

Padres y cuidadores





Programa del círculo virtual




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envíe el <a href="#">material de lectura previa</a> para la sección 7</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 7</li> <li><input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 6</li> <li><input type="checkbox"/> Guarde las ideas aportadas en la actividad Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento de la sesión 6 y utilícelas en la sesión 7. Use esta lista para planificar esta sesión.</li> </ul>
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, hará lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprenderá cómo nuestras expectativas, nuestros límites y lo que ejemplificamos constituyen los cimientos de nuestra cultura familiar.</li> </ol>
<p><b>Tiempo/materiales/ preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Documentos para compartir durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a></li> </ul> <p><b>Elementos para incluir en el chat durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Frase de introducción</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: es conveniente utilizar un ejemplo constante de las ideas aportadas en la actividad “conductas que manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento” de la última sesión al guiar al grupo por el Modelo de influencia. Elija una o dos de las ideas generadas en la última sesión para utilizarlas a lo largo de esta sesión.</i></p>




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Comienzo y registro de entrada</b> (15 minutos)</p>	<p><i>“La fuerza del equipo reside en cada miembro. La fuerza de cada miembro es el equipo”.</i> - Phil Jackson</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Bienvenidos otra vez! Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. <i>(Pausa)</i> Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este grupo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) En una escala del 1 al 5, expresen cómo se sienten y compartan una palabra o una frase que describa la fuerza de su equipo familiar durante esta última semana.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, analizamos cómo utilizar nuestros “noes” para apoyar nuestros “síes”. Hoy, exploraremos cómo a través de nuestros límites, expectativas y ejemplos podemos influir en nuestra cultura familiar.</li> <li>• A modo de recordatorio, los acuerdos del grupo y los objetivos familiares se encuentran en el cuadro del chat para que los consultemos durante el encuentro.</li> </ul>

<p><b>Preguntas orientadoras</b> (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación)</p>	<table border="1" data-bbox="641 1178 1308 1451"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="641 1178 1308 1234">Modelo de influencia</th> </tr> <tr> <th data-bbox="641 1234 976 1291">Conocimiento</th> <th data-bbox="976 1234 1308 1291">Voluntad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="641 1291 976 1348">Información</td> <td data-bbox="976 1291 1308 1348">Actitud</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1348 976 1404">Ejemplo</td> <td data-bbox="976 1348 1308 1404">Consecuencias</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1404 976 1451">Experiencia</td> <td data-bbox="976 1404 1308 1451">Gracia</td> </tr> </tbody> </table> <p>Comparta la primera página del folleto <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a> con los participantes.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, cuando hicimos la lista de cómo queríamos que fuera nuestra cultura familiar, comenzamos a hablar sobre los acuerdos familiares, los cuales pueden ayudar a crear y mantener nuestra cultura familiar.</li> <li>• Hoy, analizaremos nuestro papel como cuidadores para influir en la cultura familiar. Pueden analizar cómo influyen en la cultura repasando los seis componentes de este Modelo de influencia.</li> </ul>	Modelo de influencia		Conocimiento	Voluntad	Información	Actitud	Ejemplo	Consecuencias	Experiencia	Gracia
Modelo de influencia											
Conocimiento	Voluntad										
Información	Actitud										
Ejemplo	Consecuencias										
Experiencia	Gracia										

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este es solo un modelo de cómo influenciar la cultura familiar. Al ser un modelo, tiene limitaciones. Hoy, lo utilizaremos para conversar sobre los componentes de nuestra cultura familiar y usaremos los ejemplos que generamos en la última sesión.</li> <li>• Descripción general del modelo: necesito que mi hijo entienda mis expectativas (<i>columna de conocimiento</i>) y tenga la voluntad de cumplirlas (<i>columna de voluntad</i>).</li> </ul> <p><b>Columna de conocimiento: desarrollo de la comprensión de la conducta</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Información:</b> esta parte se trata de lo que comunicamos a nuestros hijos a través de nuestras expectativas y nuestros límites, y de asegurarnos de ser claros con la información que damos.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la última sesión, dijimos que (<i>complete con una de las ideas aportadas en la última sesión</i>) era una de las cosas que nuestras familias hacían cuando estaban en su mejor momento. ¿Cómo podríamos saber cuando nuestras familias están (<i>complete con la misma idea</i>)?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, si la escucha receptiva fuera una de las ideas aportadas en la actividad de las familias en su mejor momento, sabríamos que tiene lugar cuando no nos gritamos unos a otros, cuando usamos una voz tranquila y nos prestamos la máxima atención. Es importante que los ejemplos sean específicos para ilustrar la necesidad de que haya expectativas claras. Agregar detalles a las expectativas contribuye a que todos los miembros de la familia tengan claro qué es lo que se espera de ellos.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les decimos cosas a los demás todo el tiempo y pensamos que son nuestras palabras las que causan el mayor impacto, pero no es así. Nuestras palabras son solo el 7 % de lo que importa, el 38 % es cómo lo decimos (el tono, el volumen, la emoción, el ritmo) y el 55 % es lo no verbal (el contacto visual, la postura, los gestos, las expresiones faciales).</li> <li>• <b>Ejemplo:</b> se trata de lo que nuestros hijos nos ven hacer, cuando nos escuchan por teléfono, cuando nos ven interactuar con otros adultos, etc.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo dan el ejemplo (<i>complete con el mismo ejemplo de la conducta que se utilizó en la sección de información</i>) en su vida diaria?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, si la conducta es la escucha reflexiva, para ejemplificarla, podríamos prestar toda nuestra atención a nuestros hijos cuando nos hablan (sin realizar varias tareas al mismo tiempo ni mirar el celular, por ejemplo) y hacer preguntas de seguimiento que sean relevantes.</i></p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>   	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Experiencia:</b> se trata de dar a nuestros hijos oportunidades para practicar, comenzando con oportunidades que implican un riesgo bajo primero y, luego, trabajar hasta que puedan desenvolverse en experiencias más desafiantes.</li> </ul> <p>Compartan un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, en el caso de la escucha receptiva, podemos dar a nuestros hijos la oportunidad de practicarla cuando se sientan a la mesa con un amigo o al escuchar a alguien con quien tienen un conflicto o les desagrada.</i></p> <p><b>Columna de voluntad: generar motivación para realizar la conducta</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actitud:</b> para llevar a cabo una conducta, los niños deben creer que pueden hacerlo. Su actitud respecto de sus capacidades es importante para construir su confianza. ¿Creen que pueden hacerlo? ¿Cuál es su posible actitud respecto de si pueden hacerlo?</li> </ul> <p>Comparta un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: a modo de ejemplo para la escucha receptiva, podemos decir algo como: sé que puedes poner en práctica la escucha receptiva; creo que puedes prestarle tu máxima atención a la maestra cuando te habla; creo que, con los apoyos adecuados, podrás demostrarle a tu hermano que estás escuchando.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consecuencias:</b> reconocer y recompensar lo que queremos ver suele causar un mayor impacto que castigar lo que no queremos ver. Muchas veces, el contacto que los niños tienen con el adulto cuando los castiga es mejor que la ausencia del contacto. Nuestras consecuencias deben estar en consonancia con los límites que establecemos. Los límites que fijamos en torno a las expectativas brindan la oportunidad de definir las consecuencias con antelación. Si no comunicamos una expectativa con claridad, no es justo imponer una consecuencia cuando la expectativa no se cumple.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) Si ofrecer una consecuencia positiva cuando sus hijos manifiestan una conducta causa un mayor impacto que imponer una consecuencia negativa por no manifestar la conducta, ¿qué consecuencia positiva podrían implementar cuando vean a sus hijos manifestar la conducta deseada?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que, al notar que su hijo le presta toda la atención a su hermano cuando habla, le hagan saber que están prestando atención, que lo han notado y que lo valoran mucho.</i></p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>  <p><b>(5 minutos: llenado de la hoja de reflexión personal)</b></p> <p><b>(10 minutos: en parejas)</b></p> <p><b>(5 minutos: pregunta de cierre)</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si al principio recompensan constantemente las conductas positivas, con el tiempo, se convertirán en un hábito y no deberán hacerlo para siempre. Actualmente, ninguno de nosotros recibe una recompensa por dar las gracias, ya que nos han hecho excelentes comentarios a una edad temprana cuando dábamos las gracias y se ha convertido en un hábito.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gracia:</b> se trata de cómo respondemos cuando se cometen errores. Cuando nuestros hijos cometen errores, podemos ser constantes en nuestro enfoque si utilizamos los otros 5 factores de este Modelo de influencia para trabajar en los siguientes pasos.</li> <li>• Podemos utilizar este error como una oportunidad para reconocer el aprendizaje y la práctica que aún queda por hacer. Entonces, volvemos a los otros 5 pasos para ver qué es lo próximo que se necesita (más información, más oportunidades para practicar, etc.). En lugar de quedarnos atascados aquí (mi hijo podría haberlo hecho mejor si hubiera querido), pensamos en qué es lo que más necesita el niño para no volver a cometer este error.</li> <li>• Queremos que esto sea una oportunidad para reconocer los errores que cometió, pero sin dejar que la conversación solo se trate de eso. Podemos avanzar con menos angustia y con más oportunidades para crecer y cambiar cuando hacemos hincapié en que creemos en la capacidad del niño para cumplir con nuestras expectativas y cuando trabajamos juntos para seguir desarrollando las habilidades que necesita para cumplir con las expectativas.</li> </ul> <p>Incluya un ejemplo de esto teniendo en cuenta la conducta que ha estado usando como ejemplo.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que fue un día complicado y nada salió como ninguno de nosotros quería. Gritamos mucho y no nos escuchamos el uno al otro. ¿Qué podemos hacer diferente mañana para que no ocurra lo mismo que hoy?</i></p> <p>Comparta otra vez el folleto <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a> con los participantes a modo de referencia visual. Además, coloque el enlace a este documento en el cuadro del chat para que los participantes puedan descargar la versión para completar.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante los próximos cinco minutos, trabajen con el modelo con una conducta que les gustaría ver con más frecuencia en su familia. Luego, se les pedirá que compartan algo de lo que escribieron con un compañero.</li> </ul> <p>Agrupe a los participantes en parejas y, durante diez minutos, pídale que compartan entre ellos algo de lo que han trabajado.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que tres personas compartieran las reflexiones que hicieron en parejas con todo el grupo.</li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<b>Verificación de la comprensión</b> (15 minutos)	<b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) ¿Qué aspectos de este modelo les gustaría haber tenido más presentes en su infancia? (Gracia, una actitud de confianza en las capacidades...)</li><li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les gustaría aplicar este modelo después de hoy?</li></ul>
<b>Cuidado personal y cierre</b> (15 minutos)	<b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para poder estar presentes sin ansiedad en nuestra familia, ¿debemos ser capaces de reconocer los momentos en los que no podemos hacerlo! En otras palabras, debemos ser capaces de reconocer cuándo necesitamos adquirir una nueva perspectiva o tomar un descanso.</li><li>• Muchas veces, el cuerpo nos lo hace saber. La primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿qué me estoy diciendo a mí mismo sobre esta situación y cuál es otra posible historia? Hay una fascinante charla TED sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo en nuestro material de lectura previa. Los animo a que la vean para que se planteen una nueva perspectiva sobre el estrés.</li><li>• Algunas veces, ¡solo necesitamos un descanso! Es útil tener un plan que incluya lo que podemos hacer y quiénes pueden ayudarnos a encontrar una manera de tomar un descanso. Por supuesto que todo esto es fructífero si aceptamos la vulnerabilidad de necesitar un descanso y, si es necesario, de pedir ayuda.</li></ul> <b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) Compartan una forma en la que les gustaría tomar un descanso o pedir ayuda entre hoy y la próxima sesión.</li><li>• Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (<i>introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí</i>).</li></ul>