PROCESO FORMATIVO FAMILIAS QUE CRECEN CON AMOR

Estructura general de la actividad

Objetivo: Fortalecer vínculos familiares, promoviendo entornos libres de Violencia	
Núcleos de los contenidos:	• Gestión emocional, escucha activa, comunicación asertiva • Corresponsabilidad de labores domestico • Crianza sin violencia • Limites hacia los NNA
Conductas de evidencia:	Las participantes: - Usar herramientas de comunicación asertiva - Adquirir herramientas de crianza sin violencia - Fortalecer habilidades de gestión emocional. - Identificar comportamientos inequitativos en las labores domesticas
Número y duración de las sesiones:	Seis (06) sesiones, dos veces a la semana, durante tres (03) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para veinticinco (25) mujeres, distribuidas en un (01) grupo.
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Capacitación
Indicadores para la evaluación:	• Asistencia: No. de asistentes / No. de convocados x 100 • Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta

Contenidos específicos

Sesión 1: Gestión emocional		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la facilita-dora. Breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las mujeres. Actividad inicial a manera de rompehielo. La Telaraña Allí se presentaran y dirán sus expectativas sobre el taller.	20m
2. Reconociendo mis emociones	La dinamizadora guiara una pausa antes de empezar, orientará a las participantes a concentrarse en como sienten el cuerpo el día de hoy, como se despertaron hoy, que sensaciones han tenido a lo largo del día, el ejercicio tendrá un grado de dificultad dado que para describir esta sensación o emoción no podrán usar las siguientes palabras: felicidad, tristeza o rabia.	30m
3. Construyendo nuestra casa.	La dinamizadora dará las indicaciones para “Construir nuestra casa emocional” a cada familia se le dará cinta	50m

Sesión 1: Gestión emocional		
	enmascarar con ella tendrán que construir su casa en el suelo, una vez cada familia tenga su casa construida pasaran a ubicar dentro de ella: 1. Las emociones que mas se viven en la casa. 2. Intentaran descubrir porque se producen esas emociones y quien las crea (todos, algún miembro es especial de la familia) 3. Como los miembros de la casa expresan emociones y cuando se expresa una emoción como actúan el resto de los integrantes. 4. Por ultimo cada miembro tendrá que escoger que emoción quisiera que se presentará con mayor frecuencia en la casa. Reflexión con enfoque de genero: A lo largo de la socialización del ejercicio se hará hincapié en la forma en que hombres y mujeres hemos sido socializados para expresar nuestras emociones de formas diferentes, los hombres mayormente validados desde el enojo y las mujeres desde la comprensión y el amor. Asi mismo se centrara la reflexión en la importancia de reconocer las diferentes formas en las que expresamos o permitimos que se expresen estas emociones en la casa.	
4. Sentir sin importar los roles.	Por ultimo se llevara la reflexión a la importancia de validar todas las emociones de nuestra casa y se cuestionaran diferentes formas en las que nos enseñaron a manejar las emociones reflexionando a través de 3 situaciones: Un niño llora porque perdió un partido y el padre le dice “los hombres no lloran”. Una adolescente está enojada y la familia dice “está dramática”. El padre está estresado pero no habla de lo que siente.	10m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	10m
Duración total de la actividad		120m

Sesión 2: Comunicación asertiva - Escucha activa		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilita-dora Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. La actividad se iniciara con un rompehielo llamado: Canasta revuelta, la actividad iniciara con todas las participantes en circulo y deberán agruparse por parejas para responder las siguientes preguntas: ¿Como se llama?	30m

Sesión 2: Comunicación asertiva - Escucha activa		
	¿En donde nació o creció? ¿como solían comunicarse en su casa ?	
2. Comunicación no violenta	La dinamiza-dora dará una introducción al tema de escucha activa, relacionando las experiencias personales que se compartieron en la actividad rompe-hielo. Escucha activa: Comportamientos que nos permiten concentrarnos en la persona que habla y proporcionar respuestas basadas en la comunicación no violenta, implica mostrar interés y atención por la persona que habla. Es la habilidad de entender no solo desde lo que las palabras dicen.	30m
3. Ejercicio de escucha.	En grupos de 4 personas se reunirán y deberán contar una situación familiar, donde ustedes sientan que se les dificulta comunicarse o una situación que genere conflicto en su casa.	40m
4.Principios para una comunicación no violenta	Después del ejercicio grupal la dinamiza-dora explicará principios a tener en cuenta para mejorar la comunicación en el hogar, basada en los principios de la comunicación no violenta. 1. Observar los hechos 2. Identificar sentimientos propios 3. Identificar necesidades propias 4. Formular peticiones Como ultimo ejercicio practico, volverán a los grupos anteriores y deberán representar la situación anteriormente descrita, aplicando los 4 principios de comunicación no violenta.	40m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		160m

Sesión 3: Co-rresponsabilidad labores domesticas		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilita-dora y de la dinamizad-ora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Rompehielo	La facilita-dora pedirá a las participantes que construyan de una estructura utilizando espaguetis y cinta. Luego de el ejercicio la dinamizadora hará las siguientes preguntas: ¿Utilizaron una estrategia? ¿Todos hicieron lo mismo? ¿Hubo repartición de tareas?	20m

Sesión 3: Co-rresponsabilidad labores domesticas		
3. Corresponsabilidad en el hogar	Presentación de la corresponsabilidad en el hogar, por parte de la facilitadora,entendida como: Una estrategia que se usa para democratizar los roles familiares y mejorar las condiciones de acceso a oportunidades de estudio, trabajo o bienestar para las mujeres	40m
4. Torta de las tareas domesticas	Después de reflexionar en torno a la corresponsabilidad la dinamizadora, dara la indicación de construir o dibujar en una hoja la “torta del cuidado” allí deberán dividirla en la cantidad de personas que conforma el núcleo familiar y describir que tareas realiza cada integrante, en aras a analizar: La carga de trabajo domestico La equidad e igualdad en estas funciones Identificar posibles escenarios o situaciones de transformación dentro del hogar.	40m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		160m

Sesión 4: Crianza sin violencia		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. Rompehielo: Las cintas La dinamizadora tomará una cinta cada dos participantes. Pasará cada cinta por un gancho o argolla de carpeta de manera que cada persona pueda tomar un extremo, formando una ronda. Se pone música y se pide a todos los participantes que se muevan: que caminen y bailen al compás de la música, acercándose y alejándose. La persona que coordina va dando indicaciones “Hacia la izquierda, hacia la derecha, al centro, mirándose a los ojos, etc.” Cuando se detiene la música, se saca el gancho central, dejando al des cubierto una especie de red formada por las cintas que sostiene cada participante. En ese momento, se explica que las cintas son una representación de la propuesta de los talleres: establecer lazos, conformando una trama en la que todos se sientan acompañados, al ver que pueden compartir experiencias,conductas y sentimientos respecto de la crianza de sus hijos.	30m
2. Funciones de los padres en la	La dinamiza-dora de los talleres realizara una presentación o explicación de forma didáctica sobre:	30m

Sesión 4: Crianza sin violencia		
crianza	La función de los padres y las madres en la crianza ¿Que es educar? Algunas pautas para educar. Educar desde la igualdad de género	
3. Padres soñados	En primer lugar, se invita a los participantes a juntarse de a dos (pueden ser los mismos pares que en la actividad de las cintas) y a que piensen y luego compartan con su compañero una imagen de un padre o una madre a quien les gustaría parecerse. Para esto, deben decir qué característica de esa persona les parece valiosa y por qué. En un segundo momento, se les pide que elijan una figura de padre o madre a quien no les gustaría parecerse, e identifiquen porqué la desaprueban. Luego de un tiempo, se invita a que se junten de a cuatro personas (puede ser con la pareja que tienen a un costado) e intercambien sus ideas. Se les reparten hojas y marcadores para que escriban lo que piensan. Después de terminado el ejercicio se reflexionara acerca de la responsabilidad en la vida y desarrollo de los hijos para la construcción de una sociedad igualitaria y libre de violencias	30m
4. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
Duración total de la actividad		150m

Sesión 5: Limites como cuidado.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. Rompehielo El puente: La dinamiza-dora deberá guiar a los participantes. Les pide que cierren los ojos un momento e imaginen que están cruzando por un puente elevado que atraviesa un precipicio muy profundo. La particularidad de este puente es que no tiene barandas. La persona que coordina pide que registren en su mente y en su cuerpo lo que van sintiendo y pensando. Una vez que lo hicieron, invita a abrir los ojos y compartir las sensaciones provocadas por el ejercicio con el grupo. En la segunda etapa, se les vuelve a pedir que cierren los ojos e imaginen. Deben también cruzar un puente con un precipicio muy profundo pero esta vez el puente tiene barandas fuertes a ambos lados. Nuevamente, se les pide que registren lo que piensan y sienten y, al abrir los ojos, que	30m

Sesión 5: Limites como cuidado.		
	lo compartan con los demás.	
2. Limites como cuidado	Con su presentación, la dinamizadora busca que los participantes reflexionen en: ¿Que significa portarse mal? Los métodos de castigo y premio Que son limites y como podemos ponerlos	20m
3. Ilustrando la realidad	En este ejercicio se proyectarán cuatro vídeos. Se divide al grupo en cuatro subgrupos y le asigna a cada uno un vídeo sobre el que trabajará. Si bien to dos los participantes verán los cuatro videos, cada grupo deberá analizar un vídeo en particular.	20m
4. Reflexion	Una vez finalizadas las proyecciones, se entrega a cada grupo cartulinas y marcadores. Se pide a los participantes que trabajen sobre los siguientes interrogantes y escriban las respuestas en las cartulinas. • ¿Qué pasa en el vídeo? • ¿Cómo actúan los padres? • ¿Qué hubiesen hecho ustedes en ese lugar? • ¿Qué otra actitud de los padres hubiera sido más útil?	30m
6. Refrigerio	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
4. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
Duración total de la actividad		150m

Sesión 6: Mi familia como proyecto.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. Rompehielo Palabrear: La dinamizadora iniciara la ultima sesión con la pregunta: Si tu familia fuera una palabra, ¿cuál sería y por qué?" Al mismo tiempo la facilitadora del taller ira escribiendo estas palabras en un papelografo, con la intención de refelxionar en que la familia no es solo lo que "es", sino lo que también podemos construir.	10m
2. Construcción de hogar	Con su presentación, la dinamizadora busca que los participantes reflexionen en: Qué serían los cimientos de una familia sana? (ej: respeto, comunicación, confianza) ¿Qué cosas dejan entrar luz?	20m

Sesión 6: Mi familia como proyecto.		
	(ej: diálogo, afecto, escucha) ¿Qué cosas deberían quedarse afuera? (ej: violencia, gritos, control, miedo) ¿Quiénes construyen esta casa?	

3. Cuadro familiar	En este ejercicio las participantes contaran con un lienzo, pinturas y pinceles para construir “el mapa familiar” se les pedirá que piensen el objetos o símbolos que representan a cada integrante de su familia y dibujen el mapa de su familia incluyendo estos objetos, allí deberán plasmar de forma creativa y artística: Cómo es la familia que sueño? ¿Qué cosas sí quiero que existan? ¿Qué violencias NO quiero repetir? ¿Qué necesito para lograrlo?	50m
4. Galeria de Reflexion	A modo de cierre cierre cada integrante expondrá su cuadro familiar y hara enfasis en lo que aprendio a lo largo del proceso y cual aprendizaje fue mas significativo y estuvo incluido en su pintura.	30m
6. Refrigerio	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m