la familia, aunque los amigos pueden hacerlos sufrir.
- El grupo les ayuda a reforzar su identidad

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan experimentar el alejamiento del hogar
- Necesitan asegurar que mantienen el vínculo, a veces, la manera de hacerlo es a través del conflicto y la provocación.
- Necesitan ampliar el espacio vital

## Adolescente



*¡Me quiero ir de esta casa!  
¡Es que no me entendí!  
Mis amigos sí que me entienden!*

## Adulto



*Claro que te entendemos!  
¿Que te piensas que no vamos a tener quince años como tú?*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces olvidamos de hablar con delicadeza y podemos caer en el sarcasmo y la provocación.
- A menudo tomamos lo que nos dicen al pie de la letra sin leer qué más nos están expresando nuestros hijos e hijas.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos que se mantenga la relación por encima de todo.
- Necesitamos ser comprensivos

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Les espanta tener que tomar decisiones de futuro y eso les puede hacer precipitar a tomar otras decisiones que conduzcan a resultados más inmediatos.
- Sienten miedo de que algunas decisiones les puedan hacer sentir atados y que pierden libertad.

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan sentir que llevan a cabo proyectos concretos y palpables

## Adolescente



*He decidido que quiero dejar la FP. Quiero sacarme el carné de conducir y apuntarme a inglés.*

## Adulto



*Marta, piensa que unos estudios inacabados no sirven para nada. ¿Lo has pensado bien?*

## ¿Cómo son los adultos?

- Tenemos la capacidad de ayudar a razonar
- Podemos ayudar a contener el malestar que conlleva empezar a afrontar el futuro, hacer que se sientan acompañados.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos poder acompañar a los adolescentes de manera adecuada y reflexiva

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Pueden sentir envidia por las responsabilidades que tienen los adultos
- Pueden sentir ambivalencia: quieren poder tomar decisiones importantes y a la vez les puede dar miedo la responsabilidad
- Les cuesta tolerar que aún dependen de los padres
- No soportan los sermones aliados, no les hacen mover ficha, en todo caso los hacen sentir culpables

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan ir asumiendo responsabilidades y sentir que se hacen grandes les puede causar placer.

## Adolescente



*Papa! ¡Que ya sé qué tengo que hacer! ¿Qué?!  
¿Lo tengo que hacer para que tú lo digas? ¡Pues no me da la gana! ¡De mis cosas mando yo!*

## Adulto



*Cuando me demuestras que te comportas como una persona adulta, podrás tomar todas las decisiones que quieras.*



*No sé cómo hablar con ella...*

## ¿Cómo son los adultos?

- Nos cuesta darnos cuenta de que con nuestras palabras pueden resultar culpabilizadores y podemos causar mucho dolor.
- A veces no nos damos cuenta de cuando metemos el dedo en la llaga

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos tener la ocasión de parar para poder tomar distancia y no sentirnos atrapados por lo que nos dicen.

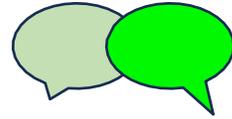
## ¿Cómo son los adolescentes?

- Sienten mucha incertidumbre ante el futuro

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan encontrar certezas en el presente: darse cuenta de sus capacidades, darse cuenta de que son estimados y estimables, asumir responsabilidades, mostrar que pueden tomar decisiones.  
- No necesitan que se les confronte con el futuro

## Adolescentes



### Adolescente 1:

*Cada vez que veo a mis abuelos me hacen la típica pregunta: "¿Qué ya sabes qué estudiarás? ¿Ya sabes a qué te querrás dedicar cuando seas grande?". ¡Es que parece que no les importe nada más! ¡No lo apoyo!*

### Adolescente 2:

*Pues a mí no paran de decirme que estoy tan guapo, que todas las chicas me deben ir detrás y mierdas de estas...*

### Adolescente 3:

*Los míos pasan de todo y no me preguntan nada...*

## Adulto



*Me hace sufrir verlos tan desorientados.  
¿Estamos fracasando como padres?*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces tomamos la parte por el todo  
- Nos cuesta ceder margen de autoridad  
- Somos impacientes ante la incertidumbre de lo que depara a los hijos e hijas  
- Olvidamos de estar presentes y valorar todo lo que va bien

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Queremos tener certezas

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Se identifican con los amigos
- Necesitan el grupo de amigos
- Desean hacer cosas fuera de la familia

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan ensayar la autonomía, construir criterios propios, explorar situaciones nuevas, aprender de las relaciones con los demás para saber cómo son y quiénes son.
- Necesitan espacios de intimidad

## ¿Cómo son los adolescentes?



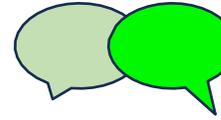
## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

*¡Qué rollo el fin de semana con los padres! Ahora quieren que vamos a comer toda la familia a no sé qué pueblo...*

## Adolescente 2:



## Adolescente



**No entiendo porque vosotros no os interesáis por las cosas que pasan, ni por la política ni por nada... Si no luchamos por un mundo mejor, luego ya sabemos las consecuencias.**

*Tenemos que luchar por tener una vida más sana. Y no tiene ningún sentido vivir en familia. Las personas deberíamos vivir con la gente que nos sentimos mejor. Deberíamos tener pisos comunitarios con espacios individuales y espacios colectivos, con servicios compartidos, salas para escuchar música, salas de estudio, salas de juego para los más pequeños... Todo con energía solar... Sois unos anticuados.*

## Adultos

- Madre: ¡Que fuerte! A su edad, yo pensaba lo mismo.
- Padre: A mí, mientras me dejes ver el cuadrado de la tele y no me empeñes con tus rollos, tengo bastante!
- Somos sufridores

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- También necesitamos tener relaciones fuera de la familia para no quedarnos estancados

**Madre:**

*Quizás deberíamos  
pensar más actividades  
para hacer en familia. Nos  
iría bien a todos.*

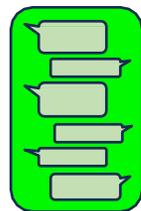
## ¿Cómo son los adultos?

- ¿Qué necesidades tienen los adultos?

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Querían tener certezas

## Adolescentes



**Adolescente 1:** *¡Tía! ¡Qué palo! Tenemos que elegir el tema para hacer el trabajo de sociales y no tengo ni idea sobre qué hacerlo...*

**Adolescente 2:** *¿Pero no querías hacerlo sobre protestas sociales?*

**Adolescente 1:** *¡ Ya no! ¡Es muy difícil! No mola...*

**Adolescente 2:** *¿No me vas a decir también que te interesaba el origen del movimiento feminista?*

## ¿Cómo son los adolescentes?



*¿Qué necesidades tienen los adolescentes?*

## Adolescentes

- Adolescente 1: *¡Estoy rayado! No paran de explicar a todo el mundo que estudiaré administración y dirección de empresas porque continuaré el negocio de mi padre. ¡Es que no los apoyo! No sé que más decir para que sepan que paso de este rollo.*

- Adolescente 2: *Tío, tío! ¡Que en mi casa están igual! ¡Son unos plastes!*

- *Voldríem tenir certeses*

## Adultos

- Padre: Estoy muy preocupado. Lo veo muy desmotivado. Últimamente lo suspende todo.
- Madre: Deberíamos poner un profesor particular?
  
- Necesidad de encontrar su espacio
- Necesitan serenidad, tolerancia y comprensión
- Necesitan respeto y tacto

## ¿Cómo son los adultos?



*¿Qué necesidades tienen los adultos?  
¡Como te quiero!*

(Al cabo de 5 minutos)

*Mama!!! Quieres hacer el favor de no meterte en mi vida?!*

## Adulto



*¡No hay quien lo entienda!*

## ¿Cómo son los adolescentes?

- ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?
- Si no nos sabemos estimados, nos sentimos cuestionados como padres y madres.
- A veces no sabemos leer entre líneas (sólo nos quedamos con lo más aparente)

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos sabernos estimados y queríamos que siempre fuera así.
- Necesito sentirnos respetados

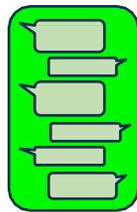
## Adolescente

- Espero que no me haya quedado embarazada...
- La evidencia de la relación entre el padre y la madre puede hacerlos sentir excluidos y les puede provocar la necesidad de buscar refugio en el grupo de amigos

### ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

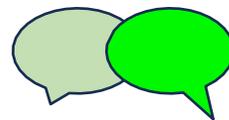
- Necesitan que les digan la verdad
- Necesitan ternura
- Necesitan muestras de afecto

## Adulto



*Padre:*

## ¿Cómo son los adultos?



*¿Qué necesidades tienen los adultos?*

## ¿Cómo son los adultos?

- A veces nos atemoriza hablar de la verdad con nuestros hijos e hijas.

### ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesidad de intimidad
- Necesidad de perdón
- Necesidad de reparar cuando nos damos cuenta de que hemos podido causar un daño

## ¿Cómo son los adolescentes?

- ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

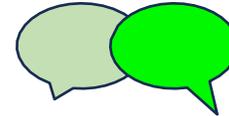
- Necesitan intimidad
- Necesitan espacios propios

## Adolescente



*Entra en la habitación cada dos por tres. Siempre me está preguntando chuminadas: que si con quien he vuelto del inste, que si ya he merendado, que si recuerdo que tengo que ir a buscar a mi hermana pequeña al cole... Cuando estoy en casa, todo el día la tengo encima! ¡Es que me asfixia!  
Para mí que me quiere controlar o me quiere preguntar cosas y no se atreve...*

## Adulto



### Madre:

*Pero si hoy te tocaba elegir a ti el menú y he hecho tu plato preferido...*

### Padre:

*Carmen, pero no lo has hecho*

## ¿Cómo son los adultos?

- ¿Qué necesidades tienen los adultos?
- Tenemos mucha información y nos sentimos amenazados por lo que podrían sufrir nuestros hijos; esto nos puede llevar a no ver cómo son realmente y a no confiar en ellos.
- A veces tenemos miedo de que pasen por situaciones como las que vamos a vivir nosotros.

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesito sentirme útil con la pareja i yeguas
- Necesitamos sentir que el hogar es un espacio seguro y eso nos puede llevar a querer controlar

## ¿Cómo son los adolescentes?

- Tienen dificultad para medir los riesgos y las dificultades
- Tienden a pensar que tienen capacidad para hacer más cosas de aquellas para las que están preparados

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan ser estimados incondicionalment
- Necesitan ser escuchados y comprendidos
- Necesitan ser perdonados
- Necesitan tener la posibilidad de reparar lo que han hecho

## ¿Cómo son los adolescentes?



*¿Qué necesidades tienen los adolescentes?  
Sé que me he pasado un huevo. Pero necesito que me ayude. Es que no sé qué hacer...  
Me haz mucho tener que decirlo....*

## Adolescente



*A veces no es nada fácil hablar de las cosas que hemos hecho y aún más pedir ayuda cuando reconocemos que lo que hemos hecho no es correcto.  
No olvides que el padre y la madre también nos equivocamos, también tenemos nuestras dificultades... pero que por encima de todo siempre estaremos a tu lado.*

## Adulto

- ¿Quieres hacer el favor de dejar de mirarte al espejo? ¡Va que no eres la única persona que necesita el baño en esta casa!
- Tenemos capacidad de ser tolerantes y pacientes
- Tenemos capacidad de perdonar sin mantener rancho
- Tenemos la capacidad de ser confiables
- Disfrutamos cuando podemos ayudar a un/a hijo/a

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesidad de amar

## ¿Cómo son los adultos?

- ¿Qué necesidades tienen los adultos?
- Sentirse enfadados con los padres les causa malestar

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

- Necesitan que los adultos les respondan con serenidad cuando ellos expresan su disconformidad
- Necesitan adultos seguros, firmes, tranquilos, capaces de escuchar su malestar

## Adolescente



*Tio, tio! Mi padre está como una puta cabra. Tan enrollado que parecía y ahora resulta que le ha cogido para clavarnos no sé qué rollo de que le sabe grave que no hagamos suficientes cosas juntos y yo qué sé qué...  
Y dice que ahora que ha cambiado de trabajo podremos hacer más cosas el fin de semana...  
¡Está colgado! ¡Ha hecho tarde!*

## ¿Cómo son los adolescentes?



*¿Qué necesidades tienen los adolescentes?  
Me hace ilusión pensar que ahora podré estar más tiempo con los niños y hacer más cosas juntos.*

## Adolescente

- ¡Mmmmm! ¡Mm mmm! (moviendo los hombros arriba y abajo, pero sin pronunciar palabra alguna) infantil de los hijos
- Nos cuesta ver que se hacen grandes

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos demostrar el aprecio por los hijos e hijas
- A veces podemos necesitar que alguien (la pareja) nos ayude a comprender las situaciones que vivimos y las causas de enfrentamiento con los hijos e hijas.

## Adulto

- Madre 1: Cuando era pequeña, no paraba de charlar, lo explicaba todo a todo el mundo. Y ahora no abre la boca para nada.
- Madre 2: Yo estoy igual. La mía era como un libro abierto y ahora es como una piedra.
- Necesitan que se comprenda la etapa vital que atraviesan y que se traten con respeto sus debilidades

## ¿Cómo son los adultos?



*¿Qué necesidades tienen los adultos?*

## Adulto



*A ver... ¿Ya te has desbravado?*

## ¿Cómo son los adolescentes?

- ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

Dicen los y las adolescentes como una provocación personal

## ¿Qué necesidades tienen los adultos?

- Necesitamos encontrar la manera de ser tratados con respeto a pesar de comprender que a menudo lo que nos puede resultar ofensivo entraña otros mensajes, como podría ser una demanda de ayuda.

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"

5º encuentro: Porque nos cuesta tanto poner  
límites



Ambla col·laboració de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las Participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 5º encuentro: Porque nos cuesta tanto poner límites

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la importancia de marcar límites y explorar estrategias que nos ayuden a gestionarlos con seguridad y afecto de manera de desvelen confianza

## FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

En esta cultura contemporánea en la que la tecnología, el consumismo y el refugio en los espacios virtuales están supliendo las necesidades emocionales y los intercambios afectivos, como madres y padres debemos hacer posible que nuestros niños y adolescentes descubran las emociones a través de todas las interacciones que les podamos ofrecer en familia. No dejaremos de mirarlos, de abrazarlos, de jugar con ellos, de escuchar sus dudas, de entrar en diálogo cuando haya discrepancias, de aprender juntos, o de recurrir con respeto al sentido del humor para desencallar situaciones.

## MATERIAL

Reproductor, hojas de papel blanco (tamaño octavoso), 2 hojas de un color y 2 hojas de otro, unos cuantos bolígrafos y dos rotuladores gruesos, blue-tac o cinta de pintor, 15 tarjetas de un color y 15 tarjetas de otro, papelógrafo o pizarra y tarjetas con la descripción de pequeñas situaciones para representar (el tamaño de una tarjeta debe ser como una tercera parte de un DinA4), sombrero, foulard o gorra.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir nada, o qué se recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. *¿Cuándo alguien del grupo no viene, nos sentimos como cuando un hijo adolescente no se ha presentado a comer un día de fiesta? ¿Por qué nos debe pasar (tanto si es un sentido como en otro)?*

Pediremos que todo el mundo piense cómo se siente, qué estado de ánimo tiene. *Escuchémonos un poco, como nos sentimos por dentro antes de empezar las actividades habituales. Sin decir nada a nadie, observamos nuestro cuerpo, si hay alguna parte que nos hace daño, alguna parte que tenemos mis tensa, si sentimos tranquilidad, cansancio, aburrimiento, indignación, contrariedad, curiosidad, alegría, o cualquier otra emoción.* A continuación, repartiremos un trozo de hoja de papel blanco y un bolígrafo a cada uno. Habrá que escribir una palabra que represente cómo nos sentimos (me siento como.../ como si fuera). A continuación, pediremos que todo el mundo se agrupe en parejas (se puede asignar una letra A o B a cada uno y pedir que se busque a alguien con la misma letra). Cada pareja deberá poner en común el estado de ánimo y la palabra y, a partir de ahí, elegir una nueva palabra que englobe el estado de ánimo de ambos participantes. Acto seguido, se pedirá que se forman solo dos grupos (por ejemplo, todas las A por un lado, y todas las B, por otro). Repartiremos una hoja de color y un rotulador grueso en cada grupo. Será necesario que cada uno elija una nueva palabra después de haber puesto en común las palabras de todas las parejas y la escribirá con letra grande y clara en la hoja de color. Mostraremos estas palabras y colgaremos las hojas en la pared.

## RELAJACIÓN (5')

Procederemos un poco diferente que en los días anteriores. Hoy podemos poner una atención especial a identificar aquellas partes del cuerpo que sentimos como mis tensas y procuraremos relajarlas cada vez que salimos. No haremos el ejercicio de cerrar el puño y dejarlo ir, sino que nos concentraremos en relajar cada parte del cuerpo.

## ACTIVIDAD INTRODUCTORIA (10')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro. *Hoy reflexionaremos sobre quiénes son los límites, porque son tan importantes y cómo es que muchas veces nos cuesta ponerlos. Empezaremos preguntándonos por la diferencia entre qué es una norma y qué es un límite.*

Procedimiento: Volveremos a formar parejas (pueden ser las iniciales) y les repartiremos dos tarjetas de cada color cada una. En las de un color, habrá que escribir una norma en cada una, y en las del otro color un límite a cada una. Recogeremos todas las tarjetas y las pondremos a la vista de todos clasificadas según si son normas o límites. Al momento de clasificarlas pediremos a todos si se trata de una norma o de un límite. Esto nos permitirá ir reflexionando sobre la naturaleza de cada cosa.

Conclusión: Las normas pueden ser muy diferentes de una familia a otra y admiten cierta flexibilidad. Los límites, en cambio son puntos de referencia que deben quedar muy claros y que tienen que ver con el peligro (de los otros, de uno mismo, de las cosas), el respeto y los valores culturales y propios de la familia. Por ejemplo, una norma quizás "en nuestra casa vamos a dormir a las 9.00 h". Esta norma, podrá variar cuando los niños sean mayores: "en nuestra casa vamos a dormir a las 10.00 h". Y quizás, en el fin de semana o en verano o cuando vamos a casa los abuelos, esta norma se puede flexibilizar. El límite, en cambio, sería "hay que dormir las horas necesarias para estar bien" o "no se puede dormir menos de 8 horas", etc. Marca la barrera de flexibilidad hasta la que puede llegar una norma, hace que no tomemos mal, ni nosotros ni los demás. Los límites son pocos y debemos dejarlos claros.

# Continuación

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (35')

Introducción: *Con esta actividad representaremos situaciones cotidianas que se pueden dar un día cualquiera en cualquier casa, las observaremos y las pensaremos. Por ejemplo: cuando nosotros pedimos que hay que volver a una determinada hora y una hija nuestra se opone, la conversación que podríamos tener cuando al día siguiente de un día de fiesta nos damos cuenta de que un hijo nuestro no ha dormido en casa, el diálogo que podríamos tener cuando vemos que sistemáticamente se niegan a colaborar en las tareas de casa (barrer, lavar platos, extender la ropa, etc.) o cuando nos piden tener móvil y todavía no toca.*

Procedimiento: *Teatralizaciones (se pueden repartir elementos de attrezzo como un sombrero, un foulard o una gorra).*

1. En primer lugar, pediremos si hay alguien que quiera salir espontáneamente a representar una situación con la colaboración de algún compañero o compañera. Como alternativa, si nadie se anima, podemos proceder como se describe a continuación.
- 1) Formaremos grupos de tres personas (técnica a convenir), repartiremos diferentes tarjetas con una situación que se deberá trabajar en grupo. Dos miembros del grupo representarán y la otra observará cómo habla cada uno y la impresión que le causa cada intervención; en acabado comentará las observaciones hechas a los compañeros de grupo. Cuando se acabe, se puede trabajar otra situación, pero los miembros del grupo se cambiarán el rol. A continuación, pediremos que algún grupo salga a representar una de las situaciones ensayadas y la comentaremos en plenario. Daremos 15 minutos para el trabajo en grupo pequeño y 20 minutos en plenario.

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores.

Este círculo irá hacia la derecha y lo dedicaremos a pensar porque algunas veces nos cuesta tanto deponer límites o demarcar algunas normas. Primero dejaremos un tiempo prudencial para que se hagan aportaciones libremente. Si hay silencio, no nos precipitaremos a decir nada. Si pasado algunos minutos el grupo sigue sin hablar, podemos plantear algunas de las siguientes preguntas:

1. ¿Por quién nos debe costar pensar sobre esta cuestión?
2. ¿Puede ser que tengamos ganas de hacer las cosas diferentes respecto a cómo las hicieron nuestros padres? ¿Cómo lo hacían?
3. Cuando recordamos cosas que vivimos que no nos gustaban nada o que nos hicieron sufrir, puede ser que nos pongamos en seguida del lado de nuestros hijos e hijas y olvidamos nuestra responsabilidad?
4. ¿Puede ser que todavía recordemos la rabia que sentíamos cuando éramos adolescentes y pensamos que ellos deben sentir también mucha rabia hacia nosotros?
5. ¿Nos da miedo que nos dejen de querer? ¿Nos incomoda causar disgusto?
6. ¿Qué pasa cuando discrepamos de nuestros hijos?
7. ¿Qué pasa cuando nos mantenemos firmes ante un límite que hay que respetar? ¿Cómo defendemos este límite?
8. ¿Lo que vimos el día pasado, nos sirve para poder poner límites con firmeza y a la vez con comprensión y serenidad?
9. Cuando ponemos un límite, ¿es una ocasión para ayudar a pensar? ¿Quién es lo que podríamos ayudar a pensar?
10. ¿Clavar un rollo o hacer un sermón es lo mismo que ayudar a pensar? ¿Por quién?
11. Cuando chillamos o amenazamos, ¿ayudamos a pensar?
12. ¿Cómo pueden ayudarte a pensar?

SUGERENCIA: Mostrar imágenes del cerebro (ver Material anexo) en quien se vea como éste se bloquea ante el grito y la tensión. Podemos aprovechar para relacionarlo con el porqué nosotros proponemos unos minutos de relajación al inicio de cada encuentro.

Reflexión final: *Como dice la frase del día "En esta cultura contemporánea (...) la tecnología, el consumismo y el refugio en los espacios virtuales están sufriendo las necesidades emocionales y los intercambios afectivos". Ante esta realidad, es muy importante estar allí, estar presentes. Y una buena manera de hacernos presentes es estableciendo unos límites claros. Los momentos de confrontación que esto puede conllevar son un momento de comunicación muy valioso para transmitir nuestros valores, para ayudar a madurar emocionalmente, para ayudar a pensar. Ahora bien, si nunca un hijo o una hija ignora las normas familiares y los límites que hemos establecido, nosotros siempre estaremos disponibles para que la relación se pueda reconducir.*

## ACTIVIDAD ENERGIZANTE (7')

*En este encuentro, sustituiremos la actividad energizante por la repetición de la actividad que hemos hecho al comienzo. Volveremos a pensar cómo nos sentimos ahora que estamos acabando. Repartiremos papel en blanco y un bolígrafo a cada uno y una hoja de color en cada uno de los dos grupos finales. Colgaremos estas hojas con la palabra resultante junto a las palabras encontradas al inicio. Las compararemos y reflexionaremos sobre las semejanzas y las diferencias.*

## RONDA DE CIERRE (3')

Explicaremos sobre qué temas trataremos en los próximos días: "Quién podemos hacer cuando identificamos que nuestros hijos e hijas mantienen relaciones tóxicas" y "Cómo podemos prevenir y actuar ante las conductas de riesgo". Comentaremos que todo lo que hemos estado trabajando hasta ahora nos será muy útil para pensar sobre estos temas.

Como siempre, recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensad si podríais contar con alguien para que pudierais venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90 MIN**



### **Caso 1:**

La Clara dice que esta noche saldrá con sus amigas y que llegará tarde, pero que no suframos.

**¿Qué respuesta le daríamos si estuviéramos en el lugar de su padre o su madre?**

### **Caso 2:**

La Graell, que tiene 13 años, se queja a sus padres de que todo el mundo de su clase tiene móvil y que ella es la única que no la tiene. Les dice que le hace pasar mucha vergüenza que en el grupo de WhatsApp de las amigas esté su madre. Que se han hecho otro grupo sin la madre, pero que como ella no está, no se entera de muchas cosas y que le hacen el vacío. Para rematarlo, les dice que son patéticos y que son los peores padres del mundo.

El padre y la madre de la chica consideran que tener móvil da acceso a las redes sociales y que éstas conllevan muchos riesgos. Se han adherido al movimiento de familiares que promueven una alianza para que los adolescentes no tengan móvil hasta los 16 años (<https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w>).

**¿Cómo imaginas la conversación de su madre con sus padres?**

### **Caso 3:**

El padre de Pol le hace ver que colabora muy poco en casa y le dice que tenga presente que no vive en una fonda, que aquí hay alguien que barre, que limpia, que hace la compra, que cocina, que se encarga de lavar y tender la ropa...

En Pol se encara y le lleva que él hace otras cosas, que ya tiene bastante trabajo con el instituto, que si hace cosas de casa ¿cómo quieren que pueda aprobar? También le recrimina que de todos estos trabajos que dice él (el padre) no hace ninguno, que sobre todo los hacen la madre y la abuela.

**¿Cómo sería la conversación entre Pol y su padre?**

### **Caso 4:**

"Iván, veo que tu cama está intacta y no creo que te la hayas acabado de hacer. Me gustaría que me explicaras dónde has pasado la noche y que me dijeras a qué hora has llegado a casa."

El Iván levanta los de hombros y no contesta lo que le dice su madre.

**¿Cómo imaginas que la madre podría mantener un diálogo con el hijo? ¿Qué le diría?**

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"

6º encuentro: Qué podemos hacer cuando  
identificamos relaciones afectivas que nos preocupan



Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las Participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 6º encuentro: Qué podemos hacer cuando identificamos relaciones afectivas que nos preocupan

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Identificar riesgos en las relaciones afectivas que establecen nuestros hijos e hijas para hablar de ellos y poder prevenirlos.

FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Nuestra labor como madres y padres debemos llevarla a cabo en un entorno cultural en el que se asocia el bienestar a tener bienes materiales o a tener popularidad y en el que cada vez se buscan remedios más instantáneos para calmar el dolor psíquico, la tristeza o cualquiera de las dificultades afectivas.

## MATERIAL

Reproductor de música, proyector, diapositivas, el relato de la Pepa y Pep, tarjetas con símbolos de masculino y de femenino.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir, o qué se recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien.

*Hoy nos preguntaremos cómo estamos funcionando como grupo. ¿Se respetan las opiniones de todos? ¿Alguien se ha sentido mal en algún momento? ¿Qué es lo que nos está ayudando a sentirnos como grupo? ¿Qué nos hace sentir bien? Ahora ya "hemos pasado el ecuador" y solo nos queda este encuentro y dos más (más uno que haremos unos meses más tarde). ¿Hay algo que queríamos que fuera diferente en estos días que nos quedan? ¿Hay alguna idea que queríamos compartir y que no hemos encontrado el momento de decirlo? ¿Hay algún tema que quizás no podremos tratar y es de vuestro interés?*

## RELAJACIÓN (5')

Procederemos como el día anterior. *Hoy también pondremos atención a identificar aquellas partes del cuerpo que sentimos como más tensas y procuraremos relajarlas cada vez que saldremos. No haremos el ejercicio de cerrar el puño y dejarlo ir, sino que nos concentraremos en relajar cada parte del cuerpo.* Podemos repetir el ejercicio pidiendo que cada uno emita un sonido vocálico (lo que quiera y en la tonalidad que se prefiera) al momento de sacar el aire tratando de alargar tanto como se pueda la expiración.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (45')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro. *Hoy explicaremos un cuento que nos permitirá identificar algunas características de relaciones que están en la base de la violencia de género. Identificaremos comportamientos que son señal de una relación de dominio, de abuso o de sumisión hacia otra persona, pero también aquellas que esconden y normalizan pequeñas violencias que es muy fácil que nos pasen por alto. Se trata de la historia de la Pepa y pep (de la Carmen Ruiz Repullo) que nos permitiera ver cómo podría ser el inicio de una relación de violencia de género entre un chico y una chica que están empezando a pareja. Se trata de una historia basada en situaciones muy corrientes, que nos puede ayudar a identificar las características de las relaciones de dominio y violencia.*

(fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=hJ4CmoFX8bk> i

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=el+cuento+de+Pepe+y+pepa+fpstate=ive&vld=cid:f87c99c6,vid:lpaabDdQNO8,st:0>).

Primera parte: Explicaremos el cuento de la Pepa y Pep (si lo preferimos, lo podemos proyectar). Mientras la explicamos, tendremos proyectada una diapositiva interactiva donde se muestra la escala de la violencia de género: alejamiento de las amistades, control por móvil, abandono de intereses y de las aficiones, control de contraseñas de las aplicaciones y las redes sociales, control sobre la manera de vestirse y de arreglarse, cambio en la manera de ser, control sobre actividades (renuncia al ocio personal), separación familiar, sometimiento en las relaciones sexuales. Iremos activando la presentación a medida que mencionamos a lo largo del relato cada uno de los peldaños de esta escalera. Al acabar el relato, explicaremos por qué la Pepa queda atrapada en la relación con la ayuda de la historia del mono que podía salir de la cazuela y el mono que quedaba atrapado y, también, con la ayuda de la misma diapositiva. Si nos parece oportuno, podemos mostrar la siguiente diapositiva donde se explica gráficamente la diferencia entre violencia de género, violencia psicológica, violencia física, violencia sexual y violación (las diapositivas siguientes sólo son de apoyo para reales talleristas). (15 minutos)

Segunda parte:

- Repartiremos al azar pequeñas tarjetas donde está el símbolo de femenino o el de masculino (habrá el mismo número de cada). Cada uno cogerá una. Dispondremos las sillas en dos rollos concéntricos. Pediremos que todo el que tenga el símbolo femenino se sentará en el círculo central y quien tenga el masculino se sentará en el círculo exterior.
- Durante 10' los participantes del círculo central deberán discutir qué podría hacer la familia de la Pepa para ayudarla. Los participantes que están en el círculo exterior deberán escuchar con atención.
- Durante los 10' siguientes, los participantes que estaban en el exterior se marcharán al centro y harán lo mismo, pero pensando qué podría hacer la familia de Pep para ayudarla a él.

## continuación

Tercera parte: Se formará un único círculo. Se pedirá si, al escuchar a los demás, han sentido que estaban de acuerdo en lo que decían, si discrepaban o si habrían añadido alguna idea. Nos centraremos en el caso concreto de la Pepa y Pep. Se facilitará que pueda surgir un debate informal sobre cómo desde la familia de uno y otro podían ofrecer un entorno seguro que ayudara a evitar el desarrollo de una relación peligrosa, llena de pequeñas violencias que pasan inadvertidas, y también cómo podrían ayudarles a salir de ellos. Intentaremos dar lo máximo posible la voz a los participantes y procuraremos intervenir el mínimo; nos limitaremos a reconducir la conversación hacia el objetivo. (10 minutos discusión en plenario)

### ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores.

*Este círculo irá hacia la izquierda y lo dedicaremos a ver si el relato sobre el que hemos trabajado nos resuena y nos hace pensar en alguna situación vivida por los propios hijos e hijas.*

Primero dejaremos un tiempo prudencial para que se hagan aportaciones libremente. Si hay silencio, no nos precipitaremos a decir nada. Si pasado algunos minutos el grupo sigue sin hablar, podemos plantear algunas de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos ha dejado esta historia? ¿Por qué?
2. ¿Nuestra manera de educar puede facilitar que un hijo o una hija caigan en una relación de sumisión o la provoquen?
3. ¿Cómo debería ser una educación que proporcionara experiencias protectoras que les ayudaran a reaccionar ante las relaciones tóxicas o a no promoverlas?
4. ¿Un hijo o una hija homosexuales están más expuestos a sufrir violencia?
5. ¿Cómo podemos ayudar a identificar una relación tóxica o una violencia soterrada?
6. ¿Nos resulta difícil hablar con nuestros hijos e hijas sobre las situaciones que se recogen en el relato de la Pepa y Pep?
7. ¿Hemos vivido en propia persona situaciones como las del relato en algún momento de nuestra vida?
8. Si hemos pasado, ¿hemos encontrado apoyo? ¿Qué tipo de apoyo?
9. Si hemos superado alguna relación de tipo tóxico o violenta, ¿qué nos ha ayudado a salir de ella?
10. ¿Haber vivido algún episodio de violencia o alguna relación tóxica nos crea alerta y nos espantan las relaciones que pueden tener nuestros hijos? ¿Podemos dejarles espacio para que hagan su experiencia sin interferir con nuestros miedos?

Reflexión final:

La frase de hoy nos habla de buscar "remedios instantáneos para calmar el dolor psíquico, la tristeza o cualquiera de las dificultades afectivas". *Muchas veces se provoca o se cae en una relación de dominio o de sumisión precisamente por eso porque nuestros hijos e hijas pueden sentir, en un momento de dificultad, un deseo imperante de calmar su dolor interior. Por lo tanto, debemos encontrar maneras de educar que resulten protectoras: educar en el esfuerzo, poner límites claros que den seguridad –como vimos el día anterior–, desarrollar la confianza, evitar que los hijos e hijas caigan en situaciones de soledad, procurar que se sientan acompañados y escuchados, que tengamos en cuenta qué representa la etapa de la adolescencia, como vimos en otro encuentro, que les hablamos de manera adecuada, como también vamos a trabajar otro día. Es importante que reforcemos su autoestima para que tengan recursos para no caer en chantajes, amenazas o relaciones abusivas. Pero, sobre todo, si en algún momento quedan atrapados en una relación que les hace daño o que hace daño, no los podemos dejar solos y siempre, siempre les tenemos que ofrecer la mano.*

### ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Pediremos un voluntario o voluntaria. Le pediremos que represente con mímica uno de los peldaños de la escala de la violencia de género. Los compañeros y compañeras deberán adivinarlo. Quien lo endeude, representará a otro. Seguiremos haciendo lo mismo hasta que se hayan representado todos los peldaños o hasta que se nos acabe el tiempo disponible.

### RONDA DE CIERRE (5')

Recordaremos que ya solo nos quedan un par de sesiones (más una que haremos al cabo de unos meses). Podemos invitar a pensar alguna actividad o alguna idea para llevar a cabo el último día.

Explicaremos que el tema del próximo día será "Cómo podemos prevenir y actuar ante las conductas de riesgo".

*Como siempre, recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para que pudieras venir sin faltar.*

**TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS**

# Taller 6

Material para la actividad principal

Los pe|daños de la  
violencia de género

# Los peldaños de la violencia de género

Control,  
Dominio,  
Sumisión

Consentir  
relaciones  
sexuales

Separació  
n familiar

Renuncia  
al ocio  
personal

Cambio en  
la manera  
de ser

Control  
manera  
de vestir

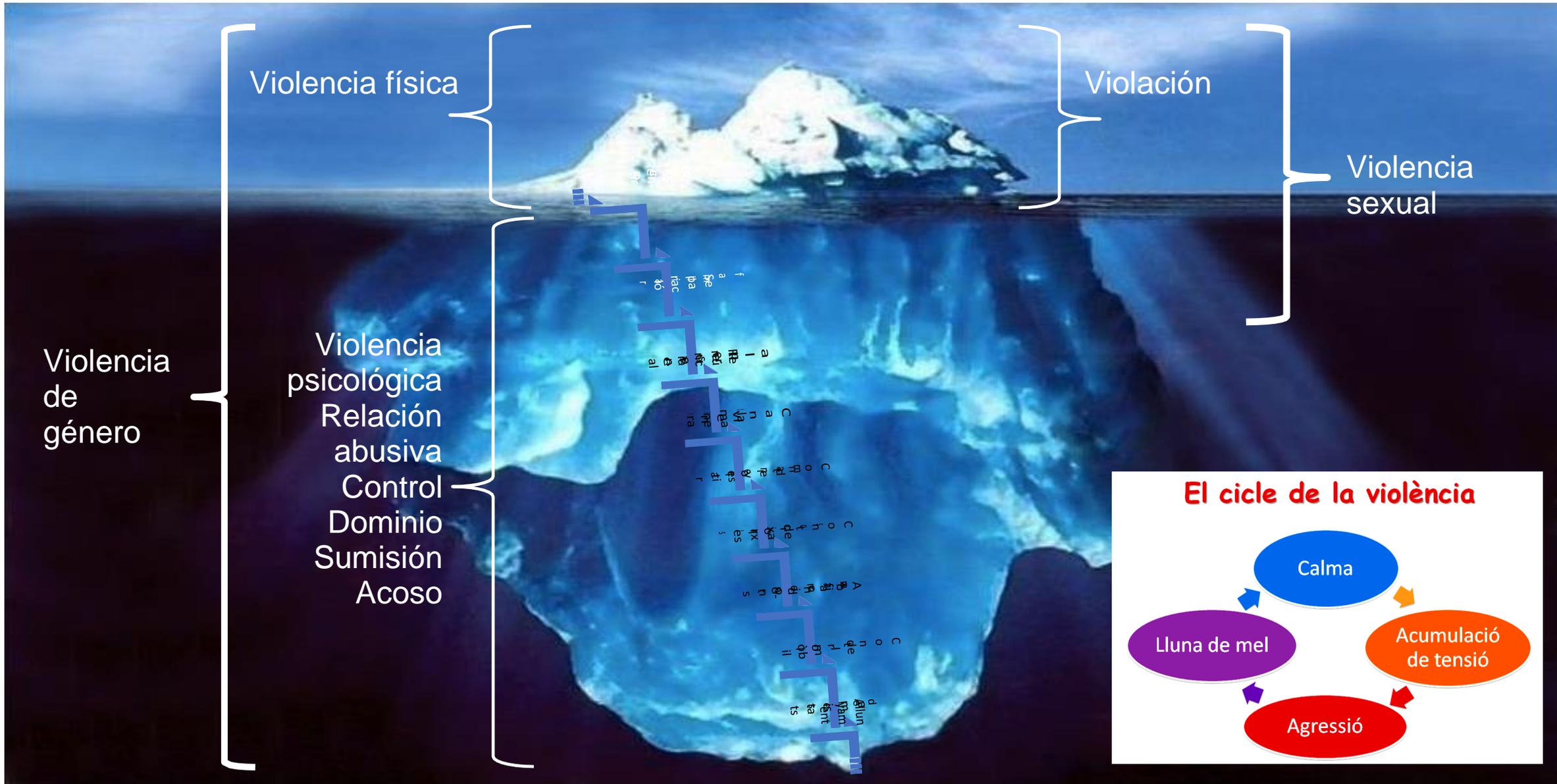
Control  
de redes  
sociales

Abando-  
namento  
aficiones

Control por  
móvil

Allunyament de  
les amistats





# Tácticas de las personas dominantes para conseguir atención

- Hacer desconfiar de las personas significativas: amistades, familia...
- Despreciar en los demás --con palabras, miradas o gestos-- la manera de ser, de hablar, de risa, de vestir...
- Hacer chantaje emocional (*“¡Esto quiere decir que no me quieres y tanto que te amo yo!”*)
- Tergiversar y manipular situaciones
- Hacer dudar al otro cuando ha tomado una decisión de manera autónoma sin consultarla

# Cómo prevenir una relación de sumisión y salir a tiempo

- Rodearnos de personas que nos respeten y nos hagan sentir a gusto a su lado.
- Decidir a quién queremos estimar y a quién queremos a nuestro lado es cosa nuestra
- Una retirada a tiempo, aunque nos provoque sufrimiento, a la larga es una victoria.
- Tomar conciencia de si nuestras necesidades afectivas están bien cubiertas
- Si nos sentimos poca cosa y buscamos afecto a cualquier coste, es que estamos en riesgo y nos conviene pedir ayuda especializada.
- Recordar que el amor no hace daño
- Recordar que por amor NO todo se vale

# Cómo identificar una relación negativa

1. No sientes que puedes comportarte tal y como eres y te ves forzado a fingir cuando estás al lado de esta persona para que te trate como te mereces.
2. No acepta a tus amigos e intenta hacerte entender que no son buenos para ti y que mereces mucho más.
3. No le gustan tus pasatiempos. Cuando le explicas aquellas cosas que te gusta hacer durante tu tiempo libre te dice que pierdes el tiempo.
4. Empiezas a mentir a tus amigos, quienes ven que esta persona es negativa para ti. Intentas defender a esta persona cuando en el fondo sabes que no te gusta mucho tenerlo a tu lado.
5. Cuando pasas un mal momento desaparece. Le envías mensajes, lo llamas, lo quieres ver... pero desaparece. Además, si le explicas tus problemas, te dirá que son fáciles de superar y que no hay que exagerar.
6. Se enfada contigo por cualquier chispa. Intentas explicar que no querías ser desagradable y esta persona acaba consiguiendo que pienses que toda la culpa es tuya, cuando en realidad no has hecho nada malo.
7. Desprecia tus sentimientos cuando intentas abrir tu corazón. No sabe aceptar que llores o suenes, no te quiere de ninguna manera, y eso a ti te afecta negativamente.
8. Empiezas a perder el contacto con la gente que crees. Primero intentas seguir manteniendo el contacto con estas personas, pero por miedo a esta persona se enfada empiezas a alejarte.
9. Olvida siempre las cosas que son importantes para ti y eso hiere tus sentimientos poco a poco.
10. Eres la única persona de esta relación que se compromete en muchas cosas y dejas de hacer cosas para ayudar a esta persona cuando lo necesita.
11. A veces critica las cosas nuevas que intentas hacer y decide que quiere que seas igual que siempre, que no hay que cambiar.
12. Te sientes casi siempre culpable, hagas lo que hagas. Y no porque hagas algo mal, sino porque sabes que cualquier cosa hará que esta persona se enfade.
13. Te sientes controlado por esta persona que quiere saber qué haces en todo momento.
14. Empiezas a preguntarte cómo sería tu vida si esta persona no estuviera a tu lado.
15. Te guardas las cosas que te molestan de esta relación para evitar problemas.
16. Pierdes la seguridad en tu persona cuando estás a su lado.
17. Pierdes el control de tus propias decisiones cuando estás al lado de esta persona y te sientes con ganas de no hacer nada.
18. Criticas con miedo a esta persona con alguno de tus mejores amigos para desfogarte.
19. No entiendes cómo es posible que hayas dejado entrar en tu vida a una persona así.
20. Piensas muchas veces al día en esta persona y no te gusta hacerlo.

**FUENTE:** [https:// www.adolescents.cat/noticia/46371/20-senyals-ajudaran-evitar-relaciones-toxicas-siempre-mes](https://www.adolescents.cat/noticia/46371/20-senyals-ajudaran-evitar-relaciones-toxicas-siempre-mes)

## Taller 6

### El cuento de la Pepa y Pep (basado en el relato de Carmen Ruíz Repullo)

Esta es la historia de una chica de 16 años, la Pepa, y un chico de 19, en Pep. Hace unas semanas que han empezado a salir juntos.

Llega un viernes y Pep pregunta a la Pepa qué harán por la tarde. La Pepa le dice que ha quedado con unas amigas, la Paula, la Andrea, la Raquel...

- ¡Ostras, tía!, dice Pep. ¡Otra vez con ellas! ¡La Paula tiene una fama de miedo por todo el pueblo! ¡Yo no tengo ganas de que vayas porque se pensarán que eres como ella! ¡Y la Raquel es la que te infla la cabeza de que no te amo y yo qué sé qué más! Que si soy un cabronazo y bla, bla, bla... Yo tengo ganas de que estemos los dos solos.
- No te lo tomes así, no te preocupes, ya les enviaré un WhatsApp y les diré de vernos otro día.

Esto hace que la Pepa empiece a descender por la escala engañosa de la violencia y baja el escalón del alejamiento de las **amistades**. Pero es que, además, los Peps de ahora son muy sutiles y resulta que se van a ver las amigas y se meten con ellas tan cómo pueden de manera que estas, cuando ven la Pepa, le dicen "¡Tía, tú no vengas más con este que nos corta el rollo!". La

Pepa, ante esto, no sabe qué hacer. Por dentro se llama "¿Le digo a Pep que mis amigas no lo aguantan?". Al final, decide callar y poco a poco va dejando de ir con las amigas.

Pero a continuación, la Pepa bajará otro escalón, el del control del **móvil**. Resulta que a Pep le envía cada dos por tres un mensaje de WhatsApp, pero no para saber cómo está sino para saber dónde está y con quién está. La Pepa no lo vive como una muestra peligrosa de celos, sino que lo vive como una prueba de que está colgado por ella e incluso eso la hace sentir bien.

- Pepa, ¿con quién estás?
- Pep, que ya te he dicho que tenía que hacer el trabajo de literatura.
- Pero ya hace tres horas que estás haciendo este trabajo. ¿Con quién estás?

La Pepa hace una *selfie* en la que sale ella y sus amigas en casa de una de ellas y la envía.

Él se justifica diciéndole que una de las chicas con las que había salido le ponía cuernos cuando decía que iba a estudiar.

La Pepa piensa que Pep hace todo esto porque la ama y baja otro escalón que la sumerge un poco más en un camino hacia la dependencia de la relación.

Después resulta que la Pepa quiere apuntarse a dos actividades que le hacen mucha ilusión, quiere hacer fútbol y zumba. Un martes, que es el día en que ha empezado a hacer fútbol, la llama Pep y le dice:

- Churri, ¿qué haces?
- Es martes, ya sabes que ahora voy al fútbol. Me estoy preparando la mochila.
- Tía, es que estoy aburrido...
- Pues si quieres, ven a casa y me acompañas hasta fútbol.

Llegan al club deportivo y la Pepa se da cuenta de que a Pep le cambia la cara.

- Pep, ¿qué te pasa?
- Mira es que yo quería hablar contigo. ¿Tú estás bien conmigo?
- Sí, claro.
- Es que yo estoy pillado por ti, estoy muy enamorado, pero veo que tú vas a tu bola, a tu rollo. No estás tan enamorada como yo de ti...
- Pero Pep, ¿qué dices? No te ralles, que yo estoy bien contigo...

Entonces la Pepa se da cuenta de que hablando, hablando... ya han pasado 20 minutos de entrenamiento y dice:

- ¡Hostia! Quizás ya no vale la pena que entrene. Me hace palo que todo el mundo vale que llego tan tarde.

Ahora resulta que Pep acompaña a La Pepa cada martes y cada jueves a las actividades que realiza. Y un día se presenta con una cara larga como si estuviera triste y deprimido.

- ¡Pero Pep! ¿Qué te ha pasado?
- ¡Uf! Es que me he peleado con mis padres. Estoy rayado. No vayas a zumba hoy, quédate conmigo, no me dejes solo.

Como la Pepa ha sido educada para agradar, se queda con él para agradecerlo. Otro jueves Pep va a recoger la Pepa con el coche.

- Pep, pero cómo es que vienes con el coche, si el centro cívico está a pocos minutos.
- Mira es que había pensado ir a comprarme unas bamas al centro comercial antes de que se acaben las rebajas (hay más días de rebajas, pero resulta que ha decidido justamente ir en jueves, el día que ella tiene zumba).
- ...
- Va, ¿por qué no vienes conmigo? Así pasamos la tarde juntos...

Al final Pep convence a Pepa para que la acompañe.

Se van repitiendo situaciones como esta semana tras semana y, al final, la Pepa se desapunta de las actividades que había empezado a hacer. Con esto Pep consigue que los martes y los jueves sean para él.

La Pepa baja un peldaño más, el del abandono de las **aficiones**.

Otro día, estaban en el parque y Pep explica a la Pepa que la "novia" de su amigo Juanma le ha explicado que le ha echado cuernos por Instagram.

- Yo ya te lo digo, Pepa, las redes sociales no nos traerán más que problemas. Por eso yo solo tengo el WhatsApp. Me hace palo que tengas Instagram y que te pueda seguir un hijo de puta.
- Hombre. yo si hay alguien que me quiere seguir y no lo conozco lo bloqueo!
- Eso es lo que tú me dices... pero quizás no bloqueees a todo el mundo Como no me dejes ver nada, quizás es que me escondas algo...

La Pepa, para que vea que no la engaña, le enseña el móvil:

- Tiene, no sufras. Mira todo lo que quieras...

Pep coge el móvil de la Pepa y empieza a tachar los grupos de WhatsApp.

- ¡Pepa! Pero ¿cómo es que estás en este grupo? Aquí solo hay tíos que quieren ligar ..... Tienes que salir de aquí. ¿Y por qué tienes esta foto tuya en el Instagram? Lo tienes que quitar. ¿Y para qué pones este comentario en la foto de un tío?
- ...
- No estoy seguro de que no me escondas nada, si me tuvieras confianza de verdad me darías todas las contraseñas de tus aplicaciones.

Y la Pepa le da las contraseñas de las redes sociales.

Poco a poco, la Pepa va dejando de usarlas y se irá distanciando de sus contactos y de

la red amplia de amistades, tan necesaria en la adolescencia.

Con ello, la Pepa ya ha bajado el escalón del control de las **redes sociales**.

Ahora los Pep ya no dicen aquello de "me gusta más que vayas con faldas". Ahora la cosa es más rebuscada. Resulta que un día Pep le dice a la Pepa:

- ¡Pepa que un amigo mío que va a tu instituto no para de decirme "Pep, que no está buena ni nada tu novia! Va con unos modelitos y se mueve de una manera que está que te la tirarías", y cosas por el estilo. Y yo me pregunto, tú en el instituto ¿a qué vas? ¿A estudiar o a qué vas? ¿A provocar? Es que yo no sé porque te pones esa ropa... Y no sé por qué te pintas y te peinas así... Cuando estés conmigo, muy bien... pero al insti...

Y la Pepa va cambiando su manera de vestirse y de arreglarse para evitar las peleas con Pep. Y ya tenemos que la Pepa ha bajado un peldaño más, el del cambio en la **manera de vestir**.

Un día, la Pepa había salido con Pep y pasaron por delante de un bar donde había muchas de sus amigas. Cuando éstas la vieron, la saludaron con alegría:

- ¡Tía, Pepa! ¡Que estemos aquí!
- ¡Churri!

La Pepa se acercó.

- ¡Pepa! ¡Cuándo tiempo!
- ¡Qué alegría de verte! ¡Que guay!
- ¡Sí! ¡Que chuli! ¡Yo también me alegro mucho de veros!, les contestaba ella. Pep no se acerca y se las mira desde lejos con mala cara.

Después de abrazarse y saltar de alegría, la Pepa les dice que se va porque Pep la está esperando. Cuando vuelve con Pep, ella le dice:

- Hombre, ¡ya está bien! Habrías podido venir a saludarlas. No sé porque te has tenido que quedar aquí plantado como si no las conocieras... ¡Que son mis amigas! Y aunque no las conocieras... ¡Que estamos juntos!
- ¿Tus amigas? ¡Pero si pareces idiota cuando te pones así! La próxima vez que yo te vea haciendo el gilipollas de esta manera, que si un besito por aquí, un pitillo por allá, haciendo esos saltados de niñas estúpidas, ¡yo me voy!

Y está claro, cada vez que la Pepa se vuelve a encontrar a las amigas ya no las saluda tan efusivamente, cada vez controla más su comportamiento y, poco a poco, se va distanciando y va dejando de saludarlas. Y ya tenemos la Pepa bajando un peldaño más, el de la **manera de ser**.

Otro día, cuando se encuentran, la Pepa le explica muy contenta a Pep que con el instituto harán un viaje de final de estudios a Mallorca. Pep, que no va al instituto le dice:

- Tú misma...

Raso y corto. Con eso basta. Cuando la Pepa vuelve al instituto dice:

- A mí no me apuntes al viaje porque yo no iré.
- ¡Pepa! ¡Pero qué dices!, le responden los compañeros.
- ¿Cómo es que has cambiado de idea?
- Mira, si fuera a otro lugar, iría, pero en Mallorca yo ya he ido, se defiende ella.
- ¡Profe, que eso que dice es una excusa! ¡Es que el "novio" no quiere que vaya!
- ¡Ha, ha!
- ¡Pero qué dices! ¿Tú de qué vas? ¡Tú no te metas!

Y ya tenemos la Pepa bajando un escalón más, el de la renuncia a los **espacios de ocio personal**.

Resulta que en casa la ven muy cambiada y la madre le empieza a decir.

- Pepa, desde que vas con este chico que no parece la misma.

- ....
- No sé si es muy buena influencia para ti. Casi no lo llevas nunca a casa, cada vez se te ve más seria y pareces más triste...
- Mama, ¡quieres hacer el favor de callar! Tú ya no te recuerdas de cuándo tenías mi edad, o ¿qué?
- Cuando yo tenía tu edad era una chica muy alegre y no iba con chicos como este.
- ¿A no? Quizás es que ibas con chicos que no te amaban.
- Tu padre siempre me estimuló y me respetó.
- ¡Ah! ¿Y a mí Pep no, oye? Pues para que lo sepas, él está locamente enamorado de mí. No te quiero sentir más, no me vuelvas a decir estas cosas.

Después de escenas como esta, cuando la Pepa ve a Pep, le dice que ya no soporta más a su familia, que no la entienden y que no la dejan en paz. Pep le dice que su familia no le gusta nada y ya no van nunca a casa de la Pepa. Con lo cual, la Pepa baja el escalón siguiente, el de la **familia**.

Ahora ya llevan cuatro meses y Pep querría tener relaciones sexuales con la Pepa.

- Pepa, va, a mí me gustaría que lo hiciéramos... y que hiciéramos eso y aquello... mis amigos lo hacen...
- Pep, me gustaría que me das un poco más de tiempo, todavía no me siento segura...
- Si me estimaras lo harías. Si no te sientes segura es porque no estás segura de amarme. ¿Y qué pensáis? ¿La Pepa aceptará tener relaciones sexuales?

La Pepa le dice que naturalmente que la ama y acepta tener relaciones sexuales sin sentirse preparada y sin tener ganas. Y, al llegar en este punto, baja un escalón más, el de las relaciones **sexuales**.

¿La Pepa seguirá bajando peldaños? Hasta ahora ha bajado todos los escalones de la violencia de género que no conllevaban violencia física, pero está a punto de bajar este último escalón, el más visible de todos. Solo es un peldaño, pero ella ha bajado todos los previos para llegar, peldaños que apenas vemos y que fácilmente nos pasan desapercibidos. Todos estos peldaños silenciosos, sin violencia física, son violencia de género.

FUENTE: <https://www.youtube.com/watch?v=hJ4CmoFX8bk>  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=el+cuento+de+Pepe+y+pepa#fpstate=ive&vld=cid:f87c99c6,vid:lpaabDdQNO8,st:0>

## CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"  
7º encuentro: Cómo podemos prevenir y  
actuar ante las conductas de riesgo



Ambla colaboración de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 7º encuentro: Cómo podemos prevenir y actuar ante las conductas de riesgo

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Identificar y pensar las conductas de riesgo que suelen adoptar los adolescentes y cómo afrontarlas.

FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Actualmente, cuando decimos "estoy depre" nos ahorramos el esfuerzo de pensar en lo que estamos experimentando, como podría ser la tristeza, el desengaño, el desamor. Esto nos puede llevar a buscar soluciones inmediatas (consumir, comprar, tomar medicamentos, etc.), soluciones que no harán que nos conozcamos mejora nosotros mismos y nos aportarán el descubrimiento de nuevos recursos personales.

MATERIAL Reproductor, papelógrafo y rotulador, Casos A, B y C (una copia para cada uno, mis 1 copia de cada uno de los tres casos que se repartirá entre los pequeños grupos), dos rotuladores de colores diferentes para cada uno, papel de embalar (2o 3 m), cinta de pintor

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como los anteriores días: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir, o qué recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. (7'). *Ya sólo nos queda, además de este encuentro, el siguiente y una última para hacer un reencuentro de aquí a unos meses. ¿Cómo nos hace sentir esto? ¿Nos incomoda? ¿Nos hace valorar todo lo que estamos haciendo? Nos da la sensación de que no hemos hecho nada, ¿que deberíamos haber hecho muchas más cosas? ¿Por qué nos hacemos estas preguntas? Entre muchas otras cosas, aquí intentamos encontrar pequeños momentos para reflexionar cómo nos sentimos. Cuando estamos en casa es posible que, con todas las responsabilidades y dificultades que tenemos, nos cueste parar y encontrar un momento (ni que sea dándonos cinco minutos en cama antes de llevarnos) para pensar cómo van las cosas con los hijos e hijas, cómo va nuestra relación, qué necesitan de nosotros, cómo estamos funcionando como familia. ¿Quiénes nos pueden aportar estos ratos de parar y reflexionar? (6)*

Para acabar estos minutos de acogida preguntaremos cómo nos gustaría que fuera el próximo día y cómo nos podríamos despedir. Dejaremos unos minutos para compartir algunas ideas. (7')

## RELAJACIÓN (5')

Procederemos como en el encuentro anterior. Hoy volveremos a poner atención a identificar aquellas partes del cuerpo que sentimos como más tensas y procuraremos relajarlas cada vez que saldremos. Nos concentraremos en relajar cada parte del cuerpo.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL (45')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro. *Hoy nos preguntaremos qué son las conductas de riesgo, identificaremos qué tipos de riesgos conllevan y veremos cómo identificar señales de que no podemos pasar por alto, que podríamos considerar como alarmas, como gritos de atención o como expresiones de algo que no se sabe cómo comunicar y que reclaman nuestro interés. Requieren nuestra estima y que pongamos en juego todos nuestros recursos. Antes de iniciar la actividad en sí, aclararemos conceptos. ¿Qué es lo que más deseáis para vuestros hijos e hijas? Dejaremos que cada uno diga lo que considera más importante. Muy probablemente saldrá el deseo de que sean feliz. Lo remarcaremos y preguntaremos qué diferencias hay entre placer y felicidad. Tanto el placer como la felicidad son necesarios para vivir, pero son de naturaleza diferente. Vamos a ver qué características tienen. Con la ayuda de un papelógrafo, representaremos una tabla comparativa. PLACER: Tiene un afecto a corto plazo, nos hace sentir bien, nos despierta el deseo de querer más, es más fácil experimentarlo individualmente, en exceso puede desencadenar una adicción, nos puede costar diferenciar entre uso y abuso de aquello que nos lo proporciona, a veces lo buscamos para compensar gratificaciones que no encontramos en algunas situaciones (está relacionado con la hormona que segrega dopamina). FELICIDAD: Tiene un efecto a largo plazo, puede ser el resultado de un esfuerzo continuado o de la superación de una dificultad, se puede experimentar individualmente y también de manera compartida en grupo, nos hace sentir bien, nos hace sentir plenitud, si no conseguimos experimentar la felicidad pueden surgir sentimientos de tristeza o sentir momentos de desánimo y de depresión (está relacionado con la hormona que segrega serotonina).*

Hecha esta diferenciación, preguntaremos qué es una conducta de riesgo y por qué nos preocupan tanto durante la adolescencia. CONDUCTA DE RIESGO: Es un comportamiento que puede causar consecuencias negativas o incluso graves tanto física como mentalmente. También puede causar consecuencias negativas a otras personas. Se puede prevenir e es evitable. EJEMPLOS: Consumo de sustancias tóxicas adictivas (alcohol, tabaco, cáñamo, etc.), relaciones afectivas abusivas, prácticas sexuales sin protección, abuso de las redes sociales, conductas autolesivas, etc. POR QUÉ NOS PREOCUPAN EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA: Porque los adolescentes están construyendo su identidad y eso les lleva a explorar el mundo que los rodea, descubrir los límites por sí mismos, diferenciarse de los adultos, preferir la proximidad de un grupo de amistades que la del grupo familiar. Ya no tenemos tanto conocimiento sobre lo que hacen, están muy pendientes de cómo son percibidos por los demás y sienten un deseo muy fuerte de agradar y de sentirse apreciados. Pero también nos preocupa porque las contrariedades y las dificultades pueden dejarlos muy abatidos y por las consecuencias que pueden acarrear. (10')

## continuación

Procedimiento: Esta actividad tiene tres partes: la primera requiere un trabajo individual, la segunda un trabajo en pequeños grupos y la tercera una posada en grupo conjunta.

1ª parte: Repartiremos en cada uno tres casos (A, B y C) que ilustran situaciones de riesgo, y dos rotuladores de colores diferentes. Una tercera parte de las hojas llevarán una marca a la A, otra tercera parte a la B y otra a la C. Cada uno empezará a trabajar por el caso marcado (si la acaban, podrán seguir con los demás). ¿Quién hay que hacer?: 1) Identificar el tipo de riesgo que se describe, 2) Con uno de los colores recibidos (por ejemplo, azul), hay que subrayar todas las señales que requieren atención (señal de alarma) y 3) Con el otro color (por ejemplo, amarillo), hay que subrayar las respuestas de los adultos (no es necesario que todo el mundo trabaje los tres casos). (10')

2ª parte: Formaremos tres grupos según el primer caso trabajado. Repartiremos un único caso a cada grupo en función de lo que hayan trabajado los participantes. Habrá que poner en común el trabajo realizado individualmente y plasmarlo en la hoja recibida. A continuación, se debatirá sobre la opinión hacia la actitud que han adoptado los adultos ante las señales de alarma y quiénes habrían hecho en un caso como el que han recibido. (10')

3ª parte: Puesta en común en plenario. Encontraréis información en el archivo con el solucionario de la actividad para aportar información. (15')

## ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores. Este círculo ira hacia la derecha y lo dedicaremos a pensar cómo, en el caso concreto los hijos e hijas de las personas que participan en el taller, podríamos hacer prevención desde el comienzo. ¿Deberíamos hablar? ¿Cómo deberíamos hacerlo? ¿Cuándo? ¿Por quién deberíamos hacerlo? Si hay silencio, no nos precipitemos a decir nada. Si pasado algunos minutos el grupo sigue sin hablar, podemos plantear algunas preguntas como:

- ¿Quién facilitar que se inclinen para adoptar conductas de riesgo?
  - ¿Buscan sobrepasar límites? Si fuera así, ¿cómo deberíamos entenderlo?
  - ¿Existen factores de tipo personal que podrían facilitar que se adoptasen conductas de riesgo? ¿Cuál podrían ser? (propensión a buscar el riesgo y a la impulsividad, dificultades de adaptación, malestar psicológico, trastornos mentales, etc.)
  - ¿Hay factores de tipo relacional que influyen? ¿Cuáles pensáis que pueden ser? (experiencia de ser rechazado por el grupo de amistades, presión por el grupo de iguales, dificultades académicas, dificultades de integración en el centro escolar).
  - ¿Hay factores familiares? ¿Por ejemplo? (entornos familiares en quienes algunas prácticas de riesgo están normalizadas, conflictos familiares persistentes, vínculos parentales muy débiles, etc.
  - ¿Hay factores educativos? ¿Por ejemplo? (estilo educativo de la familia o la escuela, sobreprotector o autoritario, poco vínculo entre la familia y el centro educativo).
  - ¿Hay factores sociales? ¿Por ejemplo? (entorno social empobrecido, fácil acceso a sustancias adictivas, influencia de los medios y las redes sociales, falta de entornos donde relacionarse fuera de la escuela).
  - ¿Qué recursos trabajados en todos estos talleres nos asomaría ayudar a prevenir y afrontar las conductas de riesgo?
- Una vez establecido un dialogo a partir de las preguntas anteriores, volveremos a plantear las primeras: De quién deberíamos ¿Hablar? ¿Cómo deberíamos hacerlo? ¿Cuándo? ¿Por qué deberíamos hacerlo?

Reflexión final:

Usando las palabras de la frase del día, debemos ayudar a entender que las conductas de riesgo "no harán que nos conozcamos mejor a nosotros mismos ni nos aportarán el descubrimiento de nuevos recursos personales", como muy chicos nos traerán pequeñas descargas de placer puntuales (¡y no siempre!), y nos estaremos haciendo daño a nosotros. Debemos ayudar a no buscar soluciones que les ahorren ningún malestar. Los hemos de acompañar en el esfuerzo de pensar y entender lo que están viviendo experimentando, aunque sean experiencias dolorosas como la tristeza, el rechazo por parte de las amistades, el sentirse perdido, la sensación de soledad, la desgana o el desamor.

## ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Tendremos colgado unos dos o tres metros de papel de embalar en la pared. Con los rotuladores que se han usado en la actividad principal pediremos que cada uno dibuje la cara de sus hijos e hijas y que ponga el nombre debajo. Cuando hayan terminado, la tallerista dibujara en torno una baza como las de los cómics que representan que se siembra una idea o un pensamiento en la cabeza. Estamos a punto de terminar los talleres. Esta actividad quiere significar que en todo momento los hemos tenido todos ellos y todas ellas en la cabeza y hemos pensado pensar entre todo el grupo.

## RONDA DE CIERRE (5')

Haremos palios que ya no nos queda un día. Revisaremos lo que hemos estado haciendo hasta hoy, celebraremos que hemos llegado al final, volveremos a contestar las encuestas iniciales y nos despediremos.

Como siempre, recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para poder venir sin faltar.

**TIEMPO TOTAL: 90 MIINUTOS**

## Caso A:

Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.

Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver a su cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso fueron juntos a la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.

Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...

Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y de ahí aquí se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarlo al móvil. Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama. Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

## Caso B:

Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer.

Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él aunque no se lo había pedido. Así, como empezaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si era necesario y él podría llamarlos si le pasaba nada.

Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja.

Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su tutora), no colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden. Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento. A menudo lo dice llamando.

Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación. Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche.

Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil. Un día, inocentemente, explicó a su madre que la Nina, su mejor amiga, había conocido a un chico por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

## Caso C:

La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta, pero últimamente no sale mucho. A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim. Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre. Incluso en algún momento se ha mostrado muy agresiva.

Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha dinamizado. El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil. Le han intentado preguntar, pero la chica los ha ignorado y se ha encerrado en la habitación a llorar.

La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar.

Unas semanas más tarde:

A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día. Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila. Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa. Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

# SOLUCIONARIO

## Caso A:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?  
Riesgo de caer en la adicción a las drogas.
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar en este caso?

<p>Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.</p>	<p><b>Salir más por la noche</b> es un factor de riesgo importante y reclama nuestra atención, pero en sí mismo no es una señal de alarma. Hay que poner atención a otras señales. Cuando hay coincidencia de más de una señal podemos considerarlo como una alarma.</p>
<p>Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver su vida. Cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso estuvieron juntos en la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre. porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.</p> <p>Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...</p>	<p>Los <b>cambios de amistades y de personas con las que se relacionan</b> nos tienen que hacer estar muy alerta. Pueden ser un factor de riesgo, porque los distancian de la red de control social habitual.</p>
<p>Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarle al móvil.</p>	<p><b>No cumplir con los límites pactados</b> es un indicio de riesgo. Los <b>cambios de humor que no tienen una razón aparente de ser</b> son una señal de alarma. Cuando <b>la actitud de un hijo nos resulta extraña</b> y cuando le observamos una <b>mirada desconocida</b> (que no nos mira, que es inestable) es necesario que nos preocupemos.</p>
<p>Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama.</p>	<p>Que <b>no nos saluden</b> o que <b>se metan directamente en la cama evitando decir nada</b>, son muestras de un fuerte recelo de intimidad y claras señales de alarma. Pueden querer decir que no logra reconocer ante sí lo que han hecho, y hacen todo lo posible para evitar haberlo hecho de explicar.</p>
<p>Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.</p>	<p>Los <b>gritos</b> y las <b>conductas violentas</b> son una clara señal de alarma.</p>

## Otras señales de alarma en el riesgo de caer en la adicción a las drogas:

- Actitudes provocativas o que buscan la confrontación tanto en el entorno educativo como en casa
  - Actitudes muy variables y cambios de humor muy marcados
  - Empeoramiento en los resultados académicos
  - Situaciones conflictivas relacionadas con el dinero o cambios en la manera de utilizarlos
  - Distanciamiento respecto a la familia
- Es necesario que nos mostremos pacientes, que no nos escandalicemos, que se sientan escuchados, que encuentren consuelo en nosotros, que sepan que siempre estaremos a su lado, que siempre los estaremos esperando.

<p>Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.</p>	
<p>Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver su vida. Cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso estuvieron juntos en la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre. porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.</p> <p>Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...</p>	<p>Puede estar bien pensar en lo que los adultos hacíamos cuando éramos adolescentes, pero eso no nos tiene que hacer bajar la guardia, porque ahora el entorno es diferente. Saber que van con compañeros de un entorno social que conocemos es importante y da mucha seguridad. Pero no por ello debemos desinteresarnos.</p> <p>Si detectamos cambios de amistades, no podemos pasarlo por alto. Sin mostrarnos intrusivos, es bueno encontrar maneras de conocer las nuevas amistades. Podemos facilitar que las invite a casa, que puedan ensayar música, que hagan un concierto en una fiesta vecinal, etc. Si percibimos que las nuevas amistades alteran mucho a los adolescentes, podemos planificar algunas estrategias: motivar la participación en recreos, centros culturales, centros excursionistas, grupos de música, planificar visitas con primos, pequeños viajes, dar responsabilidades, etc.</p>
<p>Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarle al móvil.</p>	<p>Es importante que no se sientan perseguidos, pero cuando hay una situación de riesgo real se puede valorar la posibilidad de enviar algún mensaje afectuoso real. Debemos saber mantenernos a una cierta distancia y sin incomodar. Es importante que no claudiquemos ni nos evadimos.</p>
<p>Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama.</p>	

<p>Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.</p>	<p>Debemos evitar que se sientan perseguidos, pero debemos poder explicar con claridad lo que nos preocupa. En estos momentos es cuando debemos tener en cuenta las diferentes ideas que hemos estado trabajando en estos talleres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es necesario que lo que digamos capte lo que están viviendo, que mostramos comprensión, que conectemos con su malestar, su sufrimiento o su ansiedad, que no los juzguemos, que despertemos esperanza, que les ayudemos a pensar, que transmitamos amor, que se sientan tratados conmigo respeto.</li> <li>- Es necesario que nos mostremos pacientes, que no nos escandalicemos, que se sientan escuchados, que encuentren consuelo en nosotros, que sepan que siempre estaremos a su lado, que siempre los estaremos esperando.</li> <li>- Es necesario que evitemos las pequeñas violencias que podemos cometer a través del lenguaje, como cuando descalificamos, juzgamos, etiquetamos, hacemos chantaje, amenazamos, castigamos sin relación entre causa y consecuencia, imponemos autoritariamente.</li> <li>- Es necesario que no perdamos de vista cómo son los adolescentes y qué necesidades tienen.</li> <li>- Es necesario que recordemos las normas y los límites familiares y su razón de ser.</li> <li>- Es necesario que les ayudemos a identificar las relaciones tóxicas y aquellas que esconden abusos y violencias.</li> </ul> <p>Cuando identificamos que hay situaciones de riesgo, es muy importante que encontremos tiempo para estar presentes en casa y dedicar tiempo de calidad a los hijos. Seguramente tendremos situaciones laborales difíciles y muchas responsabilidades ante las que hay que dar respuesta, pero deberíamos encontrar la manera de pasar más horas cerca de los hijos e hijas o que puedan estar acompañados por otros adultos. No para que nuestros hijos e hijas sean adolescentes, nos necesitan menos. Nos necesitan de otra manera.</p> <p>También es muy importante dar ejemplo y, sobre todo, no cerrar nunca los canales de comunicación.</p>
---	---

Cuando hablamos del riesgo de las adicciones a sustancias tóxicas, debemos pensar en el **alcohol** (el síndrome de abstinencia puede ser muy grave; conlleva riesgos en las relaciones sexuales, como el olvido de un método anticonceptivo o de prevención de las MTS; conlleva el riesgo de sufrir y/o perpetrar agresiones sexuales fruto del modelo patriarcal, etc.), el **tabaco** (de adicción muy rápida) y el **cannabis** (afecta mucho al rendimiento académico; puede conllevar ataques de angustia, etc.), como las que tienen una mayor posibilidad de ser consumidas por los adolescentes. Pero hay otras sustancias, como las anfetaminas, la heroína, la cocaína, los psicofármacos, etc. a las que podrían tener acceso. Podemos encontrar información sobre los riesgos de cada una a:

[https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/sobre\\_les\\_drogues/taula\\_de\\_resum/](https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/sobre_les_drogues/taula_de_resum/)

Cualquier droga puede desencadenar dependencia física, psicológica y social (podemos sentir la necesidad de consumirla por estos motivos). También desencadenan tolerancia, lo que quiere decir que para conseguir el mismo efecto se necesita más dosis cada vez.

**Dependencia + Tolerancia = Adicción**

## Caso B:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?  
Riesgos de la adicción al móvil y a las redes sociales. Los riesgos relacionados con las pantallas tienen diferentes variantes:
  - El riesgo de no poder diferenciar entre uso y abuso y pasar la barrera del control (adicción, merma de las capacidades intelectuales, pérdida de la capacidad de espera y la capacidad de esfuerzo, búsqueda de resultados inmediatos que a menudo no son posibles, etc.).
  - El riesgo de acceder a contenidos inadecuados (contenidos nocivos: malas conductas alimentarias, porno adulto, juegos en línea que buscan la inmediatez en la respuesta y proporcionan gratificaciones instantáneas, fomento de una estética que pone en peligro el cuerpo y la salud, difusión de prácticas de autolesión (*cutting*), etc., así como contenidos no permitidos por la ley: pornografía de menores, acceso al consumo de drogas, naturalización y fomento de las violencias, del racismo, de la homofobia, la transfobia, de las desigualdades, etc.).
  - El riesgo de acceder a entornos nuevos de socialización inadecuados y sobre los que no existe el control social de la red de relaciones personales donde nos movemos (riesgo del anonimato).
  - El riesgo del ciberacoso
    - *phishing*: robo de información personal
    - *sexting*: difusión de imágenes de tipo sexual sin consentimiento
    - *grooming*: camuflaje de un adulto que se hace pasar por un adolescente para conseguir prácticas sexuales (creación de un vínculo de confianza, aislamiento de la víctima, valoración de los riesgos, conversaciones sobre sexo, peticiones de naturaleza sexual) FUENTE: <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar?

Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer.	
Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él, aunque no se lo había pedido. Así, como comenzaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si	

era necesario y él podría llamarle si le pasaba nada.	
Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja.	
Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su familia). No colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden.	Pasar <b>cada vez más tiempo</b> con el móvil es una clara conducta de riesgo. Los <b>cambios de actitud</b> y los <b>cambios de hábitos y rutinas</b> (alteraciones en las horas y el ritmo del <b>sueño</b> , renuncia reiterada a colaborar en las tareas de casa, etc.) son una señal de alarma.
Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento. A menudo lo dice llamando.	El argumento de "no lo puedo dejar por otro momento", o similares, pronunciado con el móvil en la mano puede ser una muestra de <b>ansiedad</b> . Esta actitud reiterada o actitudes de soborno cuando no se puede acceder al móvil o a otras pantallas, nos hace dar cuenta de que se ha <b>perdido el control en el uso</b> , que hemos entrado en el <b>abuso</b> , y que estamos ante una señal de alarma. Los <b>gritos</b> y las <b>reacciones agresivas</b> son otro Señal de alarma.
Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación.	Tener el móvil siempre al lado, sobre todo en los momentos de socialización familiar indica que no se puede prescindir de él. Probablemente se hayan pactado unos límites y unas normas como la de no utilizar el móvil en mesa y, en este caso, parecería que hay una <b>dificultad para cumplir límites y normas</b> . Es una señal de alarma. Utilizar el móvil en la habitación es normal, es un espacio personal. Pero si normalmente no cerraba la puerta y todo de una empieza a cerrarla cada vez que hay. entra con el móvil, es necesario que prestemos atención. En sí mismo no es una señal de alarma, pero lo puede llegar a ser en caso de reiteración.
Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche.	<b>Dejar de dormir las horas necesarias de sueño</b> debido a la utilización del móvil es un claro factor de alarma. <b>Cambiar los hábitos para poder utilizar las pantallas</b> cuando la familia no poco ejercer el control, también.
Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil.	Los cambios de actitud que conllevan el <b>distanciamiento</b> respecto a otros miembros de la familia y una <b>reclusión</b> también son señales de alarma.
Un día inocente explicó a su madre que la Nina su mejor amiga había conocido a un chico por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar.	Aquí estamos ante la detección de otro riesgo, el <b>grooming</b>

Importante: no todas las señales de alarma mencionadas son indicadores de un problema de adicción a internet o a las redes sociales. Señales iguales pueden significar dificultades diferentes. He de evaluar las situaciones en conjunto.

- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos? ¿Qué opináis? ¿Qué habéis hecho?

<p>Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer.</p>	
<p>Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él aunque no se lo había pedido. Así, como empezaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si era necesario y él podría llamarlos si le pasaba nada.</p>	<p>Es difícil encontrar el punto entre ser flexibles y dejar de mantenerse firmes. ¿Hay que comprar un móvil si no te lo piden? Es importante distinguir bien si hay una necesidad real y contraponer riesgos y beneficios. ¿Nuestra necesidad de control justifica la compra de móvil? Podemos encontrar otras alternativas para garantizar que los ¿Nuestros hijos e hijas están seguros?</p>
<p>Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja.</p>	<p>Es importante acordar pautas de uso, pero ¿todas deben ser sólo para los adolescentes? ¿Hay pautas de que los adultos también deberían seguir? ¿Se han valorado alternativas como la del móvil familiar colectivo? Hay que instalar controles parentales, pero no es suficiente.</p>
<p>Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su tutora), no colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden.</p>	<p>Cuando detectamos estas señales de alarma, es importante que pongamos en práctica todo aquello que hemos trabajado en los talleres anteriores para entrar en diálogo. Cuando recibimos un aviso del centro escolar, puede ser que nos sienta muy mal (y lo cierto es que hay centros en los que tienen unos protocolos muy rígidos que nos pueden poner a la defensiva), pero es necesario que no perdamos la ocasión para tener información y mantener un diálogo. Tenemos que construir un entorno seguro para nuestros hijos e hijas.</p>
<p>Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento.</p>	<p>Es necesario que mantengamos nuestra firmeza sin perder nunca de vista el respeto y el aprecio. Y tenemos que ser modelo.</p>
<p>Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación.</p>	<p>Es necesario que hablemos de todos los riesgos, de cuándo uno se pone en riesgo y de cuáles son las consecuencias de ponerse en riesgo. También podemos ayudar a identificar cuáles son las señales de alarma que nos indican que hemos sobrepasado unos límites.</p>
<p>Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche.</p>	<p>Tenemos que hacer ver que lo que planteamos no es para nosotros ("me sabe grave que hagas esto", "me haces sufrir"), sino que estamos hablando de algo que es para ellos.</p>
<p>Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil.</p>	

<p>Un día, inocentemente, explicó a su madre que la Nina, su mejor amiga, había conocido a un chico. por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar.</p>	<p>En este caso, habría que contactar en seguida con la madre de la Nina. En casos así, es muy difícil evitar el encuentro con alguien desconocido, pero podemos acordar acompañar la cita manteniéndonos a distancia y sin interferir, pero quedar accesible por si surgiera alguna dificultad. Hay que educar el respeto y la defensa de la privacidad.</p>
--	---

## Caso C:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?  
Riesgo de relaciones sexoafectivas nocivas. A menudo se combinan con la violencia de género.
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar en este caso?

<p>La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta, pero últimamente no sale mucho.</p>	<p>El <b>distanciamiento de las amistades habituales</b> y <b>disminución de las relaciones sociales</b> nos debe poner en alerta, son una señal de alarma.</p>
<p>A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim.</p>	<p>La <b>dependencia del móvil</b> siempre es una señal de alarma.</p>
<p>Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre.</p>	<p>Las muestras de <b>tristeza</b> pueden tener muchas causas, pero no las podemos dejar pasar por alto. Si coinciden con otras manifestaciones como las que se exponen en este caso, serán una señal de alarma de que probablemente hay una relación sexoafectiva que no funciona...</p>
<p>Incluso en algún momento se ha mostrado muy bien agresiva.</p>	<p>Las <b>respuestas agresivas</b> y la <b>tensión también</b> son una señal de alarma.</p>
<p>Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha dinamizado.</p>	<p>Tampoco podemos dejar pasar por alto la <b>somatización del mal estar</b>, como la <b>pérdida de ganas</b>. Son una clara señal de alarma. También pueden darse alteraciones en el <b>sueño</b> y una <b>bajada del rendimiento académico</b>.</p>
<p>El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil.</p>	<p>Cuando observamos que hay <b>malestar en la dependencia del móvil</b> hay que interesarnos por lo que les pasa.</p>
<p>La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar.</p>	<p>Los <b>cambios</b> y las <b>rupturas en las relaciones familiares</b> también son señales a tener en cuenta.</p>
<p><i>Unas semanas más tarde:</i>  A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día.</p>	<p>Aquí podemos ver nuevas muestras de <b>tensión</b> y <b>cambios en la manera habitual de comportarse</b>. Parecen haberse <b>intensificado</b>. Siempre que estas señales vayan a más debemos considerarlas una alarma.</p>
<p>Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila.</p>	<p>La <b>discusión reiterada con la pareja</b> también es una señal de alarma. Nos podemos preguntar si detrás hay una relación de violencia de género. Ya vimos que la violencia de género se suele expresar de manera gradual y puede pasar inadvertida. Pero todo a menudo las relaciones sexoafectivas nocivas,</p>

	tóxicas o que son vividas de manera absorbente se solapan con la violencia de género.
Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa.	
Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla.	

- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos? ¿Qué opináis? ¿Qué hubieseis hecho?

La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta. A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim.	
Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre.	
Incluso en algún momento se ha mostrado muy agresiva.	
Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha comido.	
El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil.	Parece que los abuelos han detectado señales que les preocupan, pero que no indaguen más y que no se interesen por constatar si lo que intuyen es cierto. Tampoco ofrecen apoyo a la chica.
La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar.	La hermana se interesa por la Mila, detecta algo que no va e intenta ayudarla. Hace bien en haberlo explicado a los abuelos. Deberían haberse interesado, tenían un buen apoyo.
<i>Unas semanas más tarde:</i>	
A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día.	
Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila.	

<p>Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa.</p>	<p>El miedo a que se enfaden con nosotros no nos debe frenar a la hora de interesarnos por los adolescentes que tengamos a cargo. Si no nos acercamos nosotros, estamos facilitando que se alejen y que se cierren los canales de comunicación. Debemos procurar que siempre haya canales abiertos, aunque no obtuvimos una respuesta inmediata o como la que esperábamos. El miedo a una mala reacción no te puede frenar a la hora de intentar acercarnos.</p>
<p>Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla.</p>	<p>Si no sabemos cómo ayudar, es necesario que consultemos y que pidamos ayuda a una persona de confianza o a los profesionales de la salud. Hay muchos servicios gratuitos. Es importante que consultemos nosotros antes de llevar al adolescente a ningún servicio. <a href="https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37">https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37</a></p>

Otros riesgos relacionados con las relaciones sexoafectivas:

- Los embarazos no deseados
- La transmisión de enfermedades (MTS)
- Violencia psicológica (dominio y sumisión) y física (agresión, violación)
- Prácticas compulsivas influidas por la pornografía que aportan descarga, pero no satisfacción

Causas de estos riesgos:

- Ha bajado la edad de las primeras relaciones sexuales y los adolescentes las afrontan con menos madurez emocional
- Socialmente hay unos modelos de comportamiento muy marcados que dificultan experimentar la construcción de la propia identidad.
- Socialmente predomina un modelo marcadamente machista en las relaciones Y hay tanta proliferación de imágenes que se integra este modelo sin que seamos conscientes de ello y resulta difícil distanciarse (aún hoy las mujeres son un claro objetivo de sumisión: económica, estética, sexual, profesional, etc.)
- A menudo se combinan las dificultades psicológicas personales, las dificultades familiares, las carencias educativas y la influencia social

¿Qué podemos hacer los adultos con adolescentes a cargo?

- En el contexto familiar es muy necesario que educamos desde el respeto y en el respeto. Si acostumbramos a nuestros hijos e hijas en la obediencia y no podemos tolerar que nos cuestionen, los estamos avocando al riesgo de la sumisión o al riesgo del abuso hacia los demás. A la hora de desarrollar sus relaciones de amistad tenderán a aceptar las propuestas de los demás sin cuestionarlas o a buscar el dominio a toda costa. Todo ello puede facilitar relaciones de dependencia-dominio.
- También es necesario que evitemos la sobreprotección. Debemos ayudar a desarrollar el espíritu crítico y que enseñamos a decir lo que no nos gusta de una relación.
- Es necesario que les hablemos de las relaciones afectivas saludables y de cómo éstas pueden conducir a relaciones sexoafectivas sanas y satisfactorias. Pero también de los riesgos.
- Cuando sea necesario, los adultos podemos explicar qué es la pornografía y la relación que ésta puede tener con un modelo de sexualidad agresiva y de dominio del uno sobre el otro. Hay que explicar que las imágenes, los vídeos y las películas pornográficas son una ficción que no tiene nada que ver con la sexualidad satisfactoria de largo recorrido. También hay que explicar el riesgo que conlleva la pornografía de caer en la búsqueda incesante de un placer inmediato que a la larga ya no puede ser satisfecho.
- Es necesario que ayudemos a diferenciar entre placer y felicidad y a romper la asociación entre violencia y placer sexual y a identificar la barrera de las conductas delictivas.

Todo esto es hacer prevención y no podemos negligirlo.

## Algunos recursos

Addicciones:

<b>Línia Verda</b>	Servicio de información y orientación en drogodependencias (consumo de drogas, fármacos, pantallas, o juego patológico). Ofrece atención gratuita y confidencial.	<b>900 900 540</b> (24 horas, 365 días del año)
<b>Centres d'atenció i seguiment a les drogodependències a Catalunya (CAS)</b>	Tratamiento de las adicciones. Son servicios públicos de acceso directo. Centros más próximos a Cornellà:  1. AEC GRIS: C. Vigo, 30, 1er 1ª, l'Hospitalet del Llobregat • SPAI El Prat: Pl. Antonio Martín Sánchez, 1, El Prat de Llobregat	<a href="https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/">https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/</a>  Tel: 93 319 27 36  Tel: 93 478 28 92
<b>Campaign for Tobacco-Free Kids</b>	Web informativa sobre los riesgos del tabaco. Dirigida a adolescentes y jóvenes.  En inglés.	<a href="https://www.tobaccofreekids.org/">https://www.tobaccofreekids.org/</a>
<b>ElPep.info</b>	Web informativa sobre adicciones (alcohol, tabaco, cannabis). <b>Dirigida a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 17 años.</b>  Es un proyecto de la Agencia de Salud Pública de Cataluña de la Generalitat, coordinado por la Subdirección General de Drogodependencias, para potenciar la difusión de los mensajes preventivos relacionados con las drogas y reducir comportamientos de riesgo de los jóvenes.  En catalán y en castellano.	<a href="https://www.elpep.info/">https://www.elpep.info/</a>  <a href="mailto:drogues.salut@gencat.cat">drogues.salut@gencat.cat</a> <a href="https://drogues.gencat.cat/ca/inici">https://drogues.gencat.cat/ca/inici</a>
<b>LaClara.info</b>	Web informativa sobre adicciones (alcohol, porros, psicofármacos, speed, MDMA, bolets, cocaína, pantalles, drogas + sexo, etc.). <b>Dirigida a jóvenes a partir de 18 años.</b>  Es un proyecto de la Agencia de Salud Pública de Cataluña de la Generalitat, coordinado por la Subdirección General de Adicciones, VIH, Infecciones de Transmisión Sexual y Hepatitis Víricas, para potenciar la difusión de los mensajes preventivos relacionados con las drogas y reducir comportamientos de riesgo de los jóvenes.  En catalán y en castellano.	<a href="https://laclara.info/">https://laclara.info/</a>

### Móvil y pantallas:

<b>Adolescencia libre de móviles</b>	Movimiento que promueve una adolescencia libre de móviles y que no accedan hasta los 16 años	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w">https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w</a>
.....		

### Centros de información sobre salud sexual y reproductiva:..

<b>Tarda Jove</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAP Castelldefels</li> <li>• CAP Bòbila / Esplugues de Llobregat</li> <li>• CAP Rambla / Sant Feliu de Llobregat</li> <li>• CAP Montclar / Sant Boi de Llobregat</li> <li>• CAP Vinyets / Sant Boi de Llobregat</li> <li>• CAP Sant Vicenç dels Horts</li> </ul>	Telèfon: 93 664 50 61 Telèfon: 93 473 31 02 Telèfon: 93 666 23 13 Telèfon: 93 652 91 16 Telèfon: 93 652 50 13 Telèfon: 93 656 53 11
.....		

### Centros de apoyo a la salud mental:

<b>CESMIJ de Cornellà de Llobregat</b>		
.....		

### Centros donde se hacen actividades para preadolescentes, adolescentes y jóvenes:

<b>Esplai la Gavina</b>		
<b>Esplai Sanfeliu</b>		
<b>Centrops excursionistas</b>		
<b>Espai Jove Riera-CEntre</b>	Actividades lúdicas, culturales, deportivas, de ocio, hábitos de estudio, talleres dirigidos, excursiones, centros de verano, etc. Para jóvenes de entre 12 y 21 años de Cornellà de Llobregat	657.042.814 Jovesrieracentre@gmail.com
<b>Espai Jove Sant Ildefons</b>		619.637.521 jovesantildefons@grup-ip.cat
<b>Oficina Jove</b>		
<b>Colla de bastoners</b>		
.....		

# CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop  
malestar!" 8º encuentro:

## Los buenos momentos en familia



Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

# 8º encuentro: Los buenos momentos en familia

## OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Valorar la importancia del juego y del sentido del humor en la comunicación con nuestros hijos e hijas

## FRASE DEL DÍA (esta frase estaría colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Experiencia no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa (Aldous Huxley).

## MATERIAL

Reproductor, mural con la frase del día, cinta de pintor, cuestionarios en diferentes lenguas, bolígrafos, reproductor de música, hojas de cuatro colores diferentes con mensajes, bolsa con tarjetas de cuatro colores y una con una letra (A, B, C y D), parrillas impresas, pañuelos para tapar los ojos o el material que requiera la actividad de despedida que se haya pensado conjuntamente.

## SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como en los días anteriores: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir nada, o qué recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. (7')

Esta es una sesión especial, porque es la última. Sereno el último día que nos preguntaremos cómo ha ido la semana. ¿Qué emociones diríais que esto os hace sentir hoy, en este preciso momento? Al ser un día diferente, también haremos algunas cosas diferentes. El tema de hoy es el de los buenos momentos en familia. Hoy nos gustaría que podríamos pasar un buen momento en nuestro grupo (nuestra "familia" de estos días).

Primero volveréis a contestar los cuestionarios que contestó el primer día, para poder valorar si ha habido cambios. Sabéis que este proyecto se ha hecho con el apoyo de la Unión Europea y debemos poder explicar cómo ha ido, si os ha sido útil o no, si ha dado respuesta a vuestras necesidades, si os ha aportado reflexiones y recursos que os ayudarán a afrontar los momentos difíciles de relación con vuestros hijos y vuestras hijas. A continuación, haremos los minutos de relajación, pero como se trata de un día diferente, también sereno diferente. Después haremos un juego que nos ayudará a recordar todo aquello que hemos trabajado y compartido. Y seguiremos con alguna sorpresa (o con la actividad que el grupo haya preparado o sugerido en los últimos encuentros). No haremos actividad engarzante y la actividad de reflexión en círculo no será como cada día.

## RESPUESTA AL CUESTIONARIO FINAL (15')

Repartiremos el cuestionario, un bolígrafo y una tarjeta a cada uno.

**IMPORTANTE:** Como el cuestionario debe ser anónimo, pero debemos poder compararlo, en lugar del nombre y los apellidos, pondremos el código numérico que corresponda.

## RELAJACIÓN (5')

Hoy mientras escuchamos música, nos pasearemos y bailaremos por la sala recordando momentos buenos que hemos pasado en familia. Empezaremos caminando mientras escuchamos música. Cuando yo diga "¿podéis recordar cómo vuestros hijos e hijas os daban la mano cuando eran pequeños?", vosotros tenéis que mover la mano y os tenéis que dejar llevar como si os estirará (se puede hacer una demostración). Si yo digo "¿recordáis algún día que vais a sentir que podéis confiar en vuestros hijos e hijas?", os diré otra parte del cuerpo y pasearéis o bailaréis como si esta parte fuera la que os estirara y os vais desplazando, etc.

Pondremos música\*, pediremos que empiecen a desplazarse por la sala e iremos diciendo las premisas:

Puede recordar:

1. ¿Cómo vuestros hijos os daban la mano cuando eran pequeños? – Mano
2. ¿Algún día que vais a sentir que podéis confiar en vuestros hijos? – Espalda
3. ¿Cuándo empezaron a caminar? – Pie
4. ¿Cuándo empezaron a hablar? – Boca
5. ¿Cuándo empezaron a leer y escribir? – Ninguno
6. Un día que os hicieron un abrazo muy bonito – Brazos
7. Un día que vais a bañaros en la playa y vais a nadar juntos – Hombros
8. Un día que os hicieron morir de risa – Mofletes
9. Un día que bailó sin parar – Camas
10. Un día que os dijeron algo muy maca – Todo el cuerpo

Iremos bajando la música poco a poco y pediremos que solo caminen y que, caminando, hagan tres respiraciones como las que han aprendido a hacer en los talleres anteriores. \*música sugerida: "Salento" de Reni Aubry

## PRIMERA ACTIVIDAD (35')

Preparación previa: Antes de que llegue el grupo de participantes esconderemos por diferentes lugares de la sala (debajo del asiento de las sillas, en estantes, en un colgador, en un cajón, detrás de una cortina, en la parte exterior de la ventana) hojas de colores diferentes que contienen cada uno un mensaje.

Introducción: Ahora haremos un juego que nos ayudara a recordar lo que hemos hecho a lo largo de todos los encuentros. Explicamos el procedimiento.

Procedimiento:

1ª parte: (15')

- Pediremos que cada participante coja una tarjeta de color que habrá en una bolsa. Meterán la mano en la bolsa sin ver el color de las tarjetas.
- Se formarán grupos de acuerdo con el color de la tarjeta que les ha tocado (cada tarjeta, tendría una letra diferente -A, B, C o D-, pero de momento no haremos caso).
- Se repartirá a cada uno una parrilla que tierna apartados de diferentes colores y, si es necesario, un bolígrafo.
- Cada grupo deberá buscar por la sala cuatro mensajes del color que les corresponde.
- En función de lo que digan los mensajes encontrados deberán contestar la parrilla recibida en las casillas de su color.

2ª parte: (10')

- Se formarán nuevos grupos de acuerdo con las letras de la tarjeta que se haya cogido.
- En estos nuevos grupos, cada uno explicara qué mensajes han encontrado y qué respuestas han dado.

3ª parte: (10')

- Cada grupo comentara dos ideas de las que se han compartido en el segundo grupo: la que les haya parecido más divertida y la que hayan encontrado más interesante.

## SEGUNDA ACTIVIDAD (20')

Este espacio lo dejaremos para llevar a cabo una actividad que haya decidido todo el grupo. Si la actividad requiriera más de 20', podemos destinar menos tiempo al anterior (se podría prescindir de alguna de las partes).

En caso de que no haya surgido ninguna iniciativa, a continuación, se propone una actividad alternativa, como recurso.

Procedimiento:

Pediremos a los participantes que se agrupen en parejas y que se pongan en un extremo de la sala. Repartiremos un pañuelo por pareja. Uno de los miembros deberá taparse los ojos con el pañuelo. Pondremos unas cuantas sillas distribuidas de manera desordenada por el centro de la sala. Pediremos que el miembro de la pareja que puede ver acompañe al otro haciendo un recorrido de ida y vuelta por la sala. Daremos la salida a las parejas cada 15" (segundos). Cuando hayan acabado el recorrido, si les viene de gusto, se pueden intercambiar los roles.

En círculo podemos proceder como en los espacios de reflexión en círculo habituales. Se tratará de decir cómo nos hemos sentido acompañados o de si nos gustaba acompañar y si estas experiencias nos pueden hacer pensar en los hijos e hijas a quienes estamos acompañando en el transcurso de la adopción.

## RONDA DE CIERRE (10')

- Uno de los mensajes del encuentro de hoy es que, además de acompañar a nuestros hijos e hijas, de transmitirles valores, de establecer límites, de ayudar a pensar, es necesario que podamos pasar buenos momentos en familia, que se pueda celebrar todo lo que ha ido bien, que se pueda reír, jugar, bailar, recurrir al sentido del humor. A veces las circunstancias son difíciles, pero vale la pena hacer un esfuerzo para facilitar que podamos compartir momentos agradables, buenos momentos.

- Con todo esto ya hemos llegado al final. Para cerrar todos estos encuentros podríamos compartir cómo nos sentimos y quiénes nos llevamos. Si se llegara a un consenso muy rápidamente, podemos pedir qué es lo que más les ha gustado y lo que menos y si hicieran alguna recomendación para futuros talleres.

- Repartiremos un dossier a cada uno con diferentes entregables correspondientes a cada uno de los encuentros anteriores.

- Recordaremos que tendremos otro encuentro al cabo de unos meses, por el gozo de volvernos a encontrar y para poder compartir cómo va toda una vez más.

- Nos despediremos.

**TIEMPO TOTAL: 90  
MINUTOS**

**GRUPO A**


**GRUPO B**


**GRUPO C**


**GRUPO D**


¿Con quién podéis contar cuando pasáis un mal momento?

¿Por qué es importante nuestra presencia en la familia?

¿Podríamos explicar tres motivos por los que nos resulta difícil poner límites?

¿Podría hacer una lista de emociones que habéis tenido a lo largo de todos los encuentros?

Por qué es importante que la pareja  
(o los adultos que se hacen cargo de los  
niños) vaya a la hora en cuanto a la educación  
de los hijos?

¿Podría explicar tres características de  
los adolescentes?

¿Por qué es importante poner límites?

¿Qué día habéis reído más?  
¿Por qué?

¿Por qué es importante cuidarse?

¿Qué habéis querido cambiar respecto a la educación que recibió?

¿Qué diferencia hay entre un límite y una norma?

¿Recuerda el mensaje de alguna de las frases del día?

¿Qué riesgo puede conllevar la soledad?

¿Qué funciones tiene la familia?

¿Podría poner tres ejemplos de maltrato a través del lenguaje?

¿Cuál de los temas que hemos tratado os ha interesado más?