



SF CR

Strengthening Family Coping Resources

Peer-to-Peer Group Intervention Manual

**Fortaleciendo los Recursos de Afrontamiento de la Familia – De Compañera a
Compañera (FRAF-CaC)
Modelo de grupo para compañeras líderes**

Laurel J. Kiser, Ph.D., MBA

Reconocimientos

Gracias a muchos que ayudaron a adaptar el manual- Fortaleciendo los Recursos de Afrontamiento de la Familia y los materiales para usar en el modelo de grupo de compañera a compañera.

Un agradecimiento especial a las mujeres que trabajaron para desarrollar cada sesión:

Charlene Cotton

Y

Regia Acheampong, Khalisha Faunteroy

Y a todas las mujeres que participaron en los grupos de Hermanas Empoderando a Hermanas Centro de Recuperación de Mujeres.

Agradecimiento a Conexiones de Comunidad, especialmente a Maxine Harris, Renee Robertson, Christina Buswell, Corinne Meijer, y a Rebecca Wolfson Berley, por tener la visión de usar el manual de FRAF en esta manera y de colaborar para hacer la adaptación una realidad.

Esta adaptación de FRAF fue apoyada en parte por fondos del Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) bajo el Programa de Apoyo Comunitario.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción

Esquemas de sesión y materiales

La Familia

La Familia Primero.....	17
Las Decisiones de la Vida.....	23
El Ciclo de Vida Familiar.....	35
Las Tradiciones y las Rutinas Familiares.....	49
Nuestros Valores Familiares.....	61

Las Tradiciones

Entrevista a un Familiar.....	71
El Árbol Genealógico de Rituales.....	85
Contando Historias Familiares.....	95
¡Cosas que Celebrar!.....	103

Las Rutinas

Querido Diario.....	117
Desarrollando Rutinas Diarias.....	131
Entonces, ¿De Quién es la Tarea?.....	141
Vamos a Comer.....	149
Cosas se Interponen en el Camino.....	173

La Seguridad

El Estrés y la Relajación Familiar.....	187
Su hijo y el sentirse Asustado.....	199
Estableciendo Límites.....	209
Un Elefante en la Habitación.....	219

Las Conexiones

La Gente Ayuda.....	227
El Apoyo Espiritual.....	237
¡La Risa es Importante!.....	247

Introducción del Manual

HISTORIAL

Hermanas Empoderando a Hermanas (HEH), Sisters Empowering Sisters en inglés, es una comunidad de mujeres liderada entre compañeras. En el centro de HEH, las mujeres en recuperación del abuso de sustancias, la angustia traumática, y los problemas de salud mental planifican y participan en una amplia gama de actividades diseñadas para apoyar su recuperación a largo plazo y para ayudar a otras mujeres a entrar y durante su recuperación. HEH ofrece una comunidad de recuperación liderada por compañeras que enfatiza el empoderamiento, el apoyo mutuo entre las participantes, y la mejoría de las habilidades de vida necesaria para una vida plena, saludable, y llena de esperanza.

A medida que HEH se desarrollaba, las mujeres hablaban con frecuencia de las muchas formas en que sus relaciones estresantes representaban amenazas para su recuperación continua. Unas de las preocupaciones de las mujeres era el costo intergeneracional del trauma, el abuso de sustancias y los problemas de salud mental. El abuso de sustancias, los trastornos mentales, el trauma pueden interrumpir las relaciones con los padres, hermanos, hijos, y nietos. Estas mujeres eran plenamente conscientes de las difíciles relaciones que tenían con sus propios padres y familias y como estaban recreando estas relaciones en la siguiente generación. Estas mujeres expresaron preocupación por sus relaciones con sus hijos y sus familias.

A medida que exploraron estas preocupaciones, quedó claro que las relaciones con los jóvenes en sus vidas (especialmente de 10 a 18 años de edad) y algunos adultos jóvenes en sus familias eran especialmente problemáticas para muchas mujeres. Con frecuencia, el uso de drogas, la violencia y la sexualidad en las vidas de los miembros más jóvenes de la familia sirvió como un detonante (*trigger*) para una posible recaída de su madre, hermanos mayores, tías y abuelas. Las mujeres relataron formas en que sus propias historias de trauma se enredaron con las de los jóvenes y adultos jóvenes en sus familias. Las mujeres dijeron que era difícil distinguir el comportamiento “usual” de los adolescentes de los problemas de comportamiento extremo porque sus reacciones se basaban con frecuencia sus propios problemas de adolescentes, incluyendo el abuso de sustancia, y la victimización violenta. Por ejemplo, las mujeres informaron que antes usaban sustancias con sus hijos/as adolescentes (o que su madre las usaba con ellas) para “unirse” o “conectar” con los jóvenes de la familia.

Las compañeras de HEH cuya recuperación es mucho más firmemente establecida han comenzado activamente a buscar formas de ser modelos a seguir más efectivas y/o madres durante reacciones complejas o respuestas de afrontamiento. Han hablado constantemente sobre la importancia de desenredar las experiencias entrelazadas de abuso de sustancia, violencia traumática y problemas de salud mental en sus historias familiares y relaciones actuales; esto es una necesidad en su camino a la recuperación. Especialmente con respecto a la próxima generación, los jóvenes y adultos jóvenes con quienes tienen relaciones importantes, las mujeres en HEH que están más avanzadas en su recuperación han descrito sus necesidades de interrumpir el ciclo de abuso de sustancias, de violencia y de los problemas de salud mental que tan a menudo han caracterizado a sus familias. Como dijo una mujer, “Es muy importante conectarse con la próxima generación, gente como mi hija que está usando. Si alguien se hubiera acercado a mí, tal vez no habría permanecido allí tanto tiempo. Todavía hay muchas mujeres heridas que siguen usando.” Cuando se ven en la perspectiva de las historias familiares impregnadas por el uso indebido de drogas y alcohol, la victimización violenta y los

problemas de salud mental, no es sorprendente que las mujeres de HEH expresen un fuerte compromiso de garantizar que la próxima generación de sus familias tenga todo lo que necesitan interpersonalmente para evitar la adicción y la violencia (“la maldición intergeneracional”).

EL PROPOSITO DE EL MANUAL DE GRUPO DE FRAF-CaC

FRAF-CaC es una intervención grupal, dirigida por compañeras, enfocada en mejorar las relaciones intergeneracionales y especialmente en el trauma, la violencia, el abuso de sustancias y las enfermedades mentales. El objetivo principal de los grupos es ayudar a las madres a identificar y desarrollar las habilidades que necesitan para una recuperación sostenida en los contextos de su familia actual y la próxima generación de jóvenes y adultos jóvenes.

Junto con sus Líderes de Grupo, las madres se enfocan en reconstruir las relaciones intergeneracionales siempre que sea posible, “dejar ir” cuando la reconciliación no es posible (o tal vez no sea deseable, como ocurre con los familiares que causaron violencia), interrumpiendo la transmisión intergeneracional de abuso de sustancia y trauma, y dejando un legado de orientación basado en sus propias experiencias y aprendizaje. FRAF-CaC brinda a las madres una manera segura, estructurada y predecible de discutir las preocupaciones intergeneracionales sobre el abuso de sustancias y trauma. Los grupos ayudan a las madres a establecer conexiones entre su trauma, abuso de sustancia, enfermedades mentales y prácticas de crianza. Cada sesión proporciona un entorno para que puedan desarrollar ideas sobre cómo volver a conectar, reparar y volver a calibrar sus relaciones de crianza, a aceptar la responsabilidad por los errores / decisiones tomadas, y avanzar para fortalecer su familia. Los resultados deseados para los participantes que asisten a estos grupos son dobles: 1) mejoramiento / fortalecimiento de la propia recuperación de las madres y 2) mejor ubicación de las madres en la recuperación para ayudar a los miembros de la familia con quienes tiene relaciones significativas a evitar el abuso de sustancias, la violencia y la victimización.

FORTALECIENDO LOS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO DE LA FAMILIA (FRAF)

FRAF-CaC es una adaptación de FRAF, una intervención de desarrollo de habilidades, multifamiliar y enfocada en el trauma. FRAF está diseñado para familias que viven en contextos traumáticos. Dado que la mayoría de las familias que viven en contextos traumáticos se enfrentan a estresantes y amenazas constantes, la FRAF está diseñada para aumentar los recursos de afrontamiento en niños, cuidadores adultos y en el sistema familiar para prevenir la recaída y la re-exposición. Específicamente, FRAF construye los recursos necesarios para ayudar a las familias a mejorar su sentido de seguridad, funcionar con estabilidad, regular sus emociones y comportamientos, y mejorar la comunicación y la comprensión de los traumas que han experimentado. FRAF se basa en los componentes centrales de los tratamientos de trauma con apoyo empírico, además de los recursos naturales de curación y afrontamiento para proporcionar un marco basado en el comportamiento y las habilidades para fortalecer los procesos familiares.

Los esquemas y materiales del grupo FRAF se han adaptado para centrarse en la elaboración o el fortalecimiento de los recursos de afrontamiento para las madres en recuperación. En el nuevo formato adaptado, FRAF-CaC brinda una oportunidad excepcional para ayudar a las madres a ubicar la estructura y el proceso en torno a sus propias prácticas familiares, creencias, valores, contextos culturales y mejora su función protectora. A medida que las madres aprenden nuevas habilidades de afrontamiento, se les anima a promover cambios

positivos en la vida diaria de su familia y en el entorno familiar. Se anima a las madres a creer que pueden usar sus nuevas habilidades para crear "reacciones en cadena positivas" con efectos que podrían verse a través de generaciones.

Conduciendo los Grupos de FRAF-CaC

PARTICIPANTES DE FRAF – DE COMPAÑERA A COMPAÑERA

Los grupos de FRAF-CaC están diseñados para individuos en cualquier etapa de recuperación quienes están interesados en intentar interrumpir el ciclo de trauma, violencia y adicción en las siguientes generaciones de sus familias.

LIDERES DEL GRUPO

Los grupos de FRAF-CaC están dirigidos por compañeras que brindan el apoyo necesario para que las madres se relacionen más positivamente con las próximas generaciones de sus familias. Los padres que "han estado allí" para sobrellevar los aspectos estresantes del abuso de sustancias, la violencia y los problemas de salud mental están en una posición única para ofrecer apoyo a otros padres más nuevos para la recuperación. Aquellas familias que antes eran particularmente estresantes y ahora se han convertido en una parte más estable de su propio trabajo de recuperación están particularmente bien equipadas para ayudar a otros en esta tarea de construir una base sólida enfocada en la recuperación con sus familias. Estas madres están mejor preparadas para escuchar sin juzgar, preguntándoles qué quieren hacer y cuáles son sus opciones, relacionarse lo suficiente con sus propias historias para expresar que puede haber un resultado positivo y que FRAF-CaC puede ayudar a las madres a obtener la ayuda y apoyo que necesitan. Solo ellas pueden decir: "Lo sé, es difícil. He estado allí".

Durante los grupos de FRAF-CaC, las líderes de los grupos mantienen un enfoque en temas específicos relacionados con el manejo constructivo de la familia. Asisten a cada sesión con una actitud positiva y altas expectativas. Hacen que las madres participantes sientan que esta vez es especial. Animan a cada grupo a formar una red y hacer un uso positivo de todos los recursos de personas disponibles durante cada sesión. Cuando suceden eventos que amenazan la continuidad o la cohesión de la sesión, los líderes pares modelan habilidades flexibles de resolución de problemas y resolución de conflictos, pero se aseguran de que el grupo avance y se cumplan las metas para el grupo. Finalmente, fomentan un alto nivel de participación de cada persona que asiste, independientemente de la etapa de recuperación o habilidades.

Además, las líderes de los grupos deben ser sensibles a las necesidades de las víctimas de trauma. Son conscientes de las reacciones fisiológicas y emocionales provocadas por los recordatorios de eventos traumáticos y trabajan para identificar estos factores desencadenantes y ayudan a los participantes a regular sus expresiones de angustia. Las líderes de los grupos también son muy conscientes de la naturaleza contagiosa de la angustia traumática, así que presta mucha atención a los procesos del grupo. Finalmente, las líderes de los grupos de compañeras se dan cuenta de que la facilitación de las compañeras es difícil y se esfuerzan por resolver sus propias reacciones ante el dolor traumático que se experimenta dentro del grupo. Entienden que el liderazgo entre compañeras requiere una participación continua y participación en su propia recuperación.

Cada uno de los temas de la sesión FRAF-CaC tiene el potencial de desencadenar una reacción en las madres que participan. A menudo, pueden tener malos recuerdos o experiencias que se relacionan con el tema que se está discutiendo. Es posible que sus propias familias no les hayan proporcionado una vida familiar saludable y feliz. Pueden sentir que las circunstancias de su vida no les han permitido brindar una vida familiar saludable y feliz para sus hijos. Un mensaje coherente en cada sesión debe ser que las nuevas habilidades pueden ayudarles a cambiar a su familia y dar a la próxima generación un futuro más brillante.

CAPACITACIÓN PARA EL USO DE FRAF-CAC

Los grupos de FRAF-CaC solamente pueden ser llevados a cabo por Compañeras Mentoras entrenadas y con experiencia. Además de su capacitación y experiencia en la prestación de servicios de apoyo entre compañeras, las líderes de FRAF-CaC asisten a uno o dos días de aprendizaje experiencial. Durante estos dos días, las compañeras que liderarán los grupos tendrán la oportunidad de aprender de primera mano sobre los conceptos y materiales que se están utilizando.

Las líderes de los grupos también reciben capacitación sobre cómo manejar situaciones difíciles que surgen, específicamente, cómo ayudar a cualquier participante a lidiar con emociones difíciles y brindar apoyo y referencias apropiadas a los padres que puedan necesitar ayuda.

Para los profesionales de salud mental que trabajan con colegas líderes en la prestación de servicios de apoyo que participan en la capacitación FRAF-CaC también es importante comprender los conceptos y determinar los puntos potenciales en los que las madres pueden necesitar apoyo adicional.

Los líderes de grupo deben recibir supervisión semanal de supervisores y / o consultores que tengan capacitación avanzada y experiencia en la implementación de los grupos FRAF-CaC.

ESTRUCTURA DE LOS GRUPOS

Las sesiones incluidas en FRAF-CaC están organizadas en cinco categorías conceptuales: Familia, Tradiciones, Rutina, Seguridad y Conexiones (ver Tabla de contenido). No es necesario que las sesiones se ofrezcan en ningún orden, pero pueden ser programadas por los líderes de los grupos en base de una evaluación de dónde se encuentran las madres que participan en su recuperación y sus necesidades de habilidades específicas.

Los grupos FRAF-CaC se llevan a cabo utilizando un modelo de taller con inscripción abierta, en el que las madres pueden pasar por cualquier número de sesiones. Cada sesión dura una hora facilitada por dos mentores. Una mentora asume el papel de líder, mientras que la otra mentora asiste. La co-facilitadora también está disponible para ayudar a cualquier participante que tenga dificultades con la actividad o discusión. Se recomienda el respaldo clínico o el enlace para ayudar a brindar apoyo o asistencia individual si un participante del grupo se angustia.

Las líderes de los grupos se reúnen antes de cada grupo para revisar los materiales de la sesión, prepararse para el grupo con una comprensión clara de los roles y descubrir y procesar dónde podrían estar sus propios desencadenantes en los temas / materiales que se presentarán.

Las líderes también se reúnen brevemente después de cada grupo para informar. Revisan cómo fue la sesión, hablaron sobre lo que se podría haber hecho de manera diferente y toman algunas notas para futuras referencias. También comparten cualquier inquietud relacionada con los participantes en el grupo y deciden si se necesita algún seguimiento para abordar los problemas específicos planteados. Este enfoque deliberado para la facilitación de SFCR-P2P apoya los resultados positivos del grupo

USO DEL MANUAL Y LOS MATERIALES DE APOYO

Este manual consta de esquemas de sesión junto con folletos y materiales de apoyo. Hay 21 Sesiones. La descripción de cada sesión indica el objetivo del grupo, guía de discusión, preguntas para ayudar a guiar la discusión, reflexiones, consejos para la práctica y una lista de materiales y materiales de apoyo.

Las líderes de los grupos usan folletos para guiar la discusión o para ayudar a los participantes a enfocar sus pensamientos. Los líderes también hacen uso de rotafolios (o pizarra). En los rotafolios, los líderes pares han resumido las preguntas o actividades de discusión. Con el permiso de los participantes, las líderes pares graban la discusión a medida que avanzan a través de estas páginas en los rotafolios. Las líderes finalizan cada grupo con un mensaje esperanzador y una solicitud para que las participantes lleven con ellas lo que aprendieron en el grupo y continúen haciendo que las habilidades que aprendieron sean parte de su rutina familiar mediante la práctica. Tener una carpeta para cada participante ayuda a organizar los materiales para su uso futuro.

Consejos Para la Facilitación de los Grupos*

Este es un grupo que sigue el manual. En el manual, cada sesión esta delineada en detalle. Es importante estar familiarizado con todo el contenido y los materiales de la sesión. Ten un plan antes de que el grupo empiece acerca de cómo quieres ejecutar el grupo y presentar los materiales.

Las tareas del facilitador de grupo incluyen:

- Abrir el grupo, verificar con los participantes y les recuerda a todas las expectativas / reglas básicas, incluida la confidencialidad.
- Supervisar el tiempo, el grupo debe comenzar y terminar a tiempo.
- Permitir a cada persona que quiera hablar.
- Mantener la discusión en la pista, siguiendo el manual y en un tono apropiado.
- Aclarar y resumir para la comprensión general.
- Modelando el comportamiento apropiado como un participante grupal.
- Gestionar el conflicto cuando surja.
- Ser consciente de lo que está sucediendo con las personas que podrían ser provocadas, lastimadas, incómodas o en crisis y que pueden necesitar un momento de apoyo para calmarse y una referencia.
- Cierre de la discusión al final del grupo.
- _____
- _____
- _____

Aquí hay lo que hacer y lo que no hay que hacer como facilitadores de grupo:

- HACER:
 - o Repetir: En términos simples, para que la gente sepa que han sido escuchadas.
 - o Hacer preguntas aclaratorias: ¿Puede decirnos más sobre....?
 - o Re direccionar: Pida a otros participantes que reacciones a lo que se ha dicho.
 - o Reflexionar: "Suenan como si..."
 - o Validar: Expresar comprensión de lo que alguien ha compartido, (no significa que estés de acuerdo o lo condone).
 - o Resumir: Revisar la conversación hasta este punto.
 - o Compartir: Tus propios sentimientos o experiencias.
- NO HACER
 - o NO domine la discusión.
 - o NO dar sermones o lecturas.
 - o NO hay que decirles a los participantes que hacer.
 - o NO tratar de tener una sesión de terapia.
 - o NO juzgar a los participantes.
 - o _____
 - o _____

La configuración de algunas normas / reglas básicas del grupo al comienzo de cada grupo les ayuda a funcionar sin problemas.

Aquí hay algunas ideas:

- Compartir el aire: todos tendrán una oportunidad para hablar.
- Una persona habla a la vez.
- Lo que se dice en el grupo, se queda en el grupo.
- Todos los miembros del grupo son iguales.
- Las diferencias de opinión están permitidas.
- Usar el lenguaje de primera persona (no hay que culpar a otras personas).
- Esta permitido si alguien no quiere compartir.
- Los miembros del grupo son responsables en hacer que el grupo sea un lugar seguro para compartir.
- Moverse para delante, moverse para atrás (si una persona habla mucho, que deje a otros compartir; si una persona es muy callada, que hable más).
- _____
- _____
- _____

*Adaptado de: Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA); Support Group Facilitation Guide RI
Peer Recovery Specialist Certification Exam Study Guide Prepared by JSI Research & Training Institute,
Inc. for the Rhode Island Department of Behavioral Healthcare, Developmental Disabilities and Hospitals

LA FAMILIA

La Familia Primero



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en establecer a los niños y la familia inmediata como una alta prioridad.



ESQUEMA:

El grupo comienza con una discusión de prioridades. Primero, define qué es una prioridad. Una definición de diccionario simple es "Una cosa que se considera más importante que otra".

Haz que los miembros del grupo hagan una lista de sus prioridades. Discute prioridades saludables y no saludables. Habla sobre la importancia de establecer a los niños y las familias como una **alta prioridad**. Habla sobre algunas de las alegrías y cargas que vienen con el cuidado de los niños y las familias. Haz una lista de algunos de los obstáculos que impiden mantener a los niños y las familias como una alta prioridad.

Discute cómo sus hijos y su familia sabrían que son la máxima prioridad.

Discute las estrategias que los padres pueden usar para asegurarse de que sus hijos y su familia sigan siendo la máxima prioridad.

Termina el grupo haciendo que cada padre/madre comparta una estrategia que planean usar para mantener a sus hijos y su familia en una alta prioridad.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué es una prioridad?

¿Cuáles son algunas de tus prioridades?

¿Ha habido ocasiones en que sus prioridades no eran saludables? ¿Cuáles eran tus prioridades entonces?

¿Qué barreras podría enfrentar al tratar de hacer de su familia una alta prioridad en este momento de su vida?

Si establece que sus hijos y su familia sean una prioridad principal, ¿qué puede hacer para hacerles saber que son tan importantes?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las madres que estuvieron expuestas a eventos adversos de la infancia pueden comprender mejor las experiencias de sus hijos y la necesidad de sensibilidad y apoyo.

Pero algunos padres son afectados (triggered) por las necesidades de sus hijos y les es difícil ser un padre sensible y comprensivo.

- A veces las cosas (trabajo, hombres, drogas, alcohol, estar en las calles, salir de fiesta) se convierten en prioridades incluso si no queremos que lo sean.
 - Las madres expresan su compromiso manteniendo el tiempo y las experiencias compartidas, invirtiendo en la familia como una unidad y manteniendo ese compromiso con la familia a pesar de los obstáculos.
 - Se necesita planificación, resolución de problemas y seguimiento para mantener este compromiso.
-



REFLEXIONES:

Al participar en este grupo, las madres piensan cómo hacer que el cuidado de sus hijos y su familia sea tan importante que nada más importa. Comprenderán cómo usar habilidades como la planificación, la resolución de problemas y el seguimiento para mostrar a sus hijos y familiares lo importantes que son.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a establecer la familia como una prioridad:

1. Comprométase a pasar 5 minutos cada día esta semana con uno de sus hijos. Apague su teléfono celular, TV, dispositivos de juego durante ese tiempo y simplemente disfrute de estar juntos.
 2. Haz algo extra por uno de tus hijos esta semana. La próxima semana puedes hacer algo especial por otra persona y difundir el amor.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

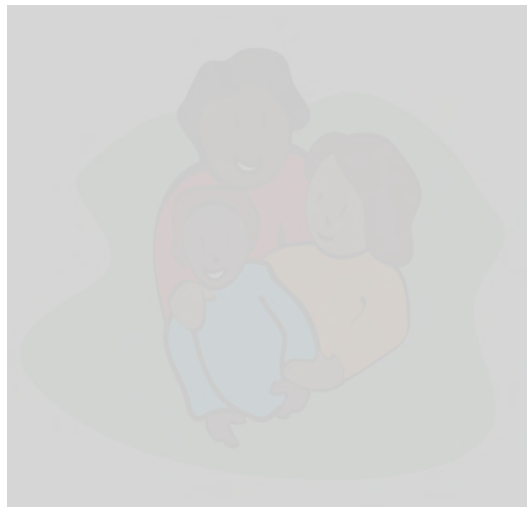
Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo establecer la prioridad de la familia:

- ☐ Haz un compromiso de dedicar 5 minutos cada día esta semana con uno de tus hijos. Apaga tu teléfono celular, TV, dispositivos de juego durante ese tiempo y simplemente disfruta de estar juntos.
- ☐ Haz algo extra por uno de tus hijos esta semana. La próxima semana puedes hacer algo especial por otra persona y mostrarles amor.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:



Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “La Familia Primero”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Hacer de mi familia una prioridad			
Conocer mis prioridades saludables			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Saber cómo nos sentimos			
Pasar más tiempo juntos			
Mostrarle a mi familia lo importante que son para mi			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Las Decisiones de la Vida



OBJETIVO:

En este grupo, hablamos de cómo hacemos decisiones en la vida que empiezan desde nuestros sueños de la infancia. Nos fijamos en cómo las circunstancias de la vida pueden cambiar la dirección de las decisiones que tomamos. Discutimos las maneras en que podemos mantener el control de esas decisiones y hacerlas realidad.



ESQUEMA:

Utiliza el folleto, *Decisiones de vida*, para dirigir una discusión sobre las decisiones que hacemos en la vida, tanto buenas como malas. Fomenta la participación pidiéndole a cada miembro del grupo que cuente cuáles fueron sus planes de vida en cada etapa de desarrollo.

Habla sobre las elecciones de vida que los miembros del grupo han tomado durante su vida. Habla acerca de buenas elecciones y no tan buenas (o malas) elecciones. Proporcionar apoyo adicional a aquellos que pueden tener una reacción fuerte durante esta parte de la discusión.

Reparte el folleto *Camino hacia mi futuro*. Propón que las madres elijan una meta para su futuro. Pídeles que piensen en los pasos que deben tomar para lograr su objetivo, los desafíos que podrían tener que superar (escaleras) y las cosas que podrían suceder para desviarlos del camino (rampas) para alcanzar su objetivo. Haz que cada miembro del grupo comparta un objetivo para el futuro y sus planes para lograrlo.

Termina hablando de cómo las madres pueden ayudar a los niños a establecer metas y alcanzarlos.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

Como niña, ¿puedes recordar lo que dijiste cuando un adulto te preguntó: “¿Que quieres ser cuando crezcas?”

Como adolescente, ¿puedes recordar cómo quisiste que fuera tu vida como adulto? ¿Ibas a terminar la secundaria? ¿Ir a una escuela de comercio o universidad? ¿Ibas a trabajar? ¿Tener una carrera? ¿Te ibas a casar? ¿Tener hijos? ¿Te imaginas tener una familia grande o pequeña? ¿Te imaginaste viviendo en un apartamento o en una casa?

Como adulto joven, ¿recuerdas haber tomado decisiones sobre cómo querías vivir tu vida o simplemente dejaste que sucedieran las cosas?

Si pudieras volver y hacerlo todo de nuevo, ¿qué harías diferente?

¿Qué les dirías a tus hijos para ayudarles a aprender de tus buenas y malas decisiones?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Como niños pequeños, nuestros juegos son sobre nuestros sueños y aspiraciones.
 - Como adolescentes, tenemos grandes ideas sobre quienes queremos ser y y como queremos que sea nuestro futuro.
 - Los padres pueden ayudar a sus hijos a realizar estos primeros sueños y aspiraciones.
 - Los padres en recuperación pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones diferentes a las que ellos tomaron.
-



REFLEXIONES:

Tomamos decisiones de vida durante toda nuestra vida. Nunca es demasiado joven o demasiado viejo para tomar decisiones en la vida y hacer todo lo posible para que sucedan. Esperamos que aquellas personas que asistieron se vayan con algunas herramientas para ayudarse a si mismas y a la próxima generación a tomar buenas decisiones sobre su futuro (independientemente de sus problemas de vida).



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a las decisiones de la vida:

1. Habla durante las comidas familiares sobre las diferentes opciones que se pueden hacer en la vida con respecto a los sueños y esperanzas.
 2. Busca y colecciona citas inspiradoras y colócalas en un álbum de recortes o en el refrigerador. Léanlos juntos y hablen sobre cómo pueden inspirar a tu familia a tomar buenas decisiones.
 3. Habla sobre los miembros de la familia que lo han "logrado". ¿Qué elecciones hicieron en el camino para llegar a donde querían estar?
 4. Da el primer paso hacia la meta que elegiste para tu "Camino a mi futuro"
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Las Decisiones de la Vida

Camino a Mi Futuro (repartir uno en blanco y uno completado como ejemplo)

Consejos para la Práctica

Formulario de Comentarios

Las Decisiones de la Vida

Todos tomamos decisiones sobre como queremos que sea nuestra vida.

Muchas veces nuestras ideas sobre nuestro futuro comienzan en la infancia.

Como niña, ¿puedes recordar lo que dijiste cuando un adulto te preguntó: “¿Qué quieres ser cuando crezcas?” ¡Esos eran tus primeros planes de vida! Es posible que hayan pasado horas jugando y fingiendo sobre estas cosas.

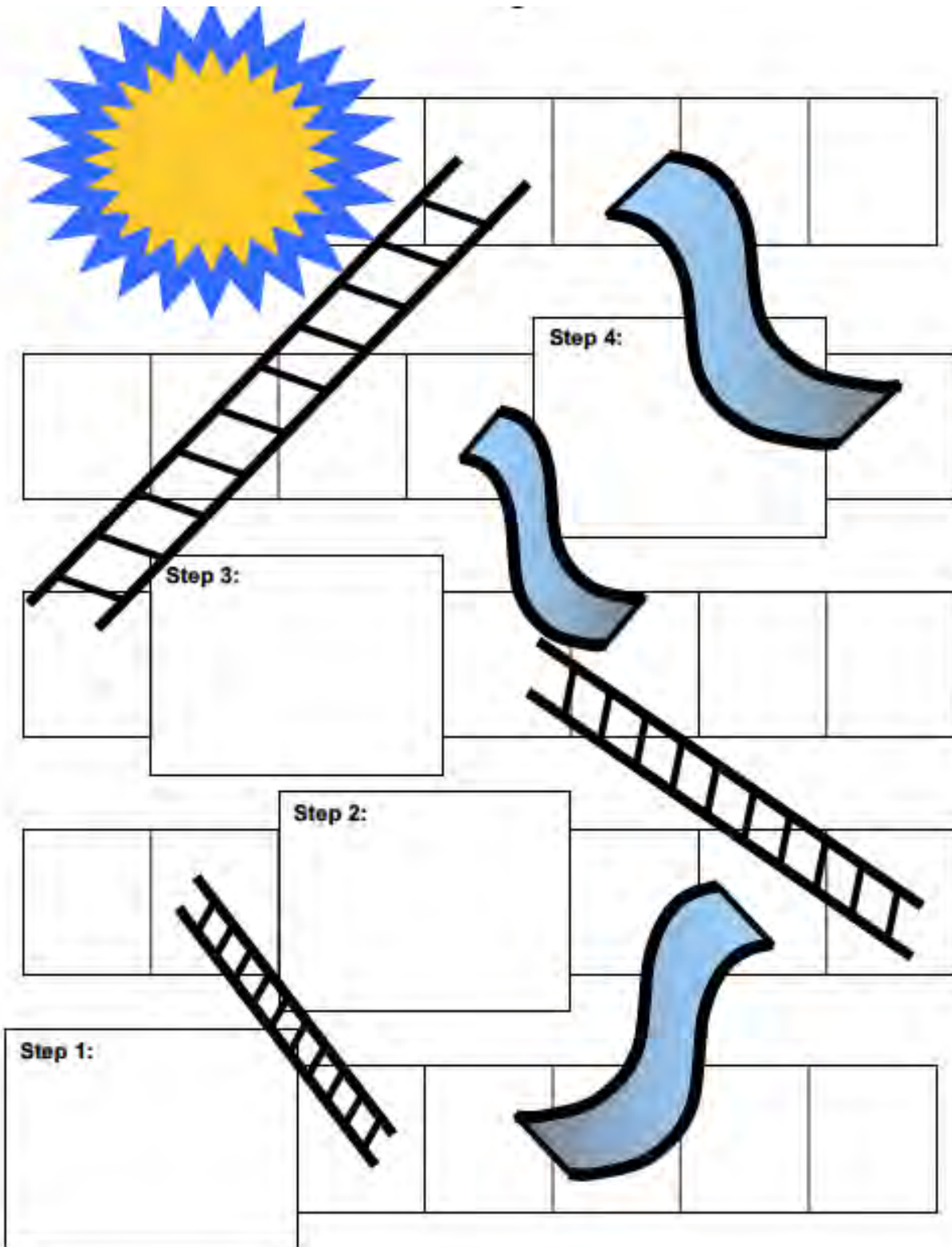
A medida que crecemos, nuestras ideas sobre lo que queremos que sea nuestra vida se convierten en guiones escritos para una obra. Repasamos estos guiones muchas veces mientras soñamos despiertos sobre nuestro futuro.

Como adolescente, ¿puedes recordar como quisiste que fuera tu vida como adulto? ¿Ibas a terminar la secundaria? ¿Ibas a ir a una escuela vocacional o a la universidad? ¿Ibas a trabajar? ¿Tener una carrera? ¿Te ibas a casar? ¿Tener hijos? ¿Te imaginabas tener una familia grande o pequeña? ¿Te imaginabas vivir en la ciudad o en el campo? ¿Te imaginabas vivir en un apartamento o en una casa?

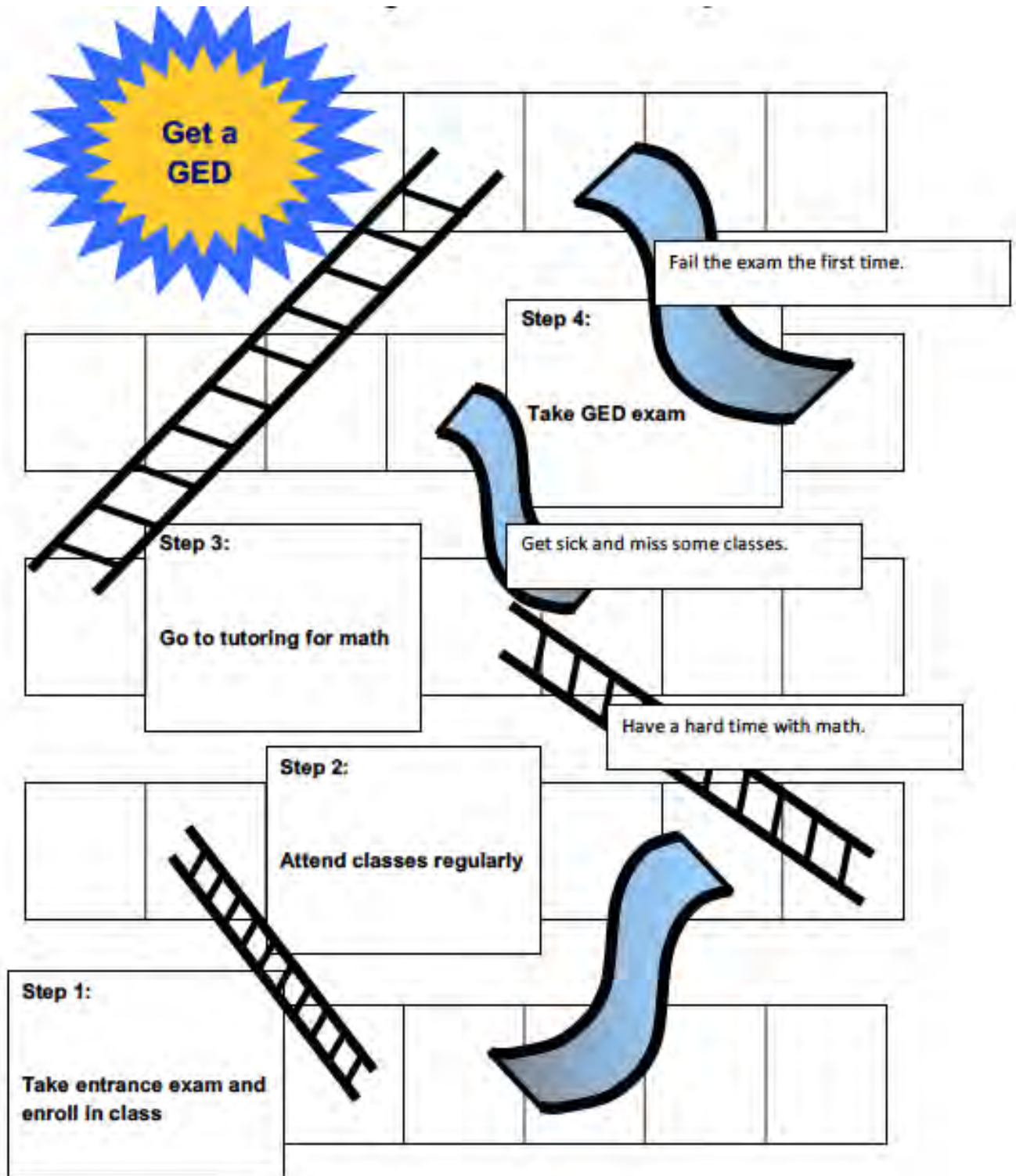
Una de las cosas más difíciles de la vida es hacer que nuestros guiones se hagan realidad. Algunas personas no piensan que cualquier cosa que hagan hará que sus sueños se hagan realidad. Entonces, solo dejan que la vida les pase. Otras personas piensan que si hacen planes, pueden trabajar en ellos para hacer realidad sus sueños. Estas personas toman decisiones o elecciones que coinciden con sus sueños. Por ejemplo, se preguntan: Si no voy a la escuela hoy, ¿dónde estaré mañana? Si tengo sexo con esta persona y tenemos un bebe, ¿qué pasara conmigo?

Como joven, recuerdas haber hecho decisiones acerca de cómo querías vivir tu vida o solo dejaste que las cosas pasaran? ¿Si pudieras volver y hacerlo de nuevo, qué harías diferente?

Camino a Mi Futuro



Ejemplo del Camino a Mi Futuro



Consejos para Practicar

Fecha:



Aquí hay algunas ideas para las actividades que tu y tu familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las decisiones de la vida y el futuro de tu familia.

- ☐ Habla durante las comidas familiares sobre las diferentes opciones que se pueden hacer en la vida con respecto a los sueños y esperanzas.
- ☐ Busca y colecciona citas inspiradoras y colócalas en un álbum de recortes o en el refrigerador. Léanlos juntos y hablen sobre cómo pueden inspirar a tu familia a tomar buenas decisiones.
- ☐ Habla sobre los miembros de la familia que lo han “logrado”. ¿Qué elecciones hicieron en el camino para llegar a donde querían estar?
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Las Decisiones de la Vida”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Recordar las decisiones malas y buenas que he tomado			
Mantenerse en control de mis decisiones			
Hacer mi mejor esfuerzo para tomar decisiones saludables			
No dejar que otras cosas se pongan en el camino de mis decisiones			
Planear un futuro positivo			
Apoyar a mis hijos para que tomen decisiones saludables			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

El Ciclo de la Vida Familiar



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en el ciclo de la vida familiar.



ESQUEMA:

Empieza el grupo con una discusión acerca del ciclo de la vida familiar. Reparte el folleto de *Cuanto más cambian las cosas* y úsalo como guía.

Haz una lista de las cosas que podrían suceder en una familia para interrumpir el ciclo de vida (por ejemplo, encarcelamiento, uso de drogas, relaciones, enfermedad mental y muerte de un miembro de la familia). Que los miembros del grupo hablen sobre qué cosas de esta lista tienen el control y de las que tienen poco o ningún control.

Después de leer el folleto y discutir el ciclo de vida familiar, haz la actividad de la *línea de tiempo familiar*. Las madres pueden enumerar eventos y fechas importantes en el folleto de la *línea de tiempo familiar*. Distribuya la línea de tiempo y los bolígrafos y pida a los miembros del grupo que agreguen fechas a la línea que indiquen cuándo sucedieron cosas importantes a la familia (por ejemplo, el inicio de una familia, los bebés nacidos, los miembros de la familia dejaron la familia, se unieron nuevos miembros de la familia, la familia se mudó, etc.). Las madres pueden usar calcomanías o fotos de revistas para ilustrar eventos a lo largo de la línea. Que los miembros del grupo piensen en su línea de tiempo e identifiquen las cosas que han interrumpido su ciclo de vida familiar. Haz que los miembros del grupo piensen cómo sus hijos podrían haber experimentado la vida familiar.

Al final del grupo, los participantes pueden contar una historia de su familia en el futuro si la persona hubiera tomado control de una cosa que interrumpió el ciclo de su vida familiar.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué es un ciclo de vida familiar?

¿Cuál es el ciclo de vida familiar de la mayoría de las familias?

¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden interrumpir el ciclo de la vida familiar?

¿Sobre cual de estas cosas tienes algún control?

¿Cómo se puedes cambiar tu futuro al tomar unas decisiones de tu vida?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Hay un ciclo normal que la mayoría de las personas atraviesan.
- En muchas familias algo sucede que interrumpe el ciclo normal.

- Tenemos control sobre muchas cosas (pero no todas) que pueden interrumpir nuestro ciclo de vida familiar.
-



REFLEXIONES:

Al participar en este grupo, esperamos que las madres estén motivadas positivamente para cambiar deliberadamente la dirección de cómo se dirigen algunas cosas en sus familias. Al recordar su pasado, pueden hacer que el futuro sea más estable y predecible para las generaciones futuras de sus familias.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a el ciclo de vida familiar:

1. Cuéntale a tus hijos algunas historias de tu familia.
 2. Habla con tus hijos acerca del futuro de tu familia y como quieren que sea.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Cuanto mas cambian las cosas (Guía para discusión para los lideres)

Cuanto más Cambian las Cosas

Línea de Tiempo Familiar (ejemplo)

Línea de Tempo Familiar

Papel, plumas, calcomanías o revistas

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

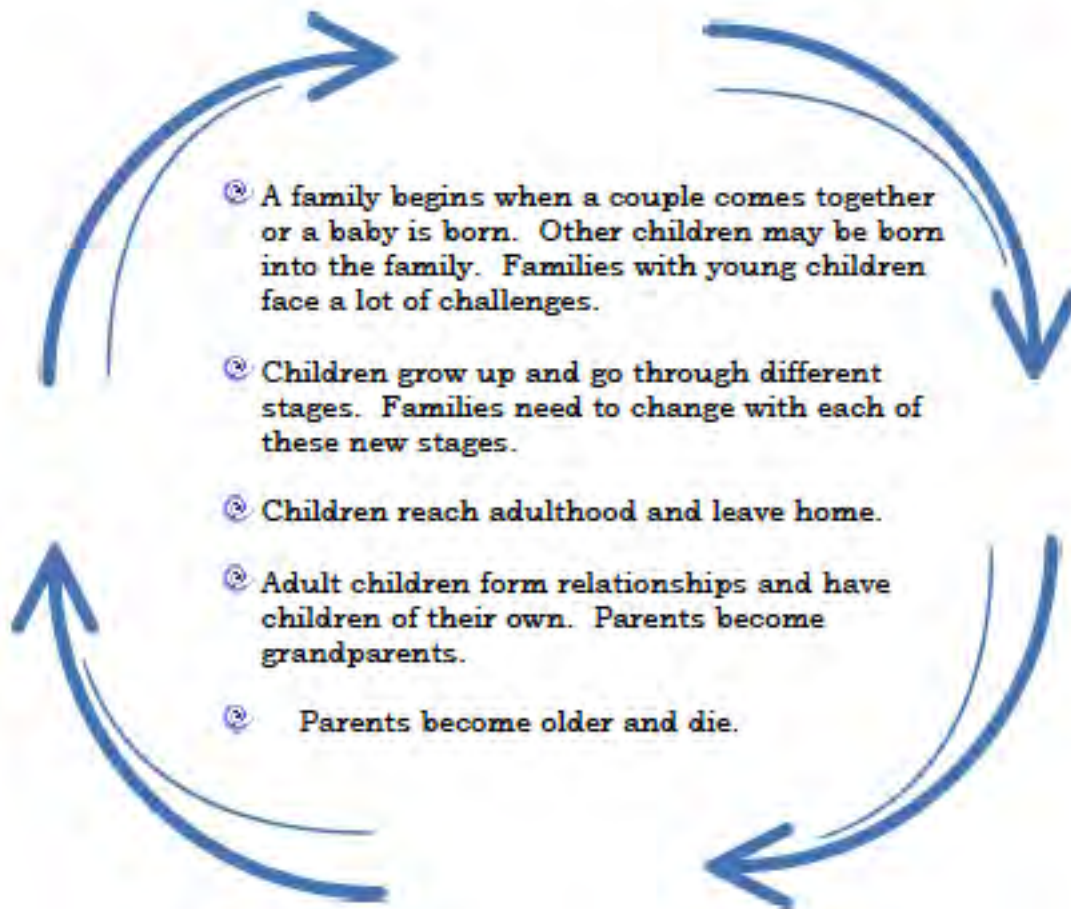
The More Things Change Discussion Guide

1. Present the Family Life Cycle and talk about normative family change, transitions, and loss.
2. Introduce the idea that family rituals, traditions, and routines are important in marking these transitions.
3. Have participants discuss the traditions and rituals that families use in this way. Examples include: weddings, birth and naming ceremonies, graduations, and funerals.
4. Present the idea that major family life events almost always alter the normative family life cycle.
5. Discuss the difficulties presented by major family life events that occur off time or outside the family life cycle. Examples include: often unexpected, untimely and out of order, more difficult to cope with, more difficult to find meaning in, etc.
6. Talk about major family life events that have affected their families.
7. Talk about how these major life events changed their families.

The More Things Change

Families change. They have a beginning, middle, and an end.

This is called the *Family Life Cycle*.



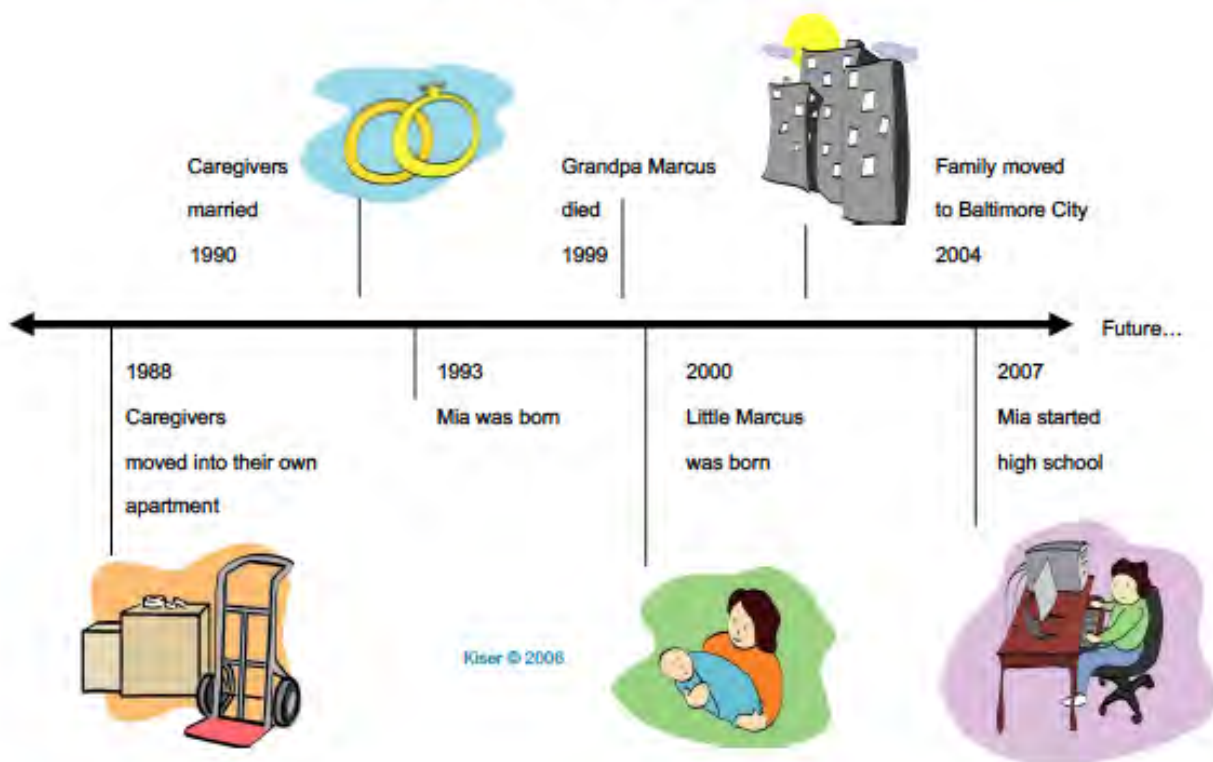
Almost always, something happens to disturb this cycle.

- ⌘ Adults leave the family through conflict or divorce.
- ⌘ New adults, like new partners, come into the family.
- ⌘ A parent becomes ill or disabled and cannot care for the children.
- ⌘ A family member dies before reaching old age.
- ⌘ A child leaves or is removed from the home before adulthood.



Kiser © 2008

Family Timeline: Example



My Family Time Line



Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre el ciclo de la vida familiar:

- ☐ Cuéntales a tus hijos unas historias de tu familia.
- ☐ Habla con tus hijos del futuro de tu familia y como quieren que sea.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:



Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “El Ciclo de la Vida Familiar”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Comprender mi ciclo de vida familiar			
Saber que se puede interponer en el ciclo de vida familiar			
Mantener el control sobre mis decisiones			
No dejar que otras cosas se interpongan entre mis decisiones saludables			
Planear un futuro positivo			
Compartir con mis hijos mis ideas del futuro			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Las Tradiciones y Las Rutinas Familiares



OBJETIVO:

Este grupo nos ayuda a identificar las formas en que nuestra familia puede compartir un tiempo positivo estando juntos y hacerlo especial. Recordamos algunas de las maneras en que hicimos esto en la familia en la que crecimos y pensamos en formas en las que podamos llevar a cabo algunas tradiciones positivas con nuestra familia ahora.



ESQUEMA:

Comienza el grupo desarrollando una comprensión de las tradiciones y rutinas familiares. Usa *Introducción a los rituales y rutinas familiares* para guiar una discusión. Pídeles a las madres que piensen en cómo se eran las cosas en sus familias cuando estaban creciendo.

Anime a todos a compartir recuerdos y contar historias sobre eventos especiales, cumpleaños, días festivos, hora de acostarse, etc. Use estos recuerdos e historias para hablar sobre las características importantes de las tradiciones, rituales y rutinas.

Aunque algunas madres pueden tener problemas para pensar en las tradiciones positivas de su infancia, anímalas a que lo intenten. Algunos miembros del grupo pueden tener dificultades con esta actividad si crecieron en circunstancias estresantes, abusivas o infelices. No hay que forzar a nadie a compartir más de lo que se sienten cómodos compartiendo. Hay que reconocer que a veces los recuerdos familiares pueden ser dolorosos.

Termina el grupo con un mensaje esperanzador de que las nuevas tradiciones familiares pueden iniciarse en cualquier momento. Las nuevas tradiciones familiares pueden crear recuerdos positivos duraderos para que los niños pasen a la siguiente generación.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Cuáles son las tradiciones y rutinas de tu familia?

¿Qué es lo que hace que un evento sea una tradición o una rutina?

¿Por qué son importantes?

¿Cuáles son algunas de las tradiciones o rutinas familiares que recuerdas que tu familia hacía cuando estas creciendo? (Haz una lista)

¿Cómo pueden las familias fortalecer sus tradiciones y rituales?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las familias pueden pasar las tradiciones y rutinas de una generación a otra.
 - Todas las familias tienen rutinas y tradiciones.
 - Las rutinas y tradiciones de la familia pueden cambiar a través del tiempo.
 - Algunas familias dejan de hacer algunas tradiciones.
 - ***Algunas familias continúan haciendo sus tradiciones a pesar de cualquier obstáculo o evento.***
-



REFLEXIONES:

Podemos mirar hacia atrás a la familia en la que crecimos y pensar en lo que nos unió. Nosotros podemos decidir como queremos unir a nuestra familia ahora para celebrar juntos, para trabajar juntos para llevar a cabo nuestras tareas diarias y superar los momentos difíciles como familia.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a las rutinas y tradiciones de la familia:

1. Haz una lista de las tradiciones que piensas que son importantes para tu familia.
 2. Planea una comida con tu familia y haz una cosa que lo haga mas especial (un guisado especial, vístete elegante).
 3. Cuéntales a tus hijos una historia de una tradición especial para tu familia.
 4. Empieza una nueva tradición.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Introducción a los Rituales y Rutinas Familiares.

Consejos para la Práctica

Formulario de Comentarios de la Familia

Introduction to Family Traditions and Routines

Discussion Guide

Why focus on families?

Families are necessary. Families are a way we break down large groups into small ones to organize society. Families are important in the emotional and social lives of adults. Families play a major role in the normal growth and development of children.

Four main functions support this important role:

- Families try to provide for the basic needs of the individuals in them including food, shelter, protection from dangers, affection.
- Families create a "home", give people a group to belong to, and a sense of who they are.
- Families help pass traditions and parenting practices between generations.
- Families provide ways for relating to the larger community.

How do families accomplish these functions?

Family rituals, traditions, and routines help families carrying out the functions of the family.



What are family traditions and routines?

Family traditions and routines involve family celebrations such as birthdays and holidays, traditions special to individual families, and everyday routines such as dinnertime.

- Holidays
- Birthdays
- Weddings
- Funerals
- Trips/Vacations
- Picnics/Barbecues
- Sports
- Church
- Reunions
- Family Meetings
- Recreation/Leisure Activities
- Dinnertime
- Bed Time
- Chores
- Family Education

What makes an event a tradition or routine?

- Doing it regularly over time
- Doing it in similar ways each time
- Family members who feel it is important and special

Why are family traditions and routines important?

Family traditions and routines help

- to explain who does what in the family,
- to show who is in and who is outside the family,
- to define rules of day-to-day family life,
- to support the family, and
- to declare who the family is.

What do we know about family traditions and routines?

- All families, no matter what size, age, race, nationality, income level, etc., have traditions and routines.
- Family traditions and routines are often passed down from generation to generation.
- Family traditions and routines almost always change over time.
- Some family traditions and routines disappear altogether.
- Some families make traditions and routines so important that no matter what else happens they continue to carry them out.



Roles

- ✓ Family members know and agree what their part or job is when it comes to carrying out the duties that need to be done in the family on a regular basis or during special occasions. These are family wishes regarding who will do what when. In some families, this might mean that one person may be carrying most of the load for these activities while in other families everyone shares the responsibility.
- ✓ Can tell who is in charge.
- ✓ Everyone knows which jobs are shared responsibilities.

Support

- ✓ People outside the immediate family who are often included in the traditions and routines of the family.
- ✓ People outside the immediate family who help when things go wrong.

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las tradiciones y rutinas familiares:



- ☐ Haz una lista de las tradiciones que crees que son importantes para tu familia.
- ☐ Planea una comida con tu familia y haz una cosa más que sea especial (un guisado especial o vístete elegante).
- ☐ Cuéntales a tus hijos una historia acerca de una tradición especial de tu familia.
- ☐ Empieza una nueva tradición.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Las Tradiciones y las Rutinas Familiares”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Identificar las tradiciones y rutinas de mi familia			
Analizar de donde vienen nuestras tradiciones			
Cambiar las tradiciones o rutinas que no están funcionando			
Llevar a cabo tradiciones o rutinas sin importar que.			
Pasar más tiempo juntos			
Continuar nuestras tradiciones en el futuro			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Nuestros Valores Familiares



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en la adopción de valores familiares compartidos y en como ayudar a las familias a poner sus valores compartidos en acción.



ESQUEMA:

El grupo comienza con una discusión de los valores familiares. Pasa el folleto de *Nuestros valores familiares* como una guía.

El grupo deberá hacer una lista de algunos de los valores que sus familias piensan que son importantes. Habla de la diferencia que hay entre los valores ideales y los valores de supervivencia.

Discute los valores familiares enfocándose en cómo expresan sus valores o viven sus valores en sus propias familias. Por ejemplo, algunas familias valoran la educación. Ellos viven este valor asegurándose de que sus hijos asistan a la escuela todos los días listos para aprender, teniendo libros en la casa y leyendo juntos, o teniendo la regla de que la tarea se haga antes de encender el televisor.

Luego, pida a los miembros del grupo que piensen en una manera en que puedan comenzar una tradición o rutina familiar que apoye sus valores compartidos. Las madres pueden usar “Valores familiares y Vida Familiar” (segunda página de *Nuestros valores familiares*) para pensar cómo podrían desarrollar una práctica en torno a un valor familiar que les gustaría hacer más importante en su familia. Esta actividad puede ser realizada por cada participante individualmente, por pequeños grupos de participantes que discuten un valor que comparten, o por todo el grupo.

El grupo termina con los participantes del grupo compartiendo sus ideas de cómo piensan practicar un valor importante con sus familias.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué son los valores familiares?

¿Cuáles son algunos de tus valores familiares?

¿Cómo se convirtió esto en un valor familiar?

¿Cómo guía este valor a tu familia?

¿Cómo les hace saber a tus hijos que esto es un valor importante?

¿Cómo puedes hacer que este valor sea más importante en la vida diaria de tu familia?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Los valores familiares guían a las acciones familiares.
 - Comunicamos lo importante que es para nosotros un valor en la forma en que vivimos nuestras vidas. Los niños aprenden los valores de sus padres al hacer que estos valores guíen su vida familiar diaria.
 - A veces nuestros valores de supervivencia no son los mismos que nuestros valores ideales y tenemos que tomar decisiones difíciles.
-



REFLEXIONES:

Incluso si las madres no crecieron con valores familiares positivos, pueden aprender a establecerlos a medida que crían a sus propios hijos.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a decidir y comunicar los valores de tu familia:

1. Habla con tus hijos de los valores que piensas que son importantes.
 2. Empieza a practicar los valores de tu familia.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Nuestros Valores Familiares

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Our Family Values



What are family values:

- Family values are what we believe in.
- Family values are what we think is important.
- Family values are shared.
- Family values guide our family actions.

Here are some values that some families think are important.

Family Time	Privacy	Affection
Love	Religion	Fun
Respect	Education	Work
Sharing	Money	Home

List some other things that families' value?

List things that your family values in the order that you value them:

1.

2.

3.

4.

5.

Family Values and Family Life

Plan a family routine/activity to strengthen one of your important family values.

One of our important family values is _____.

We will show our belief in this value by carrying out the following family routine/activity:

Who will take part:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

When will we do it: _____

What will we do:

Who will do what to get ready?

Who?

What?



Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre tus valores familiares:



- ☐ Habla con tus hijos acerca de los valores que crees que son importantes.
- ☐ Empieza a practicar tus valores familiares.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Nuestros Valores Familiares”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Conocer los valores de mi familia			
Llevar acabo las rutinas familiares que apoyan mis valores			
Mantenerme en control de mis decisiones			
No dejar que las cosas se interpongan entre mis valores			
Decirle a mis hijos cuales son mis valores			
Mostrarle a mis hijos mis valores			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

LAS TRADICIONES

Entrevista a un Familiar



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en las conexiones familiares y la importancia de compartir nuestra herencia familiar con nuestros hijos.



ESQUEMA:

El grupo comienza con una discusión de las maneras en las que podemos aprender de las historias de nuestras familias. Preguntémonos quien sabe acerca de la historia de nuestra familia como: ¿de dónde viene nuestro nombre?, ¿de dónde viene nuestra receta de comida favorita?

Presenta la idea de hacer una entrevista a algún familiar. Haz que los miembros del grupo identifiquen a quien les gustaría entrevistar para conocer sus antecedentes familiares. Pídeles que decidan cuando realizaran esta entrevista y si será por teléfono o en persona.

Reparte la “*Entrevista de familiar*” y haz que los miembros del grupo se emparejen y practiquen unas entrevistas. Estas entrevistas simuladas pueden ser sobre la familia en la que crecieron o sobre lo que dirían si uno de sus hijos los entrevistara.

Termina el grupo haciendo que las madres compartan sus planes para hacer una entrevista a un familiar y contándoles algunas cosas de las que hablaron durante las entrevistas simuladas.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Hay alguien en su familia o un amigo muy cercano que ha conocido a su familia durante mucho tiempo y sabe mucho sobre su historia familiar?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Nuestra historia familiar es una parte importante de quienes somos.
 - Compartir información sobre nuestra historia familiar con nuestros “familiares” es una buena manera de conectarse.
 - Podemos decidir hacer cosas como la familiar en la que crecimos o hacer las cosas de manera diferente, pero necesitamos conocer nuestra historia familiar para tomar esas decisiones.
 - Las conexiones con la familia son importantes y se fortalecen con nuestra historia compartida.
-



REFLEXIONES:

Al participar en este grupo, los participantes del grupo estarán listos para comunicarse con un “familiar o pariente” para aprender sobre su historia familiar, tradiciones, y herencia.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a conocer de nuestra historia familiar:

1. Llama por teléfono, habla, o escribe una carta a alguien que conocía a tu familia cuando tu estabas creciendo y hazle las preguntas de la entrevista.
 2. Haz que tus hijos te entrevisten a ti acerca de cómo era cuando tu estas creciendo o cuando ellos eran pequeños.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Entrevista a un Familiar

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Instructions for Your “Relative” Interview



Pick someone or several people to talk with who can tell you about your family.

A “relative” can be anyone who has known your family for a long time.

As a family, you may pick one person to interview or, if you want, several people. Parents, adolescents, and/or older children can do the interview. Each person can pick a “relative” to talk with.

Choose a time during the week when you can spend some time talking with your “relative”.

You can talk with your “relative” in person or over the telephone.

You can take some notes during your conversation or you can just remember what they tell you.

If you want, and have the equipment, you can make an audio or video tape of your conversation.

If you have some questions that are not part of the interview, just add them in as you talk.

Completing this interview might be triggering but doing it can get us to think about what’s important for the health of future generations. If some of the questions and answers make you sad and unhappy about your childhood, you can think about how to change or make it different for your children.

“Relative” Interview

Relative Interviewed: _____

Interviewer: _____

Date: _____

What is your full name?

What was your family name when you were growing up?

How did you get your name?

Were you named after someone?

Did you ever have a nickname?

What was your family like when you were growing up?

Who raised you?

Who else lived with you?

What was your home like?

Who kept pictures of you when you were growing up?

Do you remember any special stories your mother, father or grandparents told you?

Did you have chores to do around your house when you were growing up?

Did you and your family sit down at the table together for meals? _____

Who fixed the meal?

Did you say a blessing? _____

What were your favorite foods?

At bedtime, what did you do?

Did you have a regular time you had to go to sleep? _____

Do you remember a favorite bedtime story, poem or song?

What birthday do you remember most from when you were growing up?

What made it special?

Did your family celebrate special occasions with a special meal? _____

What occasions?

What did you like to have to eat for your special dinner?

Did you eat at home or go out to a restaurant?

What was your favorite holiday? _____

What did your family celebrate?

What did your family do together for fun?

What was your favorite family activity?

Did your family take trips or vacations? _____

Where did you go?

Did you go to the same place often? _____

What was your favorite trip or vacation?

Who went with you?

Did your family visit with relatives? _____

How did your family spend time with relatives?

How often did you see relatives?

Did they come to your house or did you go to visit them?

Did you have any family reunions? _____

Was your family religious? _____

What religion did you practice? _____

Did you go to a place of worship often? _____

Did you observe religious practices at home? _____

Did you celebrate religious holidays? _____

Were there family members that you always heard memorable stories about? _____

Who were they?

Did you see/do you have any pictures of these relatives? _____

Who was/is the best story-teller in your family?

Can you summarize where your family has been, and where you think it is going?

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre como conocer más de la historia de tu familia:



- ☐ Llama por teléfono, habla, o escribe una carta a alguien que conocía muy bien a tu familia cuando tú eras pequeña y pregúntale las preguntas de la entrevista.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Entrevista a un Familiar”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Aprender acerca de la familia donde crecí			
Saber cómo la historia de mi familia es parte de mi			
Hacer decisiones acerca del futuro de mi familia			
Saber a quién podemos acudir para recibir apoyo			
Conectarme con mi familia			
Compartir ideas con mis hijos acerca del futuro			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

El Árbol Genealógico de Rituales



OBJETIVO:

Los participantes del grupo podrán hablar de cómo se pasan las tradiciones familiares de una generación a la siguiente. A través de esta discusión, las madres descubrirán la riqueza y singularidad de sus tradiciones del pasado y del presente. Podrán mantenerse conectadas como una familia al transmitir tradiciones fuertes a las generaciones futuras.



ESQUEMA:

Empieza el grupo definiendo lo que son las tradiciones y rituales familiares.

Haz que los miembros del grupo hagan una lista de algunas de las tradiciones de sus familias. Discute brevemente estas tradiciones y rituales. El folleto de *Ritual de árbol genealógico* puede ayudar a los miembros al hacer sus listas.

Los miembros del grupo hacen árboles genealógicos. En una hoja de papel, cada participante traza los rituales, tradiciones y rutinas que son especiales para su familia. Cada participante decide cómo quiere representar su árbol genealógico basado en el diseño, el color, si quieren cortar hojas, flores, frutas, etc. para representar áreas de crecimiento en su árbol, rutinas que han muerto, etc.

Una vez que los árboles genealógicos estén terminados, los miembros del grupo piensan en cómo pueden cuidar sus árboles prestando atención a sus rituales, manteniendo sus rituales especiales, ayudando a que crezcan sus rituales, planificando nuevas tradiciones / rituales o agregando los antiguos o perdidos, y cambiando las tradiciones actuales para hacerlas más significativas. Pueden tomar algunas notas sobre cómo cuidar sus árboles rituales en el folleto *Cuidado de Nuestro Árbol Genealógico de Rituales*.

Termina el grupo con cada miembro compartiendo sus planes para nutrir su árbol familiar de rituales.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué tradiciones practica mi familia? ¿Qué es lo que las hace especiales? ¿Han cambiado con el tiempo?

¿De dónde vienen nuestras tradiciones?

¿Cómo puedo asegurarme de que estas tradiciones continúen en mi familia?

¿Qué nuevas tradiciones puede comenzar mi familia?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las tradiciones familiares a menudo se transmiten de una generación a otra.
 - Las tradiciones y los rituales familiares son especiales porque ocurren de la misma manera una y otra vez, año tras año.
 - Podemos detener las tradiciones y los rituales que ya no son especiales para nuestra familia y podemos comenzar otras nuevas.
-



REFLEXIONES:

Esta sesión trata sobre el compromiso de defender y desarrollar aún más su herencia ritual familiar. Las madres dejan el grupo pensando en cómo nutrir su árbol genealógico de rituales mediante la observación, el riego, la fertilización, las nuevas plantaciones y la poda. Estas son cosas que ayudarán a que la vida ritual de su familia florezca.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a nuestra herencia de tradiciones familiares:

1. Habla con tu familia de donde vienen tus tradiciones.
 2. Habla con tu familia acerca de cómo comenzar nuevas tradiciones.
 3. Haz una cosa para ayudar a crecer tu árbol genealógico de rituales.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Árbol genealógico de rituales

El Cuidado de Nuestro Árbol Genealógico de Rituales

Papel grande o cartulina para cada participante.

Papel, marcadores, lápices de colores, papel de construcción, pegamento

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

RITUAL FAMILY TREE



Growing Your Tree

Consider the following areas:

Holidays _____

Daily Routines _____

Vacation _____

Leisure _____

Reunions _____

Anniversaries _____

Religion and Religious Practices _____

Foods _____

Legends _____

Celebrations _____

Other _____

Sharing your heritage

Discuss a ritual or tradition that is special to your family. What makes it special? Has it changed over time? How can you make sure that this ritual continues in your family?

El cuidado de Nuestro Árbol Genealógico de Rituales

La observación (poniendo atención a nuestros rituales)

El riego (manteniendo nuestros rituales saludables)

La fertilización (ayudando a nuestros rituales a crecer)

Las nuevas plantaciones (planificación de nuevos rituales / rutinas, adición de nuevas tradiciones antiguas o perdidas)

La poda (cambiando los rituales / rutinas presentes para hacerlas mejor)



Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las tradiciones familiares:

- ☐ Habla con tu familia acerca de donde vienen las tradiciones de tu familia.
- ☐ Habla junto con tu familia acerca de cómo comenzar nuevas tradiciones.
- ☐ Haz una cosa para ayudar a tu árbol genealógico de rituales a crecer.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____



Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“El Árbol Genealógico de Rituales”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Pensar de donde vienen las tradiciones de nuestra familia			
Saber que hace que nuestras tradiciones sean importantes			
Hacer nuestras tradiciones especiales			
Continuar nuestras tradiciones en el futuro			
Saber lo que se interpone en el camino de nuestras tradiciones			
Trabajar juntos para resolver problemas			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Contando Historias Familiares



OBJETIVO:

Este grupo está diseñado para crear un sentido de pertenencia a la familia al repetir historias familiares. Se anima a las madres a contar historias familiares a sus hijos como una forma de compartir acerca de la familia.



ESQUEMA:

Comienza el grupo compartiendo el mito de Ananse sobre cómo las historias llegaron al mundo.

Sigue esto con una discusión sobre historias familiares.

Los miembros del grupo pueden contar algunas historias de sus propias familias. Trata de ayudar a las madres a contar historias familiares positivas, aunque les resulte difícil pensar en una. Estas historias pueden ser sobre tradiciones familiares o héroes.

Termina el grupo haciendo que los miembros del grupo respondan la pregunta: "Si usted fuera el héroe de su familia, ¿qué historia le gustaría escuchar a sus hijos sobre usted?"



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

Todas las familias cuentan historias, ¿por qué crees que hacen eso?

¿Qué tipo de historias cuentan las familias?

¿Quién es el narrador de historias en tu familia?

¿Cuáles son algunas de tus historias familiares favoritas?

¿Qué historias familiares les has transmitido a tus hijos?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las historias familiares son una de las formas en que transmitimos información sobre quienes somos de una generación a otra.
- Las historias familiares proporcionan una historia oral de nuestra familia.
- Las historias familiares dan identidad a nuestras familias.
- Las historias familiares permiten que cada miembro de la familia cuente su propia experiencia y luego combine estas experiencias separadas en una sola historia.
- Las historias familiares cuentan sobre nuestro pasado, nos ayudan a entender el presente y brindan orientación para nuestro futuro.



REFLEXIONES:

Nuestras historias familiares son importantes. Las madres pueden cambiar sus historias familiares para reflejar un futuro positivo.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a compartir historias de la familia:

1. Mira los álbumes de fotos familiares con tus hijos. Habla sobre quien esta en las imágenes, que sucedía cuando se tomo la imagen y que es lo que sentías en ese momento. Con los niños mayores, seria divertido compartir fotos de bebes y escuchar lo que tus hijos recuerdan cuando se tomaron esas fotos.
 2. Durante una comida o al acostarse, cuéntales a tus hijos un cuento sobre tu infancia o tu edad adulta. Estos son buenos momentos para estar cerca y compartir historias personales entre si.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Un Cuento, Un Cuento

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

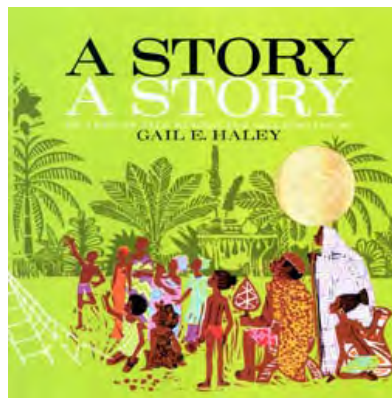
Un Cuento, Un Cuento

Contada por Gail Haley

Esta es la historia de Ananse, el hombre araña.

Erase una vez cuando no había historias en la tierra...todas las historias pertenecían al Dios del Cielo. (timbre)

Ananse quería comprar las historias del Dios del Cielo.



El Dios del Cielo le dijo el precio de sus historias... Osebo (el leopardo), Mmboro (el avispon) y Mmoatia (el hada). Ananse acepto el precio, pero el Dios del Cielo se rio y se preguntó como el viejo y débil Ananse, quien era tan pequeño, tan pequeño, podría pagar el precio.

Ananse encontró a Osebo (el leopardo) y engaño a Osebo para que jugaran amarrase, un juego de amarrar. Ananse ato al leopardo de su pie, de su pie, de su pie, de su pie. Dijo ahora estas listo para conocer al Dios del Cielo. (timbre)

Luego, Ananse fue a buscar a Mmboro, los avispones que pican como el fuego. Sostenía una hoja de plátano sobre su cabeza como un paraguas. Luego vertió agua de la calabaza sobre su cabeza y dijo: "está lloviendo, lloviendo, lloviendo, así que debes volar a mi calabaza para que la lluvia no se maltrate tus alas". Los avispones le agradecieron y se metieron en la calabaza. Ananse detuvo rápidamente la boca de la calabaza y la colgó en el árbol al lado de Osebo. (timbre)

A continuación, Ananse talló una pequeña muñeca de madera sosteniendo un tazón y la cubrió con cosas pegajosas. Luego llenó el tazón con comida deliciosa. Estaba esperando a Mmoatia, el hada que los hombres nunca ven. (timbre) Mmoatia le preguntó a la muñeca si podía comerse la comida deliciosa. Pero la muñeca no le respondió. Mmoatia puso su mano en la muñeca pegajosa y se pegó. Luego, Ananse salió de su escondite y dijo: "Ahora estás lista para encontrarte con el Dios del Cielo". (timbre)

Ananse tejó una telaraña hacia el cielo y puso a Osebo, Mmboro y Mmoatia a los pies del Dios del Cielo. (timbre)

Entonces el Dios del Cielo reunió a su gente y dijo: "a partir de este día y para siempre, mis historias pertenecen a Ananse y se llamaran Historias de la Arana" (timbre)

Entonces, Ananse se llevó la caja de oro de las historias de la tierra. Cuando abrió la caja, todas las historias se dispersaron por los rincones del mundo, incluida esta. (timbre)

...Espero que te haya gustado la historia!

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo compartir historias de la familia:



- ☐ Mira los álbumes de fotos familiares con tus hijos.
Habla sobre quien está en las imágenes, que sucedía cuando se tomó la imagen y que es lo que sentías en ese momento. Con los niños mayores, sería divertido compartir fotos de bebés y escuchar lo que tus hijos recuerdan cuando se tomaron esas fotos.
- ☐ Durante una comida o al acostarse, cuéntales a tus hijos un cuento sobre tu infancia o tu edad adulta. Estos son buenos momentos para estar cerca y compartir historias personales entre sí.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Contando Historias Familiares”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Contar historias de la familia			
Saber cuáles son las historias favoritas de mis hijos			
Saber quién es mi familia			
Compartir como nos sentimos			
Pensar en nuestro pasado			
Pasar más tiempo juntos			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

¡Cosas que Celebrar!



OBJETIVO:

Este grupo fomenta la planificación deliberada de actividades y celebraciones familiares divertidas. Hace hincapié en la importancia de que las familias celebren o se sientan agradecidas por las cosas pequeñas y les enseña las habilidades necesarias para planificar y llevar a cabo una celebración familiar exitosa y saludable.



ESQUEMA:

El grupo comienza con los participantes haciendo una lista de las cosas (grandes y pequeñas) que su familia celebra. Los participantes pueden tomar notes en el folleto de *Cosas que celebrar*.

Revisa la lista y que cada participante elija una cosa de la lista que quiere planificar y llevar a cabo y que sea una celebración. Haz algunos planes para celebrar o expresar gratitud. Cada madre puede decidir cuándo tendrá esta celebración, quiénes participarán, etc. Puede escribir sus planes en el folleto *Planificación para celebrar*.

Parte de cualquier celebración es hacerlo especial. Hay muchas maneras de hacer que cualquier evento sea especial. Reparte el folleto *Haciéndolo Especial*. Haz que los miembros del grupo piensen acerca de lo que van a celebrar y revisen la lista de formas para hacerlo especial. Elige algunas formas que les gusten. No tienen que elegir ninguno de los que están en la lista, también pueden usar sus propias ideas.

Incluso cuando algo está bien planeado, las cosas pueden salir mal. Dedica unos minutos a la resolución de problemas para que las madres puedan pensar en qué podría salir mal y cómo lo arreglarían.

Termina el grupo haciendo que los miembros del grupo compartan sus planes para celebrar. Asegúrate de que incluyan algunas de las cosas que planean hacer para que su celebración familiar sea especial.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Cuáles son algunas de las cosas que están sucediendo en tu familia en este momento que podrías celebrar?

¿Cómo celebrarías _____?

¿Cómo puedes hacer que tu celebración sea especial?

¿Qué podría salir mal que estropearía tus planes de celebración?

¿Qué puedes hacer para asegurarse de cumplir con tus planes para celebrar?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Es importante celebrar juntos.
 - Hay que celebrar las cosas grandes y pequeñas que nos pasan. Hay que celebrar momentos del día a día y también tradiciones importantes.
 - Una celebración no tiene que costar mucho.
 - A veces gente celebra en formas no tan saludables. Asegúrate que las celebraciones de tu familia sean sanas.
 - Aunque algo pase, es importante que se siga con la celebración.
-



REFLEXIONES:

La planificación de un evento especial para nuestra familia o un miembro de la familia demuestra que piensas mucho en ellos. Tomarse el tiempo para planificar y hacer todos los arreglos, incluso si tiene poco con qué trabajar, hará que la celebración signifique aún más. ¡Piensa en los recuerdos positivos que harás!



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a celebrar con tu familia:

1. Encuentra algo que celebrar con tu familia y hazlo esta semana. Planea algo especial para marcar la celebración. ¡Recuerda que celebrar no tiene que costar mucho!
 2. Incluye a tu familia en las decisiones de la celebración, si es una fiesta de cumpleaños, una boda, una fiesta de graduación, o un día festivo. Deja que tus hijos seleccionen algo simple como el color que se usará para el tema de la celebración.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Cosas que Celebrar

Planificador de Celebraciones

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Things to Celebrate

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Moments to Celebrate Planner

What will we celebrate:

Why will we celebrate:

When: Date _____

Time _____

Who:

How will we celebrate:



Kiser, Heston, Pasavola, Bennett ©1999

Suggestions for Making It Special

Food

- Family Favorite
- One Favorite Dish for each family member
- A New Recipe
- A Special Dish not Served Everyday

Decoration

- Setting the Table
- Family Ornaments
- Candles
- Handmade Items
- Balloons
- Banners/Signs
- Streamers
- Flowers

Dress

- Dressed Up
- Casual
- Costumes
- Formal

Activities

- Singing/Music
- Prayers
- Talking
- Silence
- Holding Hands
- Family Circle
- Games
- Telling Stories
- Dancing
- Exchanging Gifts
- Exchanging Cards
- Saying Blessings
- Toasts



Kear, Harkin, Paschke, Bennett ©1998

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo celebrar con tu familia:

- ☐ Encuentra algo que celebrar con tu familia y hazlo esta semana. Planea algo especial para marcar la celebración. ¡Recuerda que celebrar no tiene que costar mucho!
- ☐ Incluye a tu familia en las decisiones de la celebración, si es una fiesta de cumpleaños, una boda, una fiesta de graduación, o un día festivo. Deja que tus hijos seleccionen algo simple como el color que se usara para el tema de la celebración.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____



Grupo de FRAF-CaC: ¡Formulario de comentarios de “¡Cosas que Celebrar!”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Celebrar las cosas grandes y pequeñas			
Saber cómo nos sentimos			
Pasar mas tiempo juntos y divertirnos			
Hacer que mi familia se sienta especial			
Recordar que hay que celebrar cuando pasan cosas buenas			
Trabajar juntos para solucionar los cambios en nuestros planes			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

LAS RUTINAS

Querido Diario



OBJETIVO:

Los diarios son una forma de ayudarnos a mantener un registro de lo que hacemos todos los días. Podemos usar un diario para identificar qué rutinas funcionan mejor y qué rutinas podrían ser cambiadas.



ESQUEMA:

El grupo comienza definiendo lo que son las rutinas.

Haz que los miembros del grupo enumeren las cosas que hacen todos los días. Pueden hacer una lista de las cosas que hacen para comenzar el día y las cosas que hacen para comenzar el día de sus hijos. Busca en la lista de rutinas cuales son personales y rutinas que involucran a los niños o la familia. Haz que las madres hablen sobre la mejor parte del día y la parte más difícil del día. Haz que compartan cómo se sienten en diferentes momentos del día.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué haces para comenzar tu día? ¿Cómo te hace sentir eso? (Pregunta nuevamente sobre la hora del almuerzo, la tarde, la cena, la noche y la hora de acostarse)

¿Qué hacen tus hijos para comenzar su día? ¿Cómo los ayudas? ¿Cómo te hace sentir eso? (Pregunte nuevamente sobre la hora del almuerzo, la tarde, la cena, la noche y la hora de acostarse)

¿Cuál es la mejor parte del día para ti?

¿Cuál es la peor parte del día para ti?

¿Cómo puedes ayudar a tus hijos a desarrollar buenas rutinas y hábitos?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las madres también tienen sus propias rutinas, pero también establecen las rutinas de sus hijos.
 - Si las madres se cuidan y cumplen con sus propias rutinas, también tendrán el tiempo y la energía para ayudar a estructurar las rutinas diarias de sus hijos.
 - Cómo nos sentimos durante el día afecta si podemos lograr nuestras rutinas. Apegándose a nuestras rutinas nos ayuda a sentirnos mejor.
-



REFLEXIONES:

Al participar en este grupo, las madres pueden reflexionar sobre la importancia de sus rutinas personales y deben realizarlas para asegurarse de que se cumplan las rutinas para toda la familia y para cada niño.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a conocer tu rutina diaria:

1. Mantén un diario durante la próxima semana. Averigua que rutinas tienes ya y que están funcionando para ti y tu familia.
 2. Haz que tus hijos escriban en un diario durante la próxima semana. Ayúdales a identificar las rutinas que funcionan y las que no funcionan tan bien.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Querido Diario

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Dear Journal



For the next several days, please write down what you do at different times during the day. Describe what you did, when you did it, who you did it with, where you did it and any other details you can think of. Be sure to write down how you felt at those times. The journal forms are just to get you started, if you feel like writing more, feel free to do so.

Dear Journal,

We started the day by ...



It made me feel ...

	  It made me feel ...
--	--

	  It made me feel ...
--	---

	  It made me feel ...
--	--

The best part of the day was ...



It made me feel ...



It made me feel ...

Dear Journal,

We started the day by ...



It made me feel ...

	
--	--

It made me feel ...

	
--	---

It made me feel ...

	
--	--

It made me feel ...

The best part of the day was ...



It made me feel ...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or illustration.



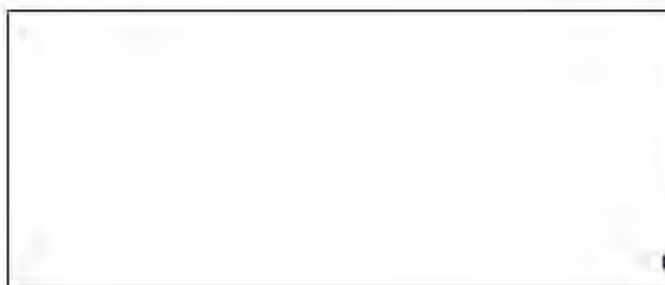
It made me feel ...

Dear Journal,

We started the day by ...



It made me feel ...



It made me feel ...



It made me feel ...



It made me feel ...

The best part of the day was ...



It made me feel ...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw or write inside.

It made me feel ...

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las rutinas diarias de la familia:

- ☐ Mantén un diario durante la próxima semana. Averigua que rutinas tienes ya y que están funcionando para ti y tu familia.
- ☐ Haz que tus hijos escriban en un diario durante la próxima semana. Ayúdales a identificar las rutinas que funcionan y las que no funcionan tan bien.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:



Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Querido Diario”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Reconocer las rutinas diarias que tenemos			
Trabajar juntos para hacer planes			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Trabajar juntos para lidiar con los cambios de planes			
Cambiar las rutinas que no están funcionando bien			
Llevar a cabo las rutinas de familia			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Desarrollando Rutinas Diarias



OBJETIVO:

En este grupo, identificamos la importancia de las rutinas diarias. Tener una rutina diaria es valioso cuando uno esta criando una familia y trata de conservar su hogar bien.



ESQUEMA:

Empieza el grupo definiendo las rutinas diarias.

Pasa el folleto de *Rutinas diarias* y discute porque tenemos que tener rutinas al hablar sobre como las rutinas apoyan el funcionamiento saludable individual y familiar.

Discute las maneras de hacer que una rutina sea exitosa.

Habla sobre las rutinas diarias de la familia que funcionan y las que no funcionan.

Usa el folleto *Rutinas en desarrollo* para dirigir la siguiente actividad. Haz que cada madre elija una rutina familiar que no esté funcionando y desarrolle una nueva basada en lo que acaba de aprender sobre cómo hacer que las rutinas sean exitosas Esta actividad puede ser realizada individualmente, en pequeños grupos de participantes que discuten una rutina que desean mejorar, o por todo el grupo.

Termina el grupo con los participantes compartiendo sus nuevas rutinas familiares y que se den sugerencias sobre qué podría salir mal y cómo podrían cambiar la rutina para que funcione.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué es una rutina diaria?

¿Por qué crees que tener rutinas es importante?

¿Qué rutinas están funcionando?

¿Qué es lo que hace que esas rutinas funcionen?

¿Qué rutinas no funcionan tan bien?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las rutinas simplemente no ocurren de la nada y no siempre funcionan. Toman un poco de planificación para empezar.
- Conoce los pasos necesarios para cumplir con la tarea.
- Al desarrollar una rutina para tu familia, MANTENLA SIMPLE.
- Intenta hacer la rutina de la misma manera cada día.

- No abandones una rutina cuando la primera vez no sale bien, dale tiempo para que funcione.
 - Cambia los pasos de la rutina que no funcionan.
 - Ten a alguien a cargo de asegurarse de que la rutina se cumple.
-



REFLEXIONES:

Esta sesión es sobre la práctica deliberada de las rutinas diarias. Los padres se van pensando en cómo planificar, resolver problemas y realizar tareas diarias. El grupo hace hincapié en tomar control de las cosas que una familia puede controlar en su vida familiar diaria.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a como hacer que las rutinas funcionen:

1. Usando los consejos que aprendiste hoy, haz unos cambios a una de tus rutinas diarias que no esta funcionando tan bien.
 2. Las rutinas a la hora de acostarse son tan importantes para los niños de todas las edades. Hablen sobre cómo se preparan para acostarse por la noche. Con los consejos que aprendiste hoy, desarrolla una rutina para la noche que funcione para tu familia. Puedes pensar en tener una hora regular cuando se vayan a acostar y decirse buenas noches.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Rutinas Diarias

Desarrollando Rutinas

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

DAILY ROUTINES

Routines are things we do the same way, every day, day after day. Usually these routine behaviors are focused on getting something done. Routines are "short hand" ways to get things done as smoothly as possible. A lot of the time we do these routines without even thinking about them, they become habits. But, like habits, there can be routines that work well and routines that do not work so well.



A successful routine can:

- ☐ Give order to daily activities and help organize our days.
- ☐ Give us a sense of predictability so we can know what is supposed to happen from day to day.
- ☐ Help us get several things done without having to plan and think about each one.
- ☐ Be a way family members can work together – Even young family members can be a part of a routine.
- ☐ Give us structure and help build self-control.
- ☐ Give families a sense of identity: this is the way we do things.

DEVELOPING ROUTINES

Routines do not just happen. Usually we develop them over time. They take some planning at first, but then, if they work, they keep going on and on. To make a daily routine work, we break the activity down into smaller steps. Each of these smaller steps can be described as to how it is done, who does it, when it is done and where it is done. Then when all the steps are put together, a workable routine is developed.

Some things to think about when developing a routine are:

- How many steps are involved?
- Is there an order or sequence for the steps?
- How much time is needed to do all the steps?
- Is there an organizing action or cue that starts the routine off?
- Is someone in charge of making sure that the activity gets done?

Routines are important, but there are times when we cannot follow our routines. Sometimes we can plan for those times when we cannot rely on routines. By thinking about what can prevent our routines from happening we can look for ways to change the routine so the job still gets done. The work sheet will help you work through some of these steps. It is also important to remember that some of the things that prevent us from following our routines may be preventable and that keeping our routines may be more important than the activity that makes us change the routine. This is something that needs to be decided from time to time.

WORKSHEET: DEVELOPING ROUTINES

Routines are the things we do the same way every day, day after day. Routines can be developed by breaking certain activities down into steps and deciding what, when, who, and where each activity is done.

Pick a time of day when something happens on a regular basis. Getting going in the morning, eating supper, getting ready for bed are examples. Break this activity down into the small steps it takes to get the job done. Then write out the when, who, where of each step. Be very specific as you fill in each box.

ROUTINE: _____

STEPS	WHEN	WHO	WHERE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Routines are great ways to help us organize our days, but sometimes things just do not go the way we plan. Things happen that throw our routines right out the window. We cannot prevent those things from happening from time to time, but we can prepare ourselves for when they do. Use the space below to think about things that would force you to change the routine you developed on the chart above. Now write down ways you could change the steps to help keep the routine working as much as possible.

WHAT COULD HAPPEN	HOW STEP COULD CHANGE	WHEN	WHO	WHERE
1.				
2.				
3.				

Common Problems with Routines

- Not enough time to do everything
- Steps are not organized in a certain order
- Steps are done in a different order every time
- No one is in charge
- There are too many steps
- Each step has to be done in exactly the same way every time
- _____
- _____

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las rutinas diarias:



- ☐ Usando los consejos que aprendiste hoy, haz unos cambios a una de tus rutinas diarias que no esta funcionando tan bien.
- ☐ Las rutinas a la hora de acostarse son tan importantes para los niños de todas las edades. Hablen sobre cómo se preparan para acostarse por la noche. Con los consejos que aprendiste hoy, desarrolla una rutina para la noche que funcione para tu familia. Puedes pensar en tener una hora regular cuando se vayan a acostar y decirse buenas noches.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Desarrollando Rutinas Diarias”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Trabajar juntos para hacer planes			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Trabajar juntos para lidiar con cambios en nuestros planes			
Trabajar juntos para llevar a cabo nuestras cosas			
Cambiar las rutinas que no están funcionando bien			
Llevar a cabo las rutinas familiar sin importar que pase			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Entonces, ¿De Quién es la Tarea?



OBJETIVO:

En este grupo, discutimos la importancia de incluir a todos en las tareas que deben realizarse todos los días o todas las semanas. ¡Este grupo destaca el hecho de que cada miembro de la familia necesita un trabajo / función y puede contribuir al éxito de la familia!



ESQUEMA:

Empieza el grupo haciendo una lista de las tareas que se tienen que hacer en una familia.

Ahora habla de quien en la familia es que hace cada tarea de la casa.

Entrega el folleto de *La tabla de tareas familiares*. Esta es una herramienta útil para ayudar a todos en la familia a participar para asegurarse de que se hagan las cosas que deben hacerse. Aunque la tabla de tareas familiares se completa mejor si todos los miembros de la familia hablan sobre esto juntos, las madres a veces necesitan asignar tareas. Haga que cada uno de los participantes piense en cómo se podrían compartir las tareas y cómo ella puede asegurarse de que todos en la familia tengan una tarea. Completa el cuadro con algunas ideas.

Después de completar el La Tabla de tareas familiares, discute las formas en que las madres pueden presentar la idea en casa. Los miembros de la familia pueden querer realizar tareas diferentes a las asignadas, pero todos deben participar.

Después de que la familia acuerde un plan, coloca la Tabla de tareas familiares en el refrigerador. Dale a los miembros de la familia estrellas o palomitas cuando acaben con su tarea.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué tareas realizas todos los días o todas las semanas para que tu hogar funcione sin problemas?

¿Qué tareas hacen otros miembros de la familia?

¿Todos en la familia ayudan?

¿Cómo puedo animar a todos en mi familia a trabajar juntos para hacer las cosas?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Manejar una casa es un trabajo duro; Hay muchas tareas que deben realizarse con regularidad para que las cosas funcionen sin problemas.

- A veces las madres sienten que hacer estas tareas es su trabajo. Sienten que deben hacerlo todo. Sentirse de esta manera no se siente bien.
 - Es importante compartir las tareas en una familia y que todos contribuyan. Desde el más pequeño hasta el más grande, todos los miembros de la familia deben contribuir.
 - A veces no es fácil hacer que todos colaboren. Es importante darle a la familia opciones de las tareas que ellos quieren hacer, darles elogios y refuerzo por hacer sus tareas de la casa, y también darles un poco de aceptación si es que no siempre hacen las tareas bien.
 - Establecer la expectativa de que todos ayudarán y de que todos intentarán hacer sus tareas es la clave.
-



REFLEXIONES:

Trabajar juntos como familia para hacer las cosas construye lazos familiares cercanos. Todos se sienten bien por ser una parte importante y contribuyente de la familia.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a como distribuir el trabajo de la casa con la familia:

1. Reúne a todos y habla sobre las tareas que deben hacerse.
 2. Trabajen juntos para completar una Tabla de tareas familiares, asegurándose de que los nombres de todos estén en la lista al menos una vez.
 3. ¡Dales crédito a los miembros de la familia cuando hagan sus tareas!
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Tabla de Tareas Familiares

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios



Family Chore Chart

Chores	I Can Do That!	I Did It!

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo compartir las tareas de la casa:



- ☐ Reúne a todos y habla sobre las tareas que deben hacerse.
- ☐ Trabajen juntos para completar una Tabla de tareas familiares, asegurándose de que los nombres de todos estén en la lista al menos una vez.
- ☐ ¡Dales crédito a los miembros de la familia cuando hagan sus tareas!
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Entonces, ¿De Quién es la Tarea?”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Involucrar a todos en la familia			
Trabajar juntos para hacer planes			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Saber cómo nos sentimos			
Llevar a cabo las tareas de la casa			
Trabajar juntos para terminar las cosas			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Vamos a Comer



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en la importancia de hacer tiempo regularmente para tener comer juntos en familia.



ESQUEMA:

Comienza el grupo haciendo una encuesta sobre la frecuencia con que los miembros del grupo comparten una comida con sus familias.

Sigue esto con una discusión sobre por qué es importante comer juntos. Reparte el folleto *Compartir una comida* para ayudar a guiar la discusión.

Comparte consejos para que comer juntos sea una experiencia positiva.

Los miembros del grupo pueden compartir sobre las comidas familiares que se llevan a cabo alrededor de eventos importantes (por ejemplo, domingos, días festivos, reuniones), reglas de las comidas y maneras de hacer que sus comidas sean especiales (por ejemplo, comidas favoritas, disfraces).

Termina el grupo haciendo que los miembros planifiquen una rutina a la hora de la comida que puedan usar con sus familias. Utiliza el folleto *Planificación de una rutina de comidas para mi familia* para dirigir esta actividad.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Con qué frecuencia desayunan juntos en familia? ¿Con qué frecuencia almuerzan juntos en familia? ¿Con qué frecuencia cenan juntos en familia?

¿Por qué crees que comer juntos es importante?

¿Cómo puedes hacer que comer juntos sea una experiencia positiva para tu familia?

¿Tienes algunos recuerdos de comidas especiales a medida que crecías?

¿Qué se interpone en el camino de compartir comidas juntos con tu familia?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Es muy importante comer juntos.
- Invita a todos a comer juntos.
- Lo que se platica durante la comida es importante, a si que usa el tiempo para hacer planes, comparte las experiencias de tu día, cuenten historias, etc.

- Cuando coman juntos háganlo importante, y apaga los celulares, televisiones, y videojuegos.
 - Haz que el comer juntos sea agradable.
-



REFLEXIONES:

Las madres comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de comer comidas con sus familias. Aprenden cómo hacer que las comidas compartidas sean una parte importante de su rutina familiar.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a compartir una comida juntos:

1. Planea compartir una comida con tu familia al menos dos veces esta semana.
 2. Juega un juego de conversación con tu familia en la cena. Usa las instrucciones de conversación de este grupo o escriba algunas preguntas simples en trozos de papel. Haz que cada persona elija una y haga la pregunta escrita en ella. Las preguntas pueden ser sobre lo que la persona hizo ese día, lo que han planeado para el día siguiente, o algo sobre ellos personalmente.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Compartiendo una Comida Juntos

Planeando una Rutina de Comidas para Mi Familia

Mensajes de conversación (imprimir en tarjetas de visita)

Perforador

Carpetas con anillos

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios



Compartiendo una Comida Juntos

Compartir comidas con tu familia es GENIAL.

Consejos para que las comidas sean exitosas...

HAY QUE HACER:

- Comer juntos tantas veces como puedas durante la semana
- Anima a todos a unirse
- Manténganse al día, hablen sobre el día, y planifiquen para el día siguiente, cuenten historias.
- Relájate y diviértete.
- Ten un plan para las comidas y algunas reglas sobre lo que se espera durante la comida.

QUE NO HACER:

- No dejes que las cosas se interpongan en su comida familiar; apaga la televisión, guarden los celulares.
- No se molesten entre sí; dejen que los conflictos se resuelvan después de la comida.

¡Vamos a Comer Juntos!

Escoge una comida que quieras compartir con tu familia regularmente.

Escoge un día de la semana cuando compartirás esta comida juntos:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Selecciona la hora de la comida que compartirán:

Desayuno

Merienda

Cena

Planea tu comida.

Divide esta actividad en los pequeños pasos necesarios para realizar el trabajo. Luego escribe el cuándo, quién, dónde de cada paso. Sé muy específica al rellenar cada casilla.

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Las reglas de la familia para que esta comida sea una experiencia positiva:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Llevándolo a cabo...

QUE PODRIA CAMBIAR / ALTERAR TUS PLANES?	PASOS PARA CAMBIAR	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.				
2.				
3.				



Talk about what you did today.

Talk about what the weather is going to be like tomorrow.

If you could be any kind of animal, what animal would you be?

Tell about something interesting you did today.

Tell some news about someone in the family.

Talk about a dream you had recently.

Give someone a compliment.

Imitate your favorite TV character.

Tell about some news you heard.

Tell about someone you just met.

List ten things that you
do not like about your
family.

If you could change one
thing about yourself,
what would it be?

Tell about your favorite
teacher.

What is your favorite
subject in school?

What is your favorite
sport?

Tell about someone you
admire.

Tell something funny
that happened to you
today.

Do you believe in God?

Tell about someone
you saw today.

How was school today?

Do you have much
homework?

Do you have special
plans for the week?

Talk about something
that is bothering you.

Talk about something
that you are happy
about.

Talk about something
you are sad about.

Tell about one of
your good friends.

What is your favorite
food?

If you had three wishes,
what would you wish
for?

What would you like to
be when you grow up?

When you got up this
morning, what did you
look forward to doing?

Tell about what you did
after school today.

What sports are you
playing?

Have you heard any
good jokes lately?

What should we do
tonight?

Talk about something
you are mad about.

Talk about your favorite
TV show.

Have you seen any good
movies lately?

Have you read any good
books lately?

What are you learning
about in school?

Tell one new thing you
learned today.

Say something nice to
someone at the table.

Talk about something
that you are looking
forward to.

Tell about something
you are grateful
for today.

Name two things that
make you happy.

Talk about what you like
to do when you have
nothing to do.

What is your favorite
dinner?

Talk about something
that you haven't done,
but would like to try.

Tell a story about one of
your grandparents.

Have you helped
anyone lately?

List ten things that
you like about
your family.

Tell about something
you really worked hard
for and then got.

Talk about something
that scares you.

Tell about something
that you pray for.

Who can you talk to
when you need help?

How do you decide what
is right and wrong?

List three things that
are most important
in your life.

Talk about something
you would never do.

Do you like making plans
or just letting things
happen?

Name three things that
make you laugh.

Try to make the person
next to you laugh.

Tell about a dream
you had recently.

Tell about
the best present you ever
got.

Tell about the best
present you ever gave to
someone.

List ten things that would
make life easier.

Talk about something that
is worrying you.

Share a good memory
from your past.

Share a bad memory from
your past.

What do you want to be
when you grow up?

Complain about your
chores.

Talk about something that
scares you.

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo compartir meriendas con su familia:



- ☐ Planea compartir una comida con tu familia al menos dos veces esta semana.
- ☐ Juega un juego de conversación con tu familia en la cena. Usa las instrucciones de conversación de este grupo o escriba algunas preguntas simples en trozos de papel. Haz que cada persona elija una y haga la pregunta escrita en ella. Las preguntas pueden ser sobre lo que la persona hizo ese día, lo que han planeado para el día siguiente, o algo sobre ellos personalmente.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Vamos a Comer”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Saber porque es importante comer como una familia			
Llevar a cabo las comidas familiares			
Involucrar a todos en la familia			
Saber cómo nos sentimos			
Trabajar juntos para limitar las cosas que se interpongan en el camino			
Pasar más tiempo juntos en familia			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Cosas se interponen en el Camino



OBJETIVO:

Este grupo nos ayuda a reflexionar sobre cómo nos sentimos cuando las cosas se interponen en nuestros planes familiares. Discutimos lo que se interpone en el camino y hablamos sobre lo que podemos hacer como madres para asegurarnos de que llevamos a cabo nuestros planes. Aprendemos cómo solucionar el problema y encontrar soluciones a lo que se interpone en el camino.



ESQUEMA:

El grupo comienza con una discusión acerca de el tiempo que compartimos con la familia.

Los miembros del grupo compartirán algunas experiencias personales sobre cómo las cosas se interponen en sus planes. Hablarán sobre sus sentimientos de decepción, frustración, enojo y ansiedad. Una vez que hayan identificado sus propios sentimientos, habla sobre cómo se sienten sus hijos cuando las cosas se interponen en el camino. Repasen juntos el folleto de *Las cosas se interponen en el camino*.

Los líderes del grupo introducirán una estrategia de resolución de problemas que las madres podrían usar para lidiar con las cosas que surgen y alteran sus planes. Use el folleto *Voltear el Problema (FLIP the Problem por sus siglas en ingles)* para enseñar esta estrategia. El grupo puede utilizar una de las experiencias personales de los miembros en un momento en que algo se interpuso para enumerar las posibles soluciones y decidir cuál es la mejor solución.

Haz que los miembros del grupo planifiquen una actividad para llevar a cabo durante la próxima semana utilizando el folleto *Lleve a cabo esta semana*. Pídales que piensen en lo que se interponga en el camino y cómo pueden solucionar el problema y asegúrese de llevar a cabo sus planes.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué tipo de actividades planeas hacer con tus hijos?

A veces hacemos grandes planes, pero las cosas pueden salir mal. ¿Qué se interpone en tus planes? (Hacer una lista)

¿Cómo nos sentimos cuando las cosas se interponen en nuestros planes familiares? (Hacer una lista)

¿Cómo se ven afectados nuestros niños cuando esperan que algo suceda y luego algo se interpone en el camino?

¿Hay cosas que podamos hacer como padres para ayudar a que las cosas salgan según lo planeado?

Cuando algo sale mal, ¿podemos solucionar el problema y encontrar una manera de llevar a cabo nuestros planes?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Todos nos enojamos cuando algo interrumpe nuestros planes. Los niños especialmente cuentan con que las cosas se lleven al cabo la mayor parte del tiempo. Esto los hace sentir seguros y cuidados.
- Mantengan los planes simples y tengan planes de respaldo.
- Usa tus habilidades de resolución de problemas para ayudar a pensar que puede interponerse y como puedes manejarlo.



REFLEXIONES:

En este grupo nos enfocamos en ganar control sobre la vida diaria mediante la planificación y la resolución de problemas. Queremos que las familias creen en sí mismas y en su capacidad para cumplir con lo que han planeado.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a anticipar un evento esperado y asegurarse de que ocurra:

1. Siéntate con tu familia y planifica una actividad familiar, como salir a caminar o jugar en un parque. Si es necesario, usa las hojas que completaron en el grupo para planificar los detalles de la actividad, además de pensar en varias ideas sobre lo que podría salir mal. Por último, piense en soluciones potenciales para aquellas cosas que puedan interponerse.
2. Antes de irse a la cama todas las noches, haz una lista de lo que se interpuso y le impidió hacer algo. Piense en cómo podría evitar que se interponga en el camino nuevamente.
3. Si surge un problema durante la semana, ¡recuerda hay que voltearlo!



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Cosas se Ponen en el Camino

Voltea el Problema

Llevarlo a cabo esta semana

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Things get in the way...

A handout for parents

We all have *things that get in the way* of our plans.

- When we have children and other everyday jobs, it can be hard to carry out planned activities.
- Day-to-day tasks like getting the kids to school, eating dinner, or getting to bed can be hard when things get in the way.
- Special family plans, such as family dinners or visits to relatives, can also fall apart when things get in the way.

HOW DO WE FEEL WHEN THINGS GET IN THE WAY OF OUR FAMILY PLANS?



OUR CHILDREN FEEL THESE THINGS TOO!!

One important thing parents can do is to *carry out* plans.
Why is this so important??

- We teach children *steadiness*, *regularity*, *strength*, and *predictability*.
- *Steadiness*, *regularity*, *strength*, and *predictability* are very *important* when the outside world is always changing, dangerous or explosive.
- When family life is steady and children know what to expect, they learn to **TRUST** their parents and others.
- By beating the “things that get in the way” and *carrying out* family plans, we show our children that we are trustworthy and responsible.
- We teach them to be the same.

FLIP the Problem

F

Figure out what the problem is and what you want...

L

List all possible solutions...

I

Identify the best solution...

P

Plan when and where to use this strategy...

*Adapted from Cognitive Behavior Therapy for Prevention of Relapse of Depression

Carry It Out this Week!

Family Activity:

When? Day: _____ Time: _____

Where? _____

What do we need to carry out the activity?

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

What might get in the way?

(a) _____

(b) _____

(c) _____

(d) _____

How will we deal with this?

(a) _____

(b) _____

(c) _____

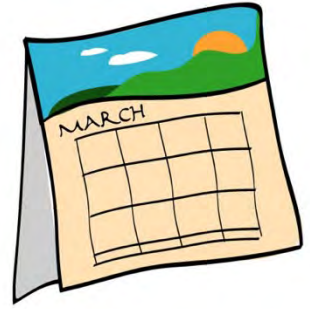
(d) _____



Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre las cosas que se interponen en el camino:



- ☐ Siéntate con tu familia y planifica una actividad familiar, como salir a caminar o jugar en un parque. Si es necesario, usa las hojas que completaron en el grupo para planificar los detalles de la actividad, además de pensar en varias ideas sobre lo que podría salir mal. Por último, piense en soluciones potenciales para aquellas cosas que puedan interponerse.
- ☐ Antes de irse a la cama todas las noches, haz una lista de lo que se interpuso y le impidió hacer algo. Piense en cómo podría evitar que se interponga en el camino nuevamente.
- ☐ Si surge un problema durante la semana, ¡recuerda hay que voltearlo!
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Cosas se Interponen en el Camino”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Hacer de mi familia una prioridad			
Conocer mis prioridades saludables			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Saber cómo nos sentimos			
Pasar más tiempo juntos			
Mostrarle a mi familia lo importante que son para mi			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

LA SEGURIDAD

El Estrés y la Relajación Familiar



OBJETIVO:

En este grupo, identificamos el estrés, cómo reconocer cómo se siente el estrés y cómo nos afecta. Hablamos sobre los beneficios de la relajación y cómo la práctica de la relajación puede ayudar a toda la familia.



ESQUEMA:

El grupo comienza con una discusión acerca del estrés usando el folleto de *Estrés*.

Habla sobre los momentos que las madres pasan con sus hijos y cuando eso se vuelve estresante. Habla sobre las reacciones que tienen cuando se estresan mientras están con sus hijos.

Habla sobre la relajación como una manera de lidiar con el estrés utilizando el folleto de *Relajación*.

Enseña algunas técnicas de relajación que incluyen ejercicios de respiración y un ejercicio de relajación muscular progresiva. Enseñar habilidades de relajación que una familia podría hacer juntos.

Ayuda a las madres a establecer una rutina para practicar la relajación con sus hijos. Pídeles que escojan un tiempo y una práctica de relajación que puedan hacer todos los días o incluso dos veces al día. Reparte *el Registro semanal de rutina de relajación familiar* y pida a los miembros del grupo que hagan un seguimiento de cuándo practican la relajación con su familia.

Termina el grupo con otra actividad de relajación o atención plena (mindfulness).



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué pasa con nuestros cuerpos cuando sentimos estrés?

¿Qué pasa con nuestros cuerpos cuando nos sentimos relajados?

¿Qué cosas haces ahora para relajarte? ¿Qué cosas hacen tus hijos para relajarse?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Todos sentimos estrés, jóvenes y viejos. Lo sentimos muchas veces al día. Es la reacción de nuestro cuerpo al peligro y es automática.
- Cuando estamos relajados, nuestro cuerpo reacciona de manera opuesta a cuando estamos estresados.
- No solo use sus habilidades de relación cuando este estresada o molesta.

- Recuerda que relajarse puede ser difícil al principio. Sigue con la relajación y todos en la familia manejarán mejor al estrés.
-



REFLEXIONES:

Pasar tiempo en familia puede ser tenso, especialmente cuando todos regresan a casa después de estar estresados todo el día. Podemos practicar la relajación con nuestros hijos. Cuando sabemos cómo relajarnos juntos, nuestro tiempo en familia puede ser más tranquilo y menos estresante.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a practicar la relajación:

1. Practica tu relajación y anótala en tu registro.
 2. Haz una lista de las cosas que tu y tu familia pueden hacer para reducir la tensión y relajarse. Coloca la lista en el refrigerador. Cuando las cosas empiecen a calentarse, elige una cosa de la lista y trata de hacerla.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

El Estrés

La Relajación

Rutina Semanal de Relajación Familiar

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios



We all feel stress. We feel it many times a day. It is an automatic reaction.

Cave man experienced the stress response when he went into a cave and encountered a bear. Cave man would either fight the bear or head for the hills.

The stress response is our body's reaction to danger.

Under stress, our body reacts by:

- Tensing our muscles for action
- Increasing our heart rate and breathing rate
- Raising our blood pressure
- Alerting our mind
- Providing quick energy

Because of this response, we are ready to face threats.

Dealing with mild stress every day is not usually a problem. But when bad things happen a lot or when we do not feel safe, stress can build up. Built up stress can make us sick both physically and emotionally.

Relaxation

Relaxation is a way to help us deal with stress. When we are relaxed, our body reacts in the opposite way to when it is stressed.

When relaxed, our body reacts by:

- relaxing our muscles
- slowing our heart rate and breathing rate
- dropping our blood pressure
- slowing down our thinking
- resting and saving energy

Relaxation can happen in many ways. Think about ways you help yourself relax.

Some ways of relaxing are healthy and some are not so healthy.

Some healthy ways of relaxing are: breathing techniques, muscle release exercises, massage, meditations, and yoga. Some things that we do as hobbies are also relaxing, like knitting or fishing. Different techniques work for different people.

Relaxing can also be learned.

Relaxation Tips

Practice relaxing every day or even twice a day.

Set up a routine for relaxing. Practice relaxing in the same place and at the same time every day.

Find a quiet place to relax in.

Don't just use your relaxation skills when you are really upset or stressed out.

Relaxing can be hard at first. Stick with it.

Family Relaxation Routine Weekly Log

Days	Time	How It Worked			
		Still Stressed	A Little Relaxed	Relaxed	Ah!
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					

Kline © 2008

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre la relajación:



- ☐ Practica tu relajación y anótala en tu registro.
- ☐ Haz una lista de las cosas que tu y tu familia pueden hacer para reducir la tensión y relajarse. Coloca la lista en el refrigerador Haz algo extra por uno de tus hijos esta semana. La próxima semana puedes hacer algo especial por otra persona y difundir el amor.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “El Estrés y la Relajación Familiar”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Saber como nos sentimos			
Identificar las señales del estrés			
Apoyarse mutuamente cuando nos sentimos molestos			
Apoyarse para calmarse y relajarse			
Realizar rutinas de relajación familiares			
Ayudar a mis hijos a manejar mejor el estrés			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Su hijo y el Sentirse Asustado



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en identificar cuándo, dónde y con quién se asustan tus hijos y cómo ayudarlos a sentirse más seguros.



ESQUEMA:

Comienza el grupo hablando sobre cómo se supone que las madres (incluso los animales e insectos) deben proteger a sus crías.

Reparte el folleto *Tus hijos y sentirse con miedo*. Tenga una discusión guiada de los momentos en que, los lugares donde y las personas que creen que hacen que sus hijos se sientan asustados. Piensa en la seguridad tanto física como emocional. Haz una lista de cómo las madres pueden notar que sus hijos se sienten asustados. Habla sobre la importancia de vigilar a sus hijos para que puedan saber cuándo necesitan ayuda.

Reparte el folleto *Tus hijos y sentirse seguro*. Ten una discusión de las cosas que las madres pueden hacer para ayudar a sus hijos a sentirse seguros física y emocionalmente. Esta lista incluirá muchas cosas que las madres ya están haciendo.

Cada madre debe elegir una situación cuando piense que sus hijos se sienten asustados. Pueden enumerar algunas formas que podrían ayudar a sus hijos a sentirse más seguros. Las madres pueden hacer una lista de los pasos que seguirían en el folleto de *La rutina de seguridad*.

Termina el grupo con las madres compartiendo su nuevo plan para mantener a sus hijos seguros y brindándose apoyo mutuo para hacer que el plan funcione.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Hay lugares donde tus hijos estén asustados? ¿Hay ciertos momentos durante el día en que tus hijos tienen miedo? ¿Hay gente quienes temen tus hijos?

¿Cómo sabes cuándo tus hijos se sienten asustados? ¿Cuáles son los signos de que tus hijos están asustados?

¿Qué cosas estás haciendo ahora para ayudar a tus hijos a sentirse seguros?

Si piensas en un momento específico en que sus hijos se sienten asustados, ¿hay cosas que puedes hacer para ayudarlos a sentirse seguros?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Los niños necesitan sentirse seguros para aprender, desarrollar relaciones sanas y crecer sanos.
 - Tener mucho miedo causa mucho estrés y puede llegar a causar problemas físicos y mentales.
 - Los padres (adultos) son clave para mantener a sus hijos seguros.
-



REFLEXIONES:

Después del grupo, las madres podrán señalar algunas señales de que sus hijos se sienten asustados y tendrán algunas ideas sobre qué hacer para ayudar a sus hijos a sentirse más seguros. Saldrán del grupo con un plan para ayudar a sus hijos a sentirse seguros.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a aumentar la seguridad de tu familia:

1. Discute con sus hijos los momentos en que tu o ellos no se hayan sentido seguros. Describe las sensaciones físicas asociadas con sentirse inseguro: latidos cardíacos acelerados, sudoración de manos, temblores, etc. Luego describe cómo te sientes cuando estas a salvo: sensación de calma, pérdida de peso, etc.
 2. Habla con tus hijos sobre los diferentes lugares en los que se sienten seguros y las personas con las que se sienten seguros.
 3. Observa las señales de tus hijos cuando se encuentren en una situación en la que se sientan inseguros o incómodos. Recuerda estas indicaciones para asegurarse de que puedes ayudar a tus hijos en tiempos de necesidad.
 4. Crear un plan de seguridad en el hogar. Discute con tus hijos qué hacer en tiempos difíciles, a dónde irá su familia, quién los ayudará, etc.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Su Hijo y el Sentirse Asustado

Su Hijo y el Sentirse Seguro

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Your Child and Feeling Scared

Name 3 places where your child might feel scared:

Name 3 times of the day when your child might feel scared:

Name 3 things or people that your child might be scared of:

Watch your child closely in these situations. Put a checkmark by each of the things that you see your child doing:

1. stops playing _____
2. smiles or laughs _____
3. hides face _____
4. looks sad _____
5. is sweaty _____
6. whines or cries _____
7. looks scared _____
8. is shaky _____
9. gets angry _____
10. pretends _____
11. looks for adult _____
12. can't pay attention _____

Your Child and Feeling Safe

Things I do now to help my child feel safe ...

Things I can do to help my child feel safe ...

Developing a Safety Routine

Pick a time of day or a place when you or someone in your family does not feel safe. Think of a routine that you could put in place to increase your family's sense of safety.

Break this activity down into the small steps it takes to reach the goal of feeling safer. Be as specific as you can by deciding who will do each step and when they will do it.

Situation: _____

Steps to feeling safer:

Step 1: _____

Step 2: _____

Step 3: _____

Step 4: _____

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo ayudar que tu familia se sienta segura:



- ☐ Discute con sus hijos los momentos en que tu o ellos no se hayan sentido seguros. Describe las sensaciones físicas asociadas con sentirse inseguro: latidos cardíacos acelerados, sudoración de manos, temblores, etc. Luego describe cómo te sientes cuando estas a salvo: sensación de calma, pérdida de peso, etc.
- ☐ Habla con tus hijos sobre los diferentes lugares en los que se sienten seguros y las personas con las que se sienten seguros.
- ☐ Observa las señales de tus hijos cuando se encuentren en una situación en la que se sientan inseguros o incómodos. Recuerda estas indicaciones para asegurarse de que puedes ayudar a tus hijos en tiempos de necesidad.
- ☐ Crear un plan de seguridad en el hogar. Discute con tus hijos qué hacer en tiempos difíciles, a dónde irá su familia, quién los ayudará, etc.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

**Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de
“Su Hijo y el Sentirse Asustado”**

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Mantener a mi familia segura			
Sentirme segura en mi casa y mi comunidad			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Saber cómo nos sentimos			
Apoyarnos cuando nos sentimos con miedo			
Planear una rutina de seguridad			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Estableciendo Límites



OBJETIVO:

Este grupo está enfocado en mejorar la capacidad de las madres para ayudar a sus hijos a sentirse seguros al establecer y comunicar claramente los límites y reglas familiares.



ESQUEMA:

Reparte el folleto *Estableciendo Limites* y comienza el grupo con una discusión guiada sobre la importancia de las expectativas claras y los límites para la seguridad familiar. Habla sobre cómo los límites conducen a la previsibilidad y a saber qué esperar. Habla sobre la culpa y los problemas para mantener altas expectativas cuando se siente mal por las cosas que les han sucedido a sus hijos. Habla sobre establecer límites, aunque crea que sus hijos no lo buscan para establecer las reglas

Haz que los miembros del grupo hagan una lista de los límites que son importantes para las familias. Algunos ejemplos pueden ser “no violencia”, “no alcohol o drogas en la casa”, “un toque de queda para cuando todos tengan que estar en la casa” o “reglas sobre dónde pueden ir los niños y con quién pueden andar por ahí”. Haz que cada padre decida sobre algunos límites que ellos consideran críticos para su propia familia.

Habla sobre consejos para establecer límites. Utiliza *Estableciendo Limites* como una guía de discusión.

Luego entrega la hoja de *Límites de la familia* y haz que cada miembro del grupo escriba los tres límites más importantes para su familia dentro de la cerca. En el otro lado de la hoja, que las madres enumeren los comportamientos que están fuera del límite y las consecuencias de esos comportamientos.

Termina el grupo haciendo que los miembros compartan ideas sobre cómo planean comunicar a sus familias los tres límites que consideran críticos.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué son los límites?

¿Por qué es importante que las familias tengan límites?

¿Cómo estableces límites en tu familia?

¿Cómo dejas que tus hijos ayuden para decidir en los límites?

¿Cómo comunicas claramente con tu familia acerca de los límites establecidos?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Los límites ayudan a las familias a saber qué hacer y qué no hacer. También ayudan a mantener a toda la familia a salvo.
 - Puede ser difícil establecer límites con hijos mayores (hasta los hijos adultos), pero aun así son necesarios.
 - Para que los límites funcionen, tiene que haber consistencia.
 - Es importante que todos en la familia incluyendo a los padres sepan y entiendan los límites.
-



REFLEXIONES:

Al trabajar juntos como una unidad para establecer límites, todos los miembros de la familia sabrán qué esperar. Esto hará que todos se sientan más seguros.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a establecer límites para mejorar la seguridad:

1. Ten una reunión familiar y haz una lista de los límites importantes que mantienen a tu familia segura. Ve si la lista de su familia coincide con la lista que hiciste en el grupo. Decide 3 límites importantes para que tu familia los siga.
 2. Se un ejemplo para tu familia asegurándote de que tus acciones y comportamientos se mantengan dentro de los límites.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Estableciendo Límites

Límites de Familia

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Setting Limits

What are limits?

- Limits are rules or goals about how we think people should act.
- Limits come from our beliefs about who we are, who other people are, and how we want to behave around each other.
- Limits define what we should do and what we should not do.

Families create limits by deciding what is important to each family member.

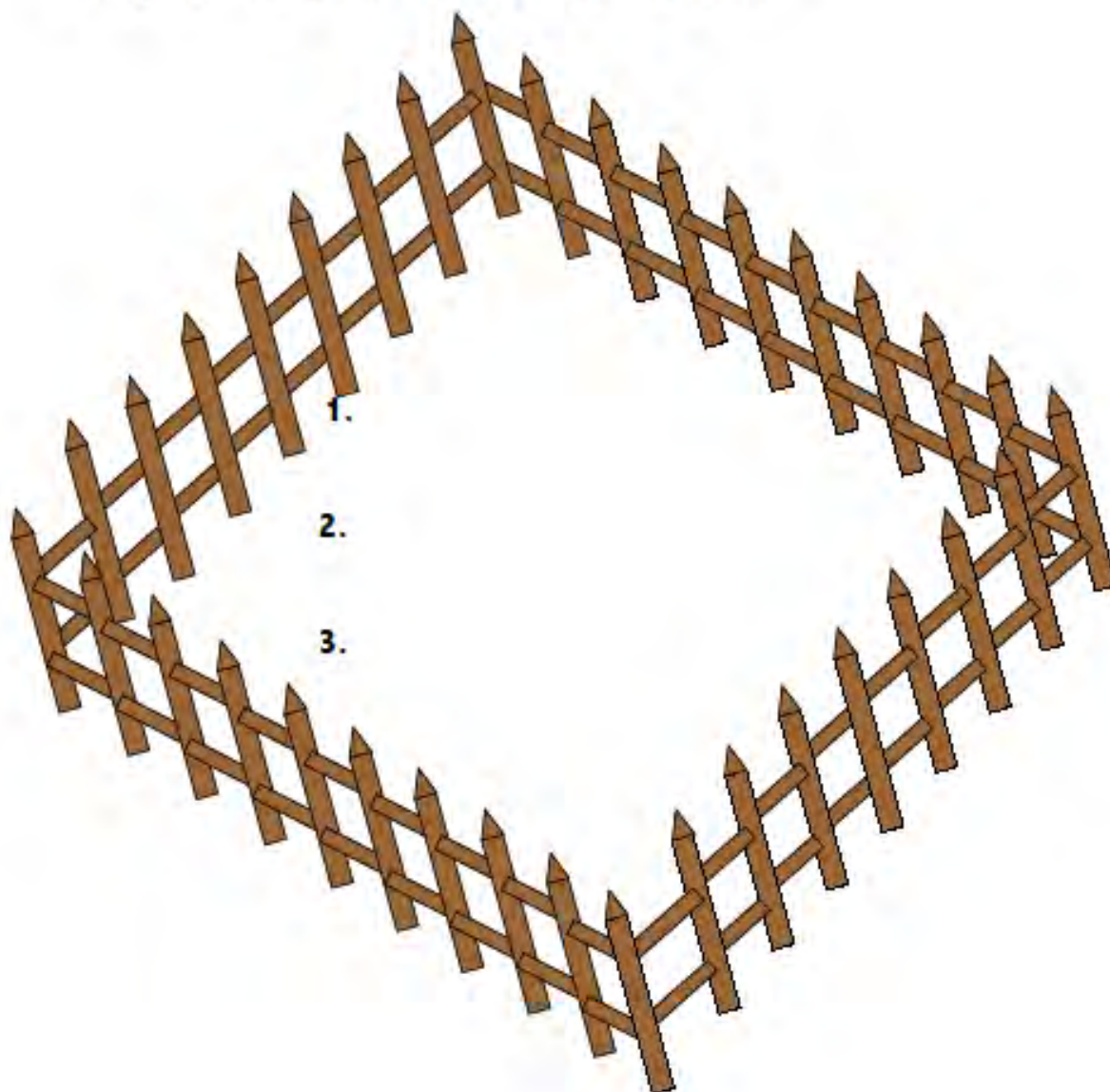
In families with young children, this is decided mainly by the parents. As children grow up and develop their own ideas, family limits may change to include things that are important to all family members. With teenagers, it is probably more important to discuss family limits and rules than to simply enforce them.

Tips for Setting Limits

- Set firm, but realist limits
- Only focus on a few limits
- Focus on limits that will help keep your family safe

Setting Limits for Our Family

Write your three most important family limits inside the fence.

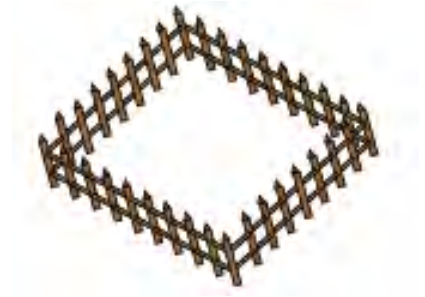


Limit	Behaviors Outside the Limit	Consequences
1.		
2.		
3.		

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo establecer límites para la familia:



- ☐ Ten una reunión familiar y haz una lista de los límites importantes que mantienen a tu familia segura. Ve si la lista de su familia coincide con la lista que hiciste en el grupo. Decide 3 límites importantes para que tu familia los siga.
- ☐ Sé un ejemplo para tu familia asegurándote de que tus acciones y comportamientos se mantengan dentro de los límites.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Estableciendo Límites”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Saber que los limites mantendrán a mi familia segura			
Saber cómo establecer límites para mi familia			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Decirle a mis hijos lo que espero			
Seguir los limites yo misma			
Tener un plan para cuando alguien no sigue los limites			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

Un Elefante en la Habitación



OBJETIVO:

Es Este grupo está enfocado en alentar a las familias a hablar sobre temas difíciles de manera segura y saludable.



ESQUEMA:

Comienza el grupo discutiendo por qué las familias deben hablar directamente sobre cosas difíciles. Hacer una lista de temas de conversación difíciles que las familias podrían discutir es una buena manera de hacer que los miembros del grupo compartan.

Haz que los miembros del grupo piensen en las conversaciones difíciles que sus familias han tenido en el pasado. Pídeles que piensen en conversaciones que fueron seguras y saludables, y en aquellas que no lo fueron. Discute lo que hicieron sus familias para que las conversaciones sean seguras y saludables.

Usa esta discusión para hacer una lista de consejos para tener conversaciones seguras y saludables.

Haz que los miembros del grupo se dividan en grupos más pequeños y escoge un tema de conversación difícil de la lista hecha al principio del grupo. Que los participantes tengan un juego de roles teniendo conversaciones difíciles usando los consejos enumerados.

Termina el grupo haciendo que los miembros compartan sus experiencias en el juego de roles.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Por qué es importante hablar directamente sobre cosas difíciles con su familia?

¿Cuáles son algunas cosas difíciles de las que las familias necesitan hablar?

¿Cómo estableces conversaciones difíciles para que tu familia pueda tenerlas de manera segura y saludable?

¿Cómo incluyes a los niños de diferentes edades en estas conversaciones?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Las familias que discuten las cosas de manera abierta, respetuosa, confiada y afectuosa pueden resolver problemas más fácilmente y tener mejores relaciones.
- Los secretos familiares o los problemas difíciles que nunca se mencionan parecen crecer y crecer con el tiempo.
- Es mejor hablar de cosas difíciles directamente. La familia necesita comprender que todos los temas, incluso los difíciles, están abiertos a discusión.

- Discutir temas difíciles a menudo requiere que la familia establezca algunas reglas de comunicación. Algunas de las reglas que las familias encuentran útiles incluyen: asegurarse de que todos hablen, evitar palabras que culpan, amenazar o menospreciar, escuchar atentamente y con respeto lo que cada persona dice, expresar sentimientos positivos y negativos sin perder el control, y usar descansos y habilidades calmantes cuando los miembros de la familia se enojan demasiado.
 - Los niños pequeños pueden participar en conversaciones difíciles, pero los padres / niños mayores necesitan limitar la información compartida y usar explicaciones simples y adecuadas para proteger su seguridad emocional.
-



REFLEXIONES:

Discutir temas difíciles dentro de las familias puede ser difícil, pero es importante. Las familias deben aprender a hablar sobre temas difíciles de manera saludable y segura. Tener una comunicación abierta y honesta fortalece las relaciones familiares.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a tener conversaciones difíciles:

1. Organiza una reunión familiar y practica hablar sobre un problema que tu familia enfrenta. Antes de comenzar, habla acerca de algunas reglas que seguirán durante la discusión.
 2. Usa los eventos a diario para iniciar conversaciones con tu familia.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo tener conversaciones difíciles:



- ☐ Organiza una reunión familiar y practica hablar sobre un problema que tu familia enfrenta. Antes de comenzar, habla acerca de algunas reglas que seguirán durante la discusión.
- ☐ Usa los eventos a diario para iniciar conversaciones con tu familia.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Un Elefante en la Habitación”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Saber cuáles son los límites que mantendrán a mi familia segura			
Saber cómo establecer límites para mi familia			
Seguir los límites yo misma			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Apoyarnos en familia para calmarnos y relajarnos			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

LAS CONEXIONES



OBJETIVO:

Este grupo ayuda a las madres a darse cuenta de que las redes sociales son importantes recursos de afrontamiento para ellas, sus hijos y sus familias.



ESQUEMA:

Comienza el grupo haciendo que los miembros del grupo hablen sobre las personas que son importantes para ellos usando el “Sociograma”. Haz que los miembros escriban los nombres de todas las personas que creen que pertenecen a cada círculo. Haz el primer grupo juntos. Que los miembros escriban los nombres de todas las personas de su familia inmediata en el círculo de “familia inmediata”. Define a su familia inmediata como sus hijos y su pareja, si tienen uno. También pueden incluir a otras personas que consideran parte de su círculo más íntimo. Siguiendo paso a su familia extendida. La familia extendida incluye a aquellas personas que consideran familiares, como sus padres, hermanas y hermanos, tías y tíos, y tal vez otros como padrinos o amigos cercanos de la familia. Algunas personas llenan sus círculos con nombres fácilmente, mientras que otras tienen solo unos pocos nombres en cada círculo. Asegúrate de que los miembros del grupo sepan que todos tenemos diferentes necesidades de apoyo.

Distribuye la hoja de *La gente ayuda* y pide a los miembros del grupo que piensen en un momento reciente en que su familia estaba bajo estrés. Pídeles que usen su “Sociograma” para identificar a las personas que los ayudaron durante este tiempo estresante. Habla sobre los tipos de apoyo que las personas brindan a su familia. Pídeles que piensen en recursos adicionales que podrían haber usado y / o desearían que estuvieran disponibles para ellos. Esto puede ser difícil para algunos miembros si sienten que las personas los han traicionado en el pasado o que han perdido sus apoyos cuando tenían problemas serios.

Termina el grupo haciendo que los miembros compartan un momento en que brindaron apoyo a otra familia.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Quién está incluido en tu red de apoyo?

¿Cómo brindan apoyo a tu familia?

¿Tus hijos reciben el apoyo que necesitan? ¿Quién les proporciona apoyo?

En momentos de estrés, ¿a quién recurre tu familia?

¿Para quién brindas apoyo?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Tener apoyo de los demás es importante para nuestra salud mental.
 - Tener apoyo para nuestras familias también es importante. No podemos hacerlo todo por nosotros mismos.
 - Todos necesitamos personas a las que podemos recurrir cuando necesitamos ayuda. Está bien pedir ayuda cuando la necesitamos.
 - También es importante ayudar a otros cuando lo necesitan.
-



REFLEXIONES:

Las madres se dan cuenta (tanto a nivel cognitivo como emocional) de su red de apoyo existente, incluyendo sus fortalezas y debilidades. Al participar en el grupo, piensan en formas de mejorar la calidad de la red social de sus familias mediante la creación de apoyos existentes y / o agregando apoyos adicionales.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a como buscar apoyo:

1. Trabaja con tus hijos para crear una lista de personas importantes para llamar en momentos de necesidad. Esta lista puede incluir familiares, amigos, iglesias, organizaciones comunitarias, maestros, policías, etc. Habla con tus hijos cómo estas personas podrán ayudar a tu familia en momentos de necesidad. Cuelga la lista cerca del teléfono para facilitar el acceso.
 2. Elige una persona que haya incluido en su sistema de apoyo y llámale para agradecerle por estar a tu disposición.
-



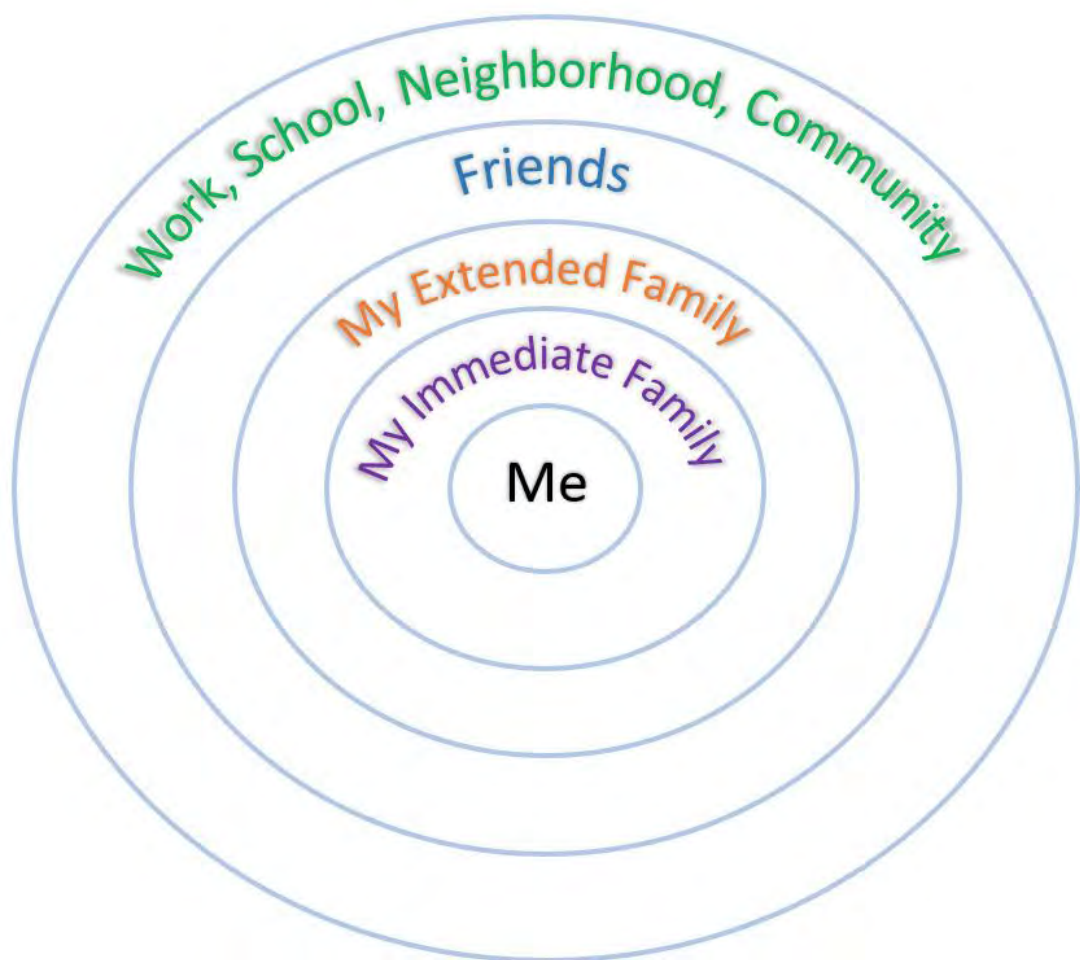
FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Sociograma

La Gente Ayuda

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios



PeopleHelp



IDENTIFYING AND EVALUATING RESOURCES

Identify a stressful event your family had to cope with during the past month or year.

How did family members help each other cope?

Did anyone from outside of your family help at that time?

Was their support helpful?

Do you wish other supports were available at the time to help you cope?

What else do you wish had been different about your supports and your coping?

Have you helped anyone else with their crisis recently (are you a source of support to others?)

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo construir un sistema de apoyo social:



- ☐ Trabaja con tus hijos para crear una lista de personas importantes para llamar en momentos de necesidad. Esta lista puede incluir familiares, amigos, iglesias, organizaciones comunitarias, maestros, policías, etc. Habla con tus hijos cómo estas personas podrán ayudar a tu familia en momentos de necesidad. Cuelga la lista cerca del teléfono para facilitar el acceso.
- ☐ Elije una persona que haya incluido en su sistema de apoyo y llámale para agradecerle por estar a tu disposición.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “La Gente Ayuda”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Apoyar a la gente que me apoya a mi			
Saber a quién acudir para pedir apoyo			
Trabajar juntos para resolver problemas			
Apoyarnos mutuamente cuando nos sentimos mal			
Pedir ayuda cuando la necesitamos			
Trabajar juntos para hacer planes			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

El Apoyo Espiritual



OBJETIVO:

Este grupo alienta a las madres a aumentar la conciencia de un significado espiritual para su vida familiar al identificar fuentes de apoyo espiritual y buscar formas para enriquecer la experiencia espiritual de su familia.



ESQUEMA:

Comienza el grupo discutiendo lo que significa la espiritualidad. Esto puede ser una discusión abierta o puede comenzar con una definición como *“creencias o valores personales que nos dan la sensación de estar cerca de la naturaleza y del universo y que nos ayudan a encontrar un significado en las cosas que suceden. Tal vez para ti, la espiritualidad incluye un poder o fuerza superior que te da fuerza y te ayuda a guiarte”*. Descubre qué significa la espiritualidad para cada una de las madres participantes.

Haz que los miembros del grupo se centren en sus propios recursos espirituales al principio. Distribuye la hoja de *Tus recursos espirituales* y utilízalos para guiar una breve discusión. Reparte la hoja de *Fuentes de Apoyo Espiritual* y revisa la lista de apoyos espirituales. Haz que los miembros del grupo hablen sobre uno o dos apoyos que son una parte importante de su práctica espiritual.

Luego, discute cómo las madres comparten sus creencias y prácticas espirituales con sus familias.

Termina el grupo haciendo que las madres compartan una idea sobre cómo enriquecerían su uso de apoyos espirituales con sus hijos o familias.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué es la espiritualidad?

¿Cuáles son algunas de las formas en que practicas tu espiritualidad?

¿Cómo compartes tus apoyos espirituales con tu familia?

¿Qué fuentes de apoyo espiritual te gustaría compartir con tu familia?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- La gente puede tener diferentes ideas de que significa la espiritualidad.
- Los apoyos espirituales a menudo ofrecen ayuda en tiempos difíciles.
- Los hijos aprender acerca de la espiritualidad y como usar apoyos espirituales al observar a sus padres practicándolos como familia.



REFLEXIONES:

Para muchas personas, los apoyos espirituales son una fuente de fortaleza cuando suceden cosas malas. Cuando las familias comparten apoyos espirituales y los padres viven con el ejemplo, los niños crecen con estos apoyos disponibles y son más capaces de manejarlos cuando suceden cosas malas.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a la espiritualidad de tu familia:

1. En un papel o incluso un diario, escribe diferentes experiencias, citas inspiradoras o cualquier otra cosa que puedas pensar que te gustaría compartir con tus hijos. Cuando sientas que es el momento adecuado, comparte esto y crea un diálogo alrededor de estos escritos especiales.
 2. Presenta a sus hijos canciones, himnos u otras selecciones musicales que te conmueven espiritualmente. Puedes compartir esto con tus hijos sin importar la edad que tengan.
 3. Si perteneces a una religión organizada, explícales a tus hijos lo que está sucediendo cuando estás en tu lugar de culto. Explica quiénes son las personas, qué hacen y cómo éstas han sido o pueden ser fuentes de ayuda para su familia.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Tus Recursos Espirituales

Fuentes de Apoyo Espiritual

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

When you are discouraged or feeling down, what keeps you going?

Where have you found strength in the past?

Do you believe in a power greater than yourself? Who or what is it?

How much control do you believe you have over what happens to you in your life?

Do you have a personal way to meet your spiritual needs? (for example, prayer, scripture, etc.)

What difference has spirituality made in how you have lived your life?

What are your special creative abilities?

Look over your answers, then write a couple of thoughts, insights, or ideas that occur to you about your answers. What do you notice?

(Adapted from the workbook, *Working with Groups on Spiritual Themes*)

SOURCES OF SPIRITUAL SUPPORT

Examine the following list of sources of support for you.

Look at the sources that existed in the past, are used in the present and those you would like to use in the future.

ACTIVITY	PAST	PRESENT	WOULD LIKE TO USE
Worship services			
Visit with clergy			
Talk with friends			
Prayer			
Meditation			
Music			
Song			
Poetry			
Scripture			
Other books			
Rosary			
Sacraments			
Helping Others			
Fellowship			
Writing			
Visiting Nature			
Movement/Dance			
Sharing a Meal			
Other people			
Other symbols			
Other rituals			

Look over your responses and write your thoughts, comments and questions about what you notice.

(Adapted from the workbook, Working with Groups on Spiritual Themes)

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre la espiritualidad de tu familia:



- ☐ En un papel o incluso un diario, escribe diferentes experiencias, citas inspiradoras o cualquier otra cosa que puedas pensar que te gustaría compartir con tus hijos. Cuando sientas que es el momento adecuado, comparte esto y crea un diálogo alrededor de estos escritos especiales.
- ☐ Presenta a sus hijos canciones, himnos u otras selecciones musicales que te conmueven espiritualmente. Puedes compartir esto con tus hijos sin importar la edad que tengan.
- ☐ Si perteneces a una religión organizada, explícales a tus hijos lo que está sucediendo cuando estás en tu lugar de culto. Explica quiénes son las personas, qué hacen y cómo éstas han sido o pueden ser fuentes de ayuda para su familia.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “El Apoyo Espiritual”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Pensar en lo que significa la espiritualidad para nosotros			
Practicar mi espiritualidad con mi familia			
Saber cómo nos sentimos			
Apoyarnos mutuamente cuando nos enojemos			
Hablar acerca de mis creencias con mis hijos			
Usar mis apoyos espirituales			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:

¡La Risa es Importante!



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en las emociones positivas y en la risa. También acerca de la importancia de la diversión y la risa para la salud de las familias.



ESQUEMA:

Comienza el grupo con una actividad de rompe hielo que genere risa.

Sigue esto con una discusión abierta sobre el papel que tiene la risa en las familias. Los miembros del grupo pueden hablar sobre cómo se desarrollan el sentido del humor en los niños. Pueden compartir cosas divertidas que sus hijos hayan hecho o dicho a diferentes edades.

Los miembros del grupo pueden intercambiar ideas sobre cómo crear diversión y risas con sus familias.

Termina el grupo con otra actividad que genere risa.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Qué tan importante es la risa para una familia?

¿Cómo pueden los padres ser modelos para sus hijos sobre el humor y la risa?

¿Cómo cambia nuestro sentido del humor a medida que crecemos?

¿Recuerdas algunas cosas divertidas que hicieron tus hijos mientras crecían?

¿Cómo pueden los padres ayudar a su familia a reír juntos?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- La risa comienza durante la infancia.
 - La risa puede hacer que su familia sea más saludable y tenga éxito.
 - Es importante que los padres tengan sentido del humor.
 - Fomentar actividades familiares divertidas es importante.
 - Incluso cuando suceden cosas malas, el humor y la risa cuando se usan correctamente pueden aliviar algo del estrés y la tensión.
 - Los niños estarán más relajados y tendrán mejores relaciones con los padres que se toman un segundo para hacer que la risa sea parte de su familia.
-



REFLEXIONES:

Las madres aprenden acerca de alejarse de las cosas negativas en sus vidas y tomarse el tiempo para divertirse y reírse con sus hijos.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a como tener momentos divertidos con tu familia:

1. Encuentra un juego divertido o tonto y juega con tu familia.
 2. Cuéntales a tus hijos algunas historias divertidas sobre cosas que hicieron cuando eran pequeños.
 3. Cuéntale a tus hijos algunos chistes divertidos o acertijos.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

¡La Risa es Importante!

Consejos para Padres / Cuidadores

Riendo A través de la Vida

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios

Laughter is Important!



Families that laugh together...

- are less stressed.
- have children that are smarter and healthier.
- help children be successful in life!

Tips for Parents/Caregivers:

1. Be a laughter role-model.
2. Don't laugh at a mean joke.
3. Have a sense of humor.
4. Encourage family fun time.



Laughing Through Life

Babies...



- Can understand humor!
- Begin laughing at 3-4 months old.

Toddlers... and Preschoolers...



- Love to play 'peek-a-boo'.
- Will try to make others laugh.
- Think it is funny when pictures and sounds don't match.

School-Age Kids...



- Love to tell jokes.
- Think physical comedy is funny.

Teenagers...



- Love to tell jokes.
- Might make fun of anything 'abnormal'.

Adults:



- Often laugh at the funny things their kids do!

Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre como divertirse y reírse en familia:



- ☐ Encuentra un juego divertido o tonto y juega con tu familia.
- ☐ Cuéntales a tus hijos algunas historias divertidas sobre cosas que hicieron cuando eran pequeños.
- ☐ Cuéntale a tus hijos algunos chistes divertidos o acertijos.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “!La Risa es Importante!”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Llevar a cabo rutinas familiares			
Saber cómo nos sentimos			
Pasar más tiempo juntos y divirtiéndonos			
Reír mas			
Celebrar las cosas buenas que pasan			
Animar a tener actividades divertidas en familia			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:
