



FOSIS
Ministerio de
Desarrollo Social
y Familia

Gobierno de Chile

Manual de Sesiones de Formación para la persona facilitadora



programa
ACCIÓN
en familia



© Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Fondo de Solidaridad e Inversión Social
Línea de Habilitación Social

Primera edición
Santiago, Chile
marzo, 2018

Índice

I. Introducción.....	9
Sesión 1: Reconocimiento de mi familia	19
Sesión 2: Comunicación y establecimiento de normas familiares.....	37
Sesión 3: Aprendiendo a resolver conflictos	63
Sesión 4: Distribución de tareas en el hogar	87
Sesión 5: Organizando el presupuesto familiar	107
Sesión 6: Aprendiendo sobre el ahorro.....	125
Sesión 7: Aprendiendo sobre los créditos.....	143
Sesión 8: Hacia una vida saludable.....	163

Sesión 9: Cada cosa en su lugar.....	193
Sesión 10: Mejorando mi hogar.....	207
Sesión 11: ¿Qué hemos vivido y aprendido de las emergencias?.....	221
Sesión 12: Plan de acción para las emergencias	227
II. Referencias bibliográficas.....	242

I. INTRODUCCIÓN

En este manual, la persona facilitadora encontrará conceptos esenciales para el desarrollo oportuno y eficiente de cada una de las sesiones que el programa tiene disponibles para el desarrollo de la intervención con cada familia.

El programa cuenta con un conjunto de temáticas que aportan información a las familias, se profundizan los contenidos de las actividades, y se promueve la reflexión y el ejercicio de los aprendizajes adquiridos.

Son diversos temas organizados en 12 sesiones de trabajo, para que la persona facilitadora pueda escoger dentro de estos temas los que va a trabajar con las familias, basándose siempre en lo que indiquen las bases de licitación.

Cada sesión está estructurada de tal forma que permita visualizar los objetivos, las actividades a realizar y los materiales que se requieran.

Cabe destacar que, a pesar de que están descritas las actividades y materiales, la persona facilitadora siempre podrá reorganizar los contenidos y adaptarlos a la realidad de las familias. Estos temas que se presentan son una referencia para el trabajo,

absolutamente flexibles de modificarse y, por lo tanto, posibles de ser adaptados.

Hemos decidido trabajar con las temáticas antes expuestas, ya que creemos que aportan al desarrollo de habilidades que el programa trabaja.

Las sesiones de relaciones familiares tienen por objetivo aportar a la generación de un ambiente familiar sano y óptimo en el desarrollo de sus integrantes, dándoles una sensación de seguridad emocional y pautas apropiadas de conducta, estimulando su desarrollo y estabilidad, disminuyendo factores de riesgo y problemas de salud mental, a través de la adquisición de conocimientos, actitudes y competencias. Se alude al tipo de relaciones afectivas entre quienes integran una familia. El programa Acción entiende que las relaciones familiares es un ámbito fundamental con el que se debe trabajar cuando se busca fortalecer habilidades en las familias.

El programa supone que los recursos financieros son un elemento clave para prevenir las situaciones de crisis económicas que enfrentan las familias y para reflexionar respecto de cómo organizarse mejor en relación a los recursos económicos que poseen. El objetivo es que las familias logren mejorar el manejo de sus finanzas de una manera más informada y eficiente, adoptando mejores decisiones con el fin de promover mayor bienestar y seguridad. La Educación Financiera se convierte en un pilar importante para generar alternativas

de desarrollo en las familias, habilitándolas en el manejo óptimo de sus recursos económicos.

La habitabilidad no solo tiene relación con las características materiales de las viviendas y el entorno, sino que además se aplica al fortalecimiento de hábitos saludables en las familias para generar cambios en sus conductas y comportamientos respecto a las condiciones en que habitan dichos espacios, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida. Los temas que se trabajan en esta materia tienen como objetivo que las familias conozcan, comprendan y aprendan la importancia del autocuidado en el contexto de la habitabilidad, lo cual incide sobre la salud y la calidad de vida. Los hábitos corresponden a aquellas acciones orientadas, por ejemplo, a asegurar la iluminación natural y ventilación, además del orden y limpieza, tanto de la vivienda como de los espacios compartidos por la comunidad.

En nuestro país han ocurrido históricamente fenómenos que generan daños en las condiciones de vida de muchas personas. Numerosos temblores, terremotos, aluviones, crecidas de ríos y desmoronamientos de cerros son parte y han marcado la historia familiar de las personas que viven en Chile. Sin embargo, en los últimos años, la frecuencia e intensidad de estos fenómenos se han incrementado y todos los años tenemos presencia de alguno de ellos a lo largo y ancho del país, originados por el cambio climático que vive el planeta y la destrucción de los recursos naturales para abastecer

el consumo humano. La implementación del programa nos ha ido mostrando que el tema de los desastres y la existencia de riesgos específicos en las familias y comunidades con que trabajamos en todo el país nos lleva a instalar este aspecto como una temática prioritaria a desarrollar y una línea de trabajo a incorporar en los proyectos del programa, si los participantes están de acuerdo con su pertinencia.

El programa espera que se incorpore esta temática en la vida cotidiana y en la conversación regular de las familias y sus comunidades, con miras a ampliar el conocimiento y sensibilizarse ante las situaciones que pueden acontecer, discutiendo formas de actuar que disminuyan el miedo a lo desconocido y, por lo tanto, generando respuestas que permitan el cuidado de los más expuestos: niños y niñas, personas con problemas de desplazamiento y personas mayores con condiciones especiales con lo cual, además, aportamos a acotar las consecuencias sobre la salud mental post desastres, aspecto menos visible al primer diagnóstico, pero de alta incidencia y persistencia en estas situaciones.

La tarea de la persona facilitadora consiste en entregar conocimientos y herramientas a las familias participantes del programa Acción, a través del desarrollo de actividades experienciales, lúdicas y reflexivas.

En el manual de Intervención de la persona facilitadora se encontrará el detalle de la implementación de las actividades de formación durante toda la intervención.

Orientaciones para el desarrollo de cada sesión

Se pueden trabajar grupalmente o por familia (las orientaciones al respecto se encuentran en el manual de intervención).

El orden de las sesiones se puede adaptar a las características del grupo y/o de las familias.

La entrega de los contenidos y la estructura de las sesiones debe ser dinámica, experiencial y permitir la participación activa, la discusión, la conversación y la reflexión.

El método de implementación debe enmarcarse en los principios de la educación para personas adultas, cuando los hay, y para niñas, niños y adolescentes cuando corresponda. Esto es, que los materiales sean útiles y de inmediata aplicación. Revise el Anexo n.º 1 que orienta el trabajo con niños y niñas.

La persona que realice las sesiones de formación debe tener habilidades y experiencia que le permitan generar un vínculo con las familias, facilitando el proceso.

Al finalizar la etapa de bienvenida se procede a realizar las actividades que se exponen a continuación.

Orientaciones generales para el inicio de cada sesión (10 minutos)

Para la bienvenida se sugiere recibir a quienes participan con algún tipo de alimentación (considere la diversidad de la población con la que trabaja: enfermedades alimentarias, cultura alimentaria, edades de las personas, entre otras) para generar un espacio acogedor y colaborar con el descanso de quienes han tenido que recorrer distancias considerables para llegar al lugar de la sesión. Este tiempo sirve también para esperar a quienes se retrasan.

A medida que van llegando las personas puede ir haciendo un registro de los nombres y teléfonos de contacto, por si fuese necesario entregar alguna información posteriormente.

A lo largo del taller no debe dejar de considerar que algunas personas pueden no saber leer ni escribir, por lo cual la persona facilitadora deberá estar disponible a colaborar en esta tarea.

Es recomendable disponer en círculo a quienes participan y que la persona facilitadora se presente y dé la bienvenida. Puede hacer una presentación informal de sí en la que comente, por ejemplo, su motivación para hacer este taller. Luego explicará el objetivo general del trabajo y su estructura (duración, sesiones, modalidad de participación activa y otros aspectos) y establecerá las reglas básicas de funcionamiento: entre otras, asistencia, puntualidad, discreción

en el uso de teléfonos móviles para evitar interrupciones, respeto por la opinión de las demás personas y, especialmente, atención activa a quienes hablan. La persona facilitadora anotará las reglas consensuadas por el grupo en un papelógrafo, a la vista de quienes participan.

Se sugiere realizar un contrato de participación con todas las personas asistentes, el que puede estar escrito en un papelógrafo o en una diapositiva en Power Point u otro medio audiovisual. Un ejemplo puede ser:

Contrato sugerido para cada sesión
Quienes participamos, nos comprometemos a:

1. Venir a todas las reuniones.
2. Llegar a la hora.
3. Entregar nuestras opiniones y respetar las opiniones de las demás personas.
4. Escuchar con atención.
5. Participar de las actividades propuestas, haciendo ver inmediatamente si sentimos incomodidad con alguna de ellas.
6. Guardar discreción acerca de las cosas íntimas o personales que se digan en estas reuniones.

Una vez que se han mencionado las reglas y el contrato grupal, la persona facilitadora debe generar un espacio de presentación de las personas que participan, sobre todo porque en cada sesión podrían asistir distintos integrantes de la familia. Una forma de hacerlo es a través de la siguiente actividad:

La persona facilitadora hace entrega de una caja de fósforos a una de las personas del grupo. La idea es que quien participa encienda un fósforo y se presente en el tiempo que dure el fuego. Cuando se apague, entregará los fósforos a la persona que se encuentre a su lado para que se presente, y así sucesivamente hasta finalizar el círculo.

Es recomendable intercambiar la técnica en las otras sesiones para no generar rutinas y monotonías. La persona facilitadora puede buscar y utilizar las más adecuadas para ello. Considere estas orientaciones para todas las sesiones de formación.

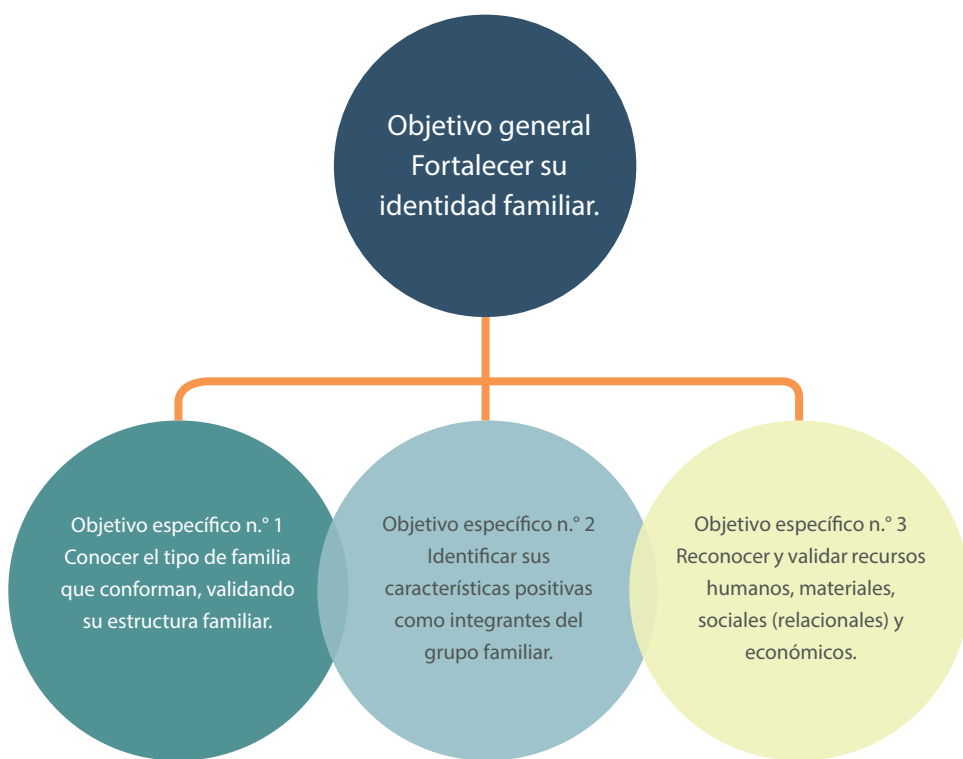
Materiales que requiere para la bienvenida:

1. Alimentación pertinente
2. Papelógrafo con las reglas escritas
3. Documento para registrar la asistencia
4. Lápices
5. Contrato de participación en un papelógrafo u otro medio
6. Caja de fósforos



SESIÓN 1

Reconocimiento de mi familia



Materiales

1. Plumón y papelógrafo
2. Pizarra o proyector
3. Tijeras y pegamento
4. Lápices de colores
5. Revistas
6. Anexo n.º 1: "Caras para el árbol genealógico"
7. Anexo n.º 2: "Recursos familiares"



Primera actividad

"Mi familia, quiénes somos" | 20 minutos

Para esta actividad, la persona facilitadora entregará a cada integrante del grupo un papelógrafo, lápices y recortes de siluetas de rostros de "integrantes de la familia", que se encuentran en el Anexo n.º 1. Cada representante de su familia dibujará un árbol en el papelógrafo entregado. Luego elegirá los recortes de caras que representen a quienes integran su familia, con el objetivo de graficar su estructura familiar (la persona facilitadora deberá tener disponibles varias caras de cada tipo). A continuación, pegará estas caras en el árbol dibujado siguiendo las reglas de oro y las instrucciones sobre los símbolos.

Tres reglas de aplicación de simbología en el árbol genealógico familiar

1. Construir su árbol genealógico considerando tres generaciones.
2. Ubicar la generación con más años en la copa del árbol. Debajo de ella la generación siguiente y lo mismo con la subsiguiente, siempre respetando este orden.
3. Anotar debajo de cada recorte el nombre de la persona elegida y, opcionalmente, dibujar su rostro en la carita.

Aplicación de simbología para construcción de árbol genealógico familiar



Para representar matrimonio o convivencia se traza una línea que une a las personas como pareja.



Los nombres de familiares fallecidos se encierran en un círculo y se dibuja una cruz debajo.



Las separaciones o divorcios se representan mediante una pequeña raya en el medio de la línea que une a las personas.

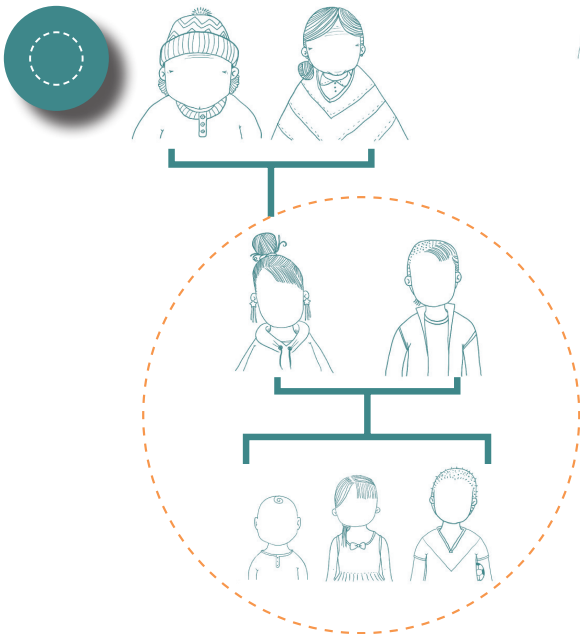
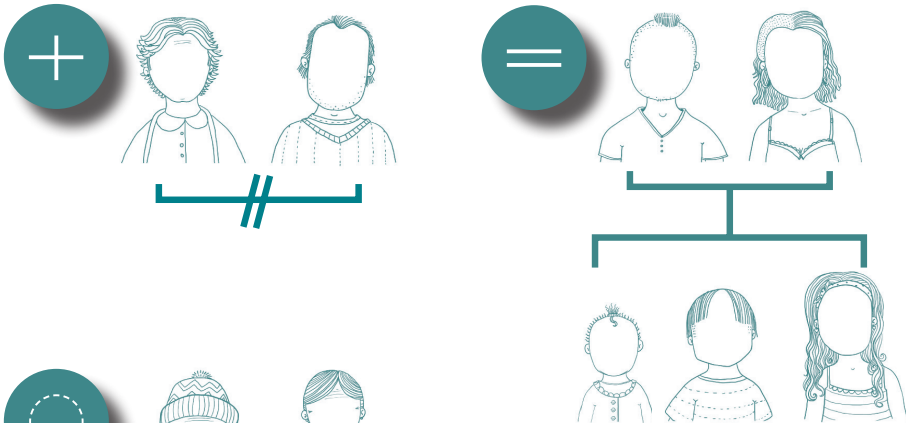
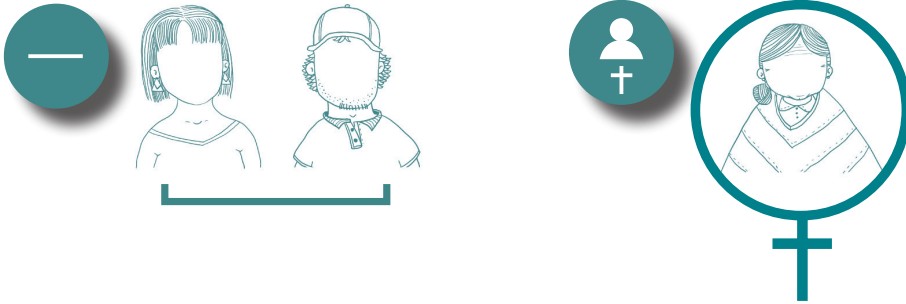


En el matrimonio con hijas y/o hijos, consanguíneos y/o adoptivos, se une a la línea de la pareja, por cada hija e/o hijo, otra línea por debajo.



La familia que vive en el mismo hogar se encierra en un círculo de línea punteada.

Ejemplo de aplicación de simbología



Es importante que la persona facilitadora se disponga a ayudar a las personas que no saben leer ni escribir para anotar, en caso de ser necesario, por ejemplo, los nombres de sus familiares en el papelógrafo. Se debe tener en cuenta que, en la realización del ejercicio, algunas personas pueden necesitar más ayuda o guía.

Familia

Podemos clasificar los tipos de familia según su estructura y organización. Los tipos de familia pueden cambiar con el tiempo, lo cual hace que no se pueda hablar de un único tipo de familia.

A continuación, la persona facilitadora explica los diversos grupos de familia que hay en nuestra sociedad, valorando cada tipo de parentesco.

Algunos grupos de familias que podemos conocer

1. Solo pareja

2. **Familia nuclear:** una pareja con hijas o hijos.

3. **Familia nuclear monoparental:** madre o padre y una o más hijas o hijos.

4. **Familia extensa monoparental:** una persona integrante de la pareja, con una o más hijas o hijos, y parientes.

5. **Familia extensa biparental:** la madre y el padre, con una o más hijas o hijos, y otros parientes.

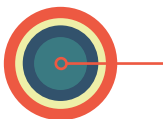
6. **Familia homoparental:** una pareja de hombres o de mujeres, con una o más hijas o hijos.

7. **Familia reconstituida o ensamblada:** una persona integrante de la pareja vuelve luego de una separación o divorcio, existiendo por lo menos una hija o hijo de una relación anterior.

Se invita a pegar voluntariamente los papelógrafos en un lugar visible para poder observarlos e identificar el tipo de familia que han representado.

En un clima de confianza, la persona facilitadora realiza las siguientes preguntas abiertas para promover la conversación y la reflexión:

- ¿Qué pensaron cuando realizaban el ejercicio?
- ¿Qué sintieron cuando miraban los papelógrafos?
- ¿Qué les gustó? ¿Qué no les gustó?
- ¿Qué significa ser familia?
- ¿Qué piensan y sienten acerca de su estructura familiar?
- ¿Les gustaría que su estructura familiar fuera diferente?
- ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos positivos reconocen en el tipo de familia que tienen?

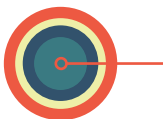


Segunda actividad "Todos somos valiosos" | 20 minutos

Consiste en identificar aspectos positivos y/o cualidades de cada una de las personas de la familia consignadas en el árbol genealógico.

A través de recortes de revistas podrán seleccionar las imágenes que representen una o más cualidades de cierta persona. En el caso de no encontrar imágenes que incorporen lo que sienten o piensan de su familiar, podrán dibujar sus apreciaciones.

Pegados los recortes al lado de la cara correspondiente al familiar representado, las personas participantes deberán explicar al grupo el significado de las imágenes seleccionadas. Por ejemplo, frente a una pelota de colores alguien podrá decir que representa dinamismo, alegría y actitudes lúdicas de su esposa, o delante del recorte de una torta con velas explicará de qué manera simboliza la alegría y el optimismo de su hermana.



Tercera actividad “Nuestros recursos” | 15 minutos

Para este ejercicio se invita a quienes participan a realizar una imaginación, tomando como guía el siguiente texto:

“Esta es una invitación a participar de un pequeño ejercicio personal que ayudará a la conversación que tendremos en esta sesión. Vamos a respirar profundo y a soltar el aire lentamente. Buscaremos una posición cómoda para sentarnos con los ojos cerrados.

Comencemos a recordar los recursos materiales que tenemos como familia:

¿Tenemos un lugar para vivir? ¿Cómo es ese lugar? ¿Cuántas piezas tiene? ¿Hace cuánto tiempo vivimos ahí? ¿Qué cosas de la casa son de la familia? ¿Hay adornos que hacen del lugar un espacio más lindo para vivir? ¿Hay muebles cómodos, por ejemplo sofás o mesas? ¿Cómo dormimos? ¿Hay baño? ¿Cómo es el baño? ¿Dónde cocinamos? ¿Qué artefactos tenemos para cocinar? ¿Qué cosas tiene cada integrante de la familia? ¿Cuenta cada integrante con ropa para vestirse? ¿Hay servicios de luz, agua, gas? ¿Contamos con ingresos económicos en el hogar? ¿Quiénes trabajan en la familia? ¿Recibimos algún tipo de subsidio del Estado? ¿Qué cosas compramos con ese dinero?

Ahora recordemos los recursos sociales que tenemos:

¿Con quién más nos relacionamos, fuera de la familia?
¿Nos juntamos con familiares con quienes no vivimos? ¿Tenemos amistades? ¿Nos conocemos con nuestras vecinas y vecinos? ¿A quién acudimos para pedir ayuda cuando hay algún problema? ¿Con quién conversamos nuestros problemas? ¿Conocemos organizaciones sociales de la comunidad como juntas de vecinos, clubes deportivos, comunidades religiosas, clubes de personas mayores u otras? ¿Participamos de alguna? ¿Alguna vez hemos acudido por ayuda a la municipalidad? ¿Conocemos los servicios que prestan los programas sociales de la municipalidad? ¿De qué manera hemos resuelto algún problema cuando lo hemos tenido? ¿Qué cosas positivas tenemos en la manera de relacionarnos como familia?

En cuanto a nuestros recursos humanos:

¿Qué nos resulta más fácil hacer? ¿Para qué me siento capaz?
¿Qué habilidades, destrezas y/o talentos tienen las demás personas que integran mi familia? ¿Cuentan con experiencia en algo en particular como carpintería, cocina, jardinería u otra actividad? ¿Qué sé de cada persona/familiar? ¿Contamos con algún tipo de estudio o capacitación? ¿Los niños y/o niñas de la familia van al colegio? ¿Qué saben hacer?”

Una vez que todas las personas se hayan acomodado para la nueva actividad, cada participante utiliza la hoja de “Recursos

Familiares”, Anexo n.º2, para anotar los recursos materiales, sociales y humanos que consideran tener como familia.

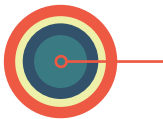
Con posterioridad al ejercicio, quienes participan podrán compartir de manera voluntaria lo escrito con el grupo.



Cuarta actividad “Escudo familiar” | 15 minutos

La última actividad consiste en construir un collage que represente su propio escudo familiar. Para esto, cada participante deberá tener en cuenta la información de la familia rescatada de los ejercicios anteriores acerca de la estructura familiar, las cualidades y recursos reconocidos. Asimismo, se podrán incluir los gustos y los sueños que comparte la familia.

Quienes participan podrán utilizar revistas para recortar imágenes que funcionen como símbolos. También podrán dibujar, escribir o utilizar cualquier otra forma que deseen para construir su escudo.



Quinta actividad "Cierre" | 5 minutos

Se recogen las experiencias de quienes participan y se registra en un papelógrafo o pizarra lo que han aprendido y rescatado, con el fin de articular la experiencia concretando lo que pueden llevarse como familia.

Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso de la sesión y si hubo elementos o conceptos poco claros, con el fin de dilucidarlos.

Finalmente, se invita a la despedida.

ANEXO N.º 1
CARAS PARA EL ÁRBOL GENEALÓGICO





ANEXO N.º 2 RECURSOS FAMILIARES



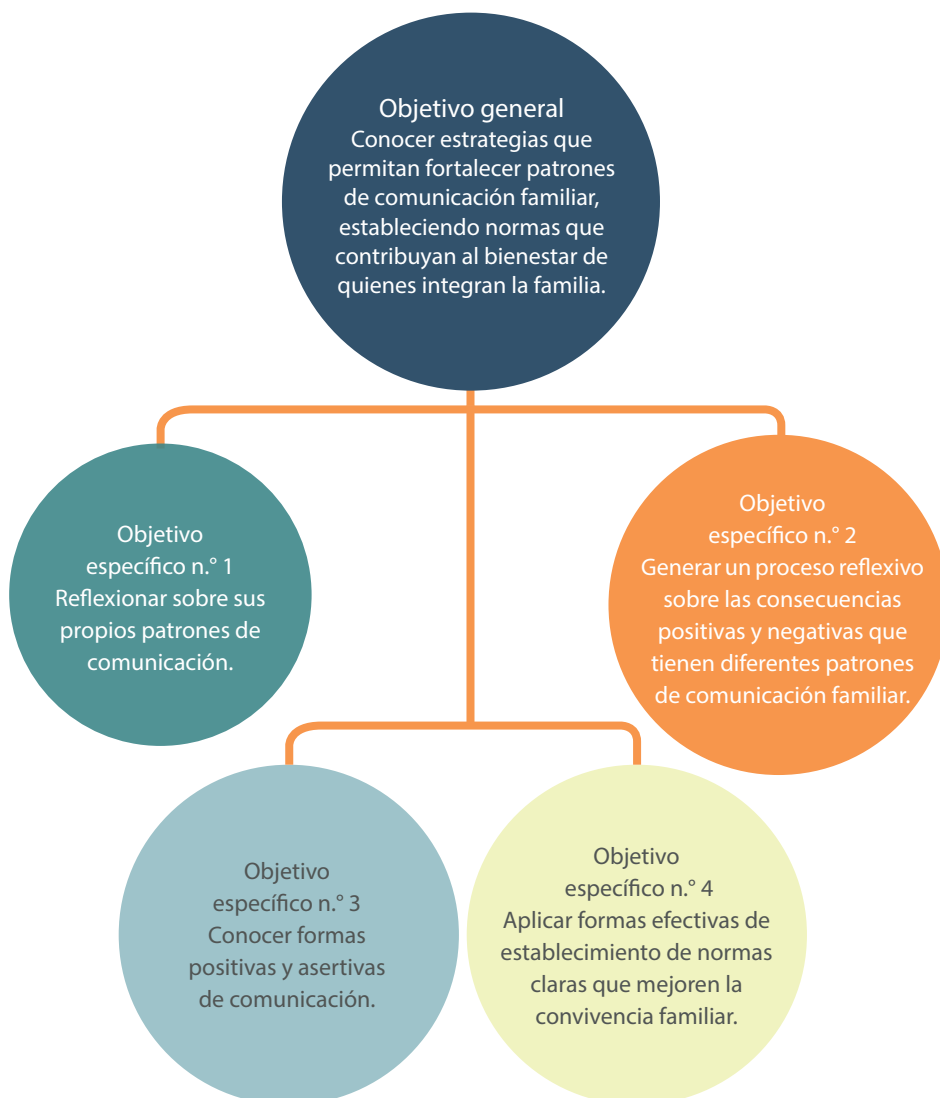
¿Cuáles son los recursos que tenemos como familia?

	Recursos	Descripción de recursos identificados
Materiales	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Sociales	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Humanos	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



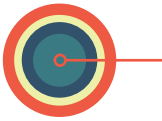
SESIÓN 2

Comunicación y establecimiento de normas familiares



Materiales

1. Plumón
2. Papelógrafo
3. Pizarra o proyector
4. Tarjetas: "Situaciones de la comunicación"
5. Hojas y lápices
6. Anexo n.º 1: "Reglas de oro para la comunicación"
7. Anexo n.º 2: "Normas familiares"



Primera actividad "Comunicándonos" | 10 minutos

Para esta primera actividad se requiere dividir al grupo en parejas y pedir a las personas que se ubiquen una frente a otra.

Se asigna una letra a cada una (A y B) y se dan las siguientes situaciones para desarrollar:

Situación 1

Se pide a las parejas que se pongan de espaldas y que generen una conversación sobre cualquier tema de interés, sin mirarse ni intentar voltearse.

Situación 2

A conversa a B mientras B no establece contacto visual con A y no comenta ni responde verbalmente. Seguidamente, se invierten los roles.

Situación 3

Se solicita que A se suba a una silla y que, desde ahí, genere un diálogo con B. Después se invierten los roles. Se adaptará la situación para personas con necesidades distintas.

Situación 4

A debe conversar sobre cualquier tema mientras B escucha atentamente. B no puede hablar, solamente escucha. Luego se invierten los roles: B habla y A escucha en silencio.

Finalizado el ejercicio de experiencias comunicacionales, se crea un clima de conversación y se hacen preguntas abiertas para promover la reflexión grupal:

¿Cómo se sintieron en las diferentes situaciones?

¿Qué situación fue la más incómoda? ¿Por qué?

¿Qué situación fue la más fácil y agradable para comunicarse? ¿Por qué?

¿Qué creen que se necesita para comunicarse adecuadamente con la otra persona?



Segunda actividad

“¿Qué es la comunicación familiar?”

| 15 minutos

En esta actividad, quienes participan deberán reflexionar sobre el valor de la comunicación efectiva.

En un papelógrafo se lee “Comunicación familiar”. Se realiza una lluvia de ideas en que cada integrante debe aportar, al menos, una noción sobre lo que cree de los conceptos presentados. Se escriben en el papelógrafo las ideas aportadas.

Preguntas para promover la lluvia de ideas

¿Qué es la comunicación?

¿Cómo nos comunicamos?

¿En qué se diferencia la comunicación que escuchamos de la que no se escucha?

¿Por qué es importante la comunicación familiar?

¿Para qué sirve comunicarse?

¿Qué debemos hacer para comunicarnos?

Luego de la lluvia de ideas se crea un clima de conversación que permite reconocer y aprender sobre los siguientes aspectos de la comunicación (UNICEF, 2006).

¿Qué es la comunicación y cómo nos comunicamos?

En todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, estamos comunicando algo. En esta relación puede no haber palabras, por ejemplo entre personas usuarias de un medio de transporte donde lo esperable es que no se converse con gente extraña. Cuando no hablamos estamos comunicando algo de todas maneras, ya sea con la posición de nuestro cuerpo, con nuestras miradas o la expresión facial. En tal sentido, es importante tener en cuenta que existen estas dos formas de comunicarnos: verbal y no verbal. La primera se refiere a la comunicación a través de la palabra, lo que decimos o escribimos. Lo no verbal corresponde a gestos, actitudes, posturas corporales o miradas.

¿Por qué es importante la comunicación familiar?

Comunicarnos asertiva y sanamente con quienes convivimos diariamente es la base de una

buena relación familiar, tarea en la que siempre podemos aprender algo nuevo.

La familia es el primer espacio social donde aprendemos a comunicarnos. La manera de hacerlo en nuestra familia de origen determinará cómo nos comunicaremos con las demás personas.

Una de las funciones de la comunicación al interior de la familia es poder expresar necesidades y que estas sean escuchadas y satisfechas por familiares. En este contexto, una de las dificultades habituales radica en pensar que esa otra persona va a poder adivinar lo que necesitamos.

Esto ocurre con necesidades tanto materiales como afectivas. Por ejemplo, cuando alguien se amurra y espera que sus familiares le pregunten qué le pasó, en vez de contar lo que le sucedió y por lo cual siente molestia o tristeza.

Es fundamental que cada integrante de una familia pueda expresar sus necesidades, emociones y

expectativas sin temor al rechazo o desconsideración por parte de sus familiares. Al hacer explícitas estas necesidades, se establecen relaciones más claras y eficientes.

¿Qué debemos hacer para comunicarnos?

Escuchar activamente significa involucrar el cuerpo y la mente en la situación que nos pide atención. Esto implica, muchas veces, dejar de hacer otras cosas y disponerse a escuchar a la o las otras personas, haciendo saber con nuestros gestos y palabras que estamos prestando atención a lo que se nos quiere transmitir.

Generar empatía: la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Nos permite sintonizarnos con sus miedos, penas y alegrías, lo que nos ayudará a responder en forma adecuada a sus necesidades.

Observar: la comunicación verbal es tan importante como la no verbal, esto es, la forma en

que se dice. Para comprender lo que alguien está tratando de decirnos es necesario prestar atención a sus expresiones corporales y faciales. Observar, por ejemplo, si la otra persona está relajada o tensa, sonriendo o con el ceño fruncido. Estas señales son también mensajes que debemos interpretar.

Hablar: si deseamos que la otra persona comparta sus sentimientos, opiniones, dudas o temores, debemos aprender a acoger en forma cálida, para lo cual podemos:

a) Hablar con nuestro cuerpo: sonreírle, mirar a los ojos, brindar alguna caricia, tener un tono de voz cálido y suave.

b) Utilizar frases que abran la comunicación: "Cuéntame más..."; "Dime, te escucho..."; "Quieres decir algo más...".

c) No dar consejos cada vez que nos hablan. Muchas veces la otra persona solo quiere ser escuchada.

d) No convertir la conversación en un “reto”. Usar palabras precisas, frases cortas y comentar solo lo esencial, lo relacionado con el tema actual.

e) No aprovechar la ocasión para hablar sobre otros temas pendientes.



Tercera actividad

“Identificando obstáculos y facilitadores de comunicación” | 20 minutos

Se divide el grupo en siete subgrupos y se entrega a cada persona una tarjeta que relata una situación de la vida cotidiana, exponiendo un momento de comunicación entre un grupo familiar. Por cada situación se deberá identificar si hay “obstáculos” o “facilitadores” de la comunicación. Cuando el grupo haya definido si hay presencia de elementos obstaculizadores o facilitadores, sus integrantes explicarán sus conclusiones.

Para realizar el ejercicio, quienes participan prestarán atención a los siguientes ámbitos:

- a) Comunicación verbal y no verbal
- b) Agresiones o descalificaciones
- c) Escucha activa
- d) Capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona
- e) Interés por lo que la otra persona esté diciendo
- f) Escenario
- g) Contención emocional
- h) Otros

En los siguientes esquemas se presenta en la parte superior una situación; en la parte inferior, en un recuadro, se ubica la respuesta a la pregunta: ¿representa un obstáculo o un facilitador de la comunicación? Se identifica qué tipo de obstáculo o facilitador es y se da a conocer su significado. La persona facilitadora entregará estos cuadros doblados por la mitad, con el fin de que cada subgrupo pueda ver de frente la situación, pero no la respuesta que está por detrás de la hoja.

Posteriormente a la explicación que ofrece cada subgrupo al resto, darán vuelta la hoja y leerán la respuesta. La persona facilitadora fomentará el análisis, discusión y reflexión sobre las respuestas escritas. Si existen diferencias de opinión, se deberá fomentar su análisis de manera grupal, teniendo cuidado de no invalidar las experiencias relatadas, sino más bien de retroalimentar de acuerdo a lo previamente aprendido sobre la comunicación.



Situación n.º 1

(fotocopiar)

Miguel y Josefina se comprometieron a salir a comer para celebrar el aniversario que cumplieron la semana pasada. Miguel se olvidó del compromiso y acaba de llegar del trabajo a la casa.

Josefina: (Saluda a Miguel con un beso.) ¿Cómo te sientes para hoy?

Miguel: (La abraza.) Estoy agotado, solo quiero acostarme y ver televisión para dormirme temprano.

Josefina: (Afectada y con el ceño fruncido.) Mmm... está bien.

Miguel: ¿Qué pasa, cariño?

Josefina: (Con un tono de voz más fuerte) ¡Nada, Miguel! ¿Qué me va a pasar?

Miguel: (Cansado.) Bueno, entonces no me preocupo.

Josefina: ¡Eres un egoísta! (Sale de la pieza y cierra la puerta de un golpe.)

Miguel: (Muy cansado y agobiado.) ¿Qué le pasó, por qué cambió de humor?

Obstáculo

Esperar que la otra persona adivine lo que nos pasa.

La comunicación se dificulta cuando no podemos interpretar lo que siente, piensa y desea otra persona.

Muchos de los malos entendidos que ocurren son porque no aclaramos lo que esperamos de una situación. Expresar las expectativas mutuas permite que la otra persona sepa a qué atenerse y se sienta segura en la relación.



Situación n.º 2

(fotocopiar)

Elena tiene 20 años y le cuenta a su mamá que irá al cine con su novio.

Elena: Hoy voy a ir a ver una película con Emilio.

Madre: ¡Ah, qué entretenido! ¿Emilio tiene dinero suficiente para pagar las dos entradas?

Elena: Cuando salimos con Emilio cada uno paga su entrada, mamá.

Madre: ¡Pero, hija! Eso no está bien, los hombres deben invitar y pagarles a las mujeres. Eso es lo que corresponde.

Elena: Mamá... Emilio y yo trabajamos y queremos que sea así. Pienso que es una creencia muy machista suponer que siempre el hombre debe pagarle todo a la mujer. Mientras los dos podamos compartir los gastos no hay problema.

Madre: Estás equivocada, hija. Invitarte es lo correcto. Yo, a tu edad, no hubiera aceptado pagar mi entrada. Se trata de ser caballero. Hoy en día son tan liberales y no saben lo mucho que se equivocan en estos temas. Créeme... tengo la razón en esto y te lo digo por tu bien.

Obstáculo

Sobrevalorar el propio criterio.

Cuando se cree tener la razón frente a un tema y no se permite dar la opinión a las demás, o se juzga fuertemente a otras personas y se dan consejos desde la propia experiencia, sin considerar la realidad y diferencias de quien nos habla, se produce un nudo en la comunicación que a veces surge por la necesidad de ayudar o proteger. Esta situación no permite el crecimiento y la reflexión de la otra persona, ni tampoco favorece el espacio para escuchar lo que se nos necesita contar.



Situación n.º 3

(fotocopiar)

Florencia tiene 12 años. Se cambió de colegio y mañana es su primer día de clases. Está muy nerviosa y conversa con su abuelo.

Florencia: Mañana entro a clases, tata.

Abuelo: Sí. ¿Cómo te sientes, cariño?

Florencia: Me da susto. ¿Y si no tengo con quién jugar en el recreo?

(Baja la mirada y le corre una lágrima por su mejilla.) Me quedaré sola.

Abuelo: Entiendo lo que debes estar sintiendo, cariño. Es natural que tengas la sensación de inseguridad, incluso miedo. Me pongo en tu lugar y, probablemente, yo también estaría un poco asustado al no saber qué pasará. Quizás en este colegio tengas otras amigas y amigos, o buenas compañeras y compañeros. Tómallo como una oportunidad y un desafío en el que podrás hacer más amistades o buenas compañías. Veremos cómo te va mañana... Florencia, tú nunca te quedarás solita, porque me tienes a mí, a tu familia y a las amigas y amigos del barrio. Te queremos mucho.

Facilitador

Ponerse en el lugar del otro (empatía).

La empatía requiere hacer una pausa interna antes de reaccionar frente a la otra persona, dándose tiempo para captar sus sentimientos, opiniones, valores y necesidades. Como tenemos la misma naturaleza humana, podemos sintonizarnos con los miedos, tristezas, alegrías, rabias y afectos de otras personas. Al empatizar estamos transmitiendo el mensaje de que la otra es una persona valiosa, aunque sienta y piense diferente.



Situación n.º 4

(fotocopiar)

José tiene 17 años de edad. Llegó del colegio muy triste porque le fue mal en la prueba de Matemáticas que preparó toda la semana. Se dirige a la pieza de su hermana mayor, Francisca, para contarle lo que le pasó.

José: Hola, Fran...

Francisca: Hola, cómo te fue en el colegio...

José: Mal, me saqué un rojo en la prueba de Matemáticas. Me da pena porque estudié con la Javi, mi compañera de curso, toda la semana pasada. Ni siquiera salí con mis amigos para estudiar más. Estoy muy frustrado, realmente me esforcé para la prueba... lo único bueno es que a la Javiera le fue bien, me alegro por ella.

Francisca: Ahhh... Qué bueno que les fue bien en la prueba... Me tengo que ir ahora, que tengas una buena tarde, José.

Obstáculo

Malinterpretar o escuchar parcialmente.

Oímos lo que queremos oír y vemos lo que queremos ver (percepción selectiva). Ello tiene como efecto que, a veces, nos quedamos con una parte de lo que nos expresan y distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de nuestra propia cosecha. La comunicación se transforma en monólogos que ninguna persona escucha, lo que lleva a la incompreensión mutua. El escuchar a medias también ocurre cuando cambiamos de tema o nos vamos de una situación para no seguir dialogando. Esto no resuelve el problema, más bien lo agranda porque genera en la otra persona resentimiento y la sensación de que lo que está diciendo no tiene valor.



Situación n.º 5

(fotocopiar)

Javier se encuentra internado en un centro de rehabilitación por su consumo problemático de alcohol. Sus padres, como todas las semanas, lo vinieron a visitar.

Padre: Hola, Javier... ¡Qué alegría verte, hijo mío!

Madre: Te extrañamos tanto en la casa, mi amor... ¿Cómo has estado?

Javier: Mmmm... Me siento muy culpable por todo lo que les he hecho, sé que me comporté muy mal con ustedes y les causé mucho daño con mi consumo. Por favor, perdonenme. No me dejen nunca, me siento tan solo... (Llora.)

Madre: Nosotros ya te perdonamos, mi amor, somos tus padres, te amamos y siempre vamos a estar a tu lado. Es verdad que en el pasado hiciste cosas que causaron daño, pero te perdonamos, cariño. Hoy estamos aquí para apoyarte y salir adelante juntos como familia.

Padre: No estás solo, hijo, siempre nos tendrás a nosotros. Te queremos mucho.

Facilitador

Contener a la persona dándole seguridad.

Contener es transmitirle a otra persona que "estamos aquí y ahora", que acogemos lo que le pasa, que resistimos la fuerza de sus emociones y que cuenta con nuestro apoyo.

La capacidad de contención supone que confiamos y sabemos dejar que los pensamientos y sentimientos fluyan y se expresen. Esta expresión puede ser liberadora para quien necesita contención.



Situación n.º 6

(fotocopiar)

La familia se encuentra reunida en el comedor para cenar. La hija mayor, Camila, discute con el padre y la madre las noticias que dan por la radio sobre los estudiantes y acerca de su participación en algunas manifestaciones. De pronto, el hermano menor, Joaquín, interrumpe para dar a conocer su opinión que es totalmente contraria a las ideas que plantean su padre y madre.

Padre: Ay, niño... ¡Qué tontera estás diciendo!

Joaquín: Es lo que pienso de las noticias, papá...

Padre: (Se ríe burlonamente.) Jajajaja... ¡Qué vas a saber tú de estas cosas! Eres solamente un niño y estás hablando leseras. Mejor anda a jugar a la pelota, niño... De estos temas sabemos los grandes.

Madre: No se meta en conversaciones de grandes, coma tranquilo y luego haga lo que le dice el papá.

Obstáculo

Descalificación.

Este tipo de nudo en la comunicación se manifiesta cuando disminuimos o rebajamos a otra persona resaltando, por ejemplo, las diferencias de edad, la posición social o las incapacidades.

Cuando aparecen las burlas, ironías y se utiliza un lenguaje negativo para dejar en una posición inferior a la otra persona lo que se logra es intimidarla e insegurizarla, haciéndola dudar de sí y de sus capacidades.



Situación n.º 7

(fotocopiar)

Un padre y su hijo van de pie en micro camino a su casa. Hay mucho ruido y mucha gente. El niño está conversando con su padre.

Tomás: Papá, hoy en el colegio un profesor nos habló sobre el consumo de drogas.

Padre: ¿En serio? Ahhh... pero qué interesante... ¿Y qué les dijo?

Tomás: Que las drogas causan adicción y que pueden ser muy dañinas.

Padre: Eso es muy cierto, Tomás... ¿Te tinca que hagamos una once rica para que hablemos más sobre este tema?

Tomás: ¡Ah, qué entretenido, papá!

Padre: Y ahí me puedes contar más sobre qué te dijo el profesor y cuál es tu opinión frente a las drogas, y yo también te doy la mía...

Facilitador

Elegir el lugar indicado para tener una conversación.

Hay ciertos temas que requieren ser abordados con mayor profundidad y privacidad, debido a que son más complejos que otros.

Elegir el lugar adecuado para hablar temas importantes como la sexualidad responsable, el consumo de drogas, proyectos de vida, entre otros, es fundamental para facilitar una conversación profunda con la otra persona.



Cuarta actividad

“Construyendo las reglas de oro para la comunicación de la familia” | 20 minutos

La actividad consiste en crear reglas que faciliten la convivencia y comunicación familiar.

A cada integrante se le entrega una hoja con las “reglas de oro para la comunicación familiar”, que se encuentran en el Anexo n.º1. El objetivo es que cada persona pueda construir sus propias reglas sobre lo que considera importante para mejorar la comunicación al interior de su familia.

La persona facilitadora puede iniciar el ejercicio ofreciendo ciertos ejemplos para promover la participación.

Ejemplo de reglas de oro

1. Escuchar activamente a la otra persona.
2. Comunicarse siempre con respeto y cariño.
3. No decir groserías.
4. Reunirse a comer para conversar como familia.
5. No interrumpir a la otra persona cuando está hablando.
6. Interesarse por la otra persona y hacerle preguntas abiertas: ¿Cómo te fue en el colegio? ¿Qué hiciste hoy?
7. Comunicar mis sentimientos y/o emociones a las demás personas.

Luego del ejercicio se invita a compartir las “reglas de oro”. La persona facilitadora motiva a presentar el ejercicio realizado para incorporar nuevas reglas que señalen sus familiares.



Quinta actividad “Establecimiento de normas y límites claros” | 15 minutos

Se abre el espacio de reflexión grupal a través de las siguientes preguntas: ¿Se deben establecer normas claras de convivencia en el hogar? ¿Por qué?

La persona facilitadora entregará la siguiente información:

Los límites se expresan en “reglas” que sirven para organizar una buena convivencia familiar. Los límites son importantes en la medida que guíen lo que se debe o no hacer, con el fin de ordenar el funcionamiento de la familia, siempre y cuando contribuyan al bienestar de sus integrantes.

Las familias necesitan pensar y dialogar sobre los límites que son importante para ellas. Necesitan hablar de las cosas que valoran y de las creencias que forman parte de su forma de mirar la vida.

Es fundamental que, cuando se establecen normas familiares, se tenga clara la razón de cada una y el principio valórico que hay detrás, por ejemplo, no mentir, no faltar a compromisos, respetar a los demás, tener responsabilidades. La congruencia de las normas es fundamental para comprender cómo facilitan la convivencia.

Si las reglas no son adecuadas en el sistema familiar, nadie tendrá una guía clara de acción, lo que generará confusión, malas interpretaciones y problemas en la convivencia familiar.

Por otra parte, las reglas o normas de cada familia dan seguridad a sus integrantes, en especial a niñas y niños. Los límites y las normas estructuran a los hijos e hijas y les dan seguridad, les ayudan a tener más claras las cosas, a saber lo que se espera de ellos y lo que no. (CONACE, 2009. Prevenir en Familia).

Finalmente, se entrega la hoja "Normas Familiares" que se encuentra en el Anexo n.º 2 y se le pide a una persona del grupo familiar que pueda escribir las normas familiares que hoy siguen, aunque solo correspondan a acuerdos verbales. Una vez que cada grupo familiar ha definido esas normas, se invita a una puesta en común para comentar las reglas de cada familia.

Por cada exposición, el grupo identificará las fortalezas y debilidades de las normas presentadas. Se propone una serie de preguntas para contribuir a la reflexión:

Las normas del grupo familiar...

¿Son claras?

¿Son fáciles de comprender?

¿Se pueden cumplir?

¿Son importantes para la convivencia familiar?

¿Contribuyen al bienestar de la familia?

¿Permiten comprender lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer?

De acuerdo con lo anterior...

¿Cuáles son las fortalezas que se identifican en las normas de este grupo familiar?

¿Cómo podríamos mejorar su estructura?

A partir de la reflexión grupal, se le pedirá a cada participante revisar y/o construir las normas familiares que crean necesarias para el funcionamiento de su grupo familiar y que sean posibles de aplicar a todas las personas en la casa.

Para facilitar la actividad, se les presentan las siguientes características que requiere la redacción de normas claras:

a) Una estructura simple y fácil de entender para predecir lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer.

b) Uso de lenguaje claro que demuestre las consecuencias del incumplimiento para el grupo familiar.

c) Una definición flexible para adaptarla excepcionalmente en situaciones especiales.

d) Una base que respete los valores y creencias de la familia para su estabilidad y perduración.

Durante el ejercicio se deberá fomentar la construcción conjunta de las normas familiares, permitiendo que las personas participantes puedan compartir e intercambiar sus experiencias, creencias y opiniones. De esta manera podrán ayudarse en conjunto, respetando las decisiones individuales que la madre y/o el padre puedan adoptar. Es necesario incentivar, a quienes participan, a compartir las normas con sus familias para mejorarlas y poder llevarlas a cabo.













Sexta actividad "Cierre" | 5 minutos

Se recogen las experiencias de quienes participan, registrando lo que aprendieron. Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso de la sesión y si hubo elementos o conceptos poco claros, para poder conversarlos. A medida que las personas hablan, se anotan en algún pizarrón o papel kraft los aspectos valiosos de la sesión. Cuando se registran todas las experiencias, la persona facilitadora lee en voz alta lo escrito, reforzando lo más significativo. Finalmente, agradece la participación en las actividades y se despide.

ANEXO N.º 1

REGLAS DE ORO PARA LA COMUNICACIÓN

¿Cuáles son nuestras reglas para comunicarnos mejor como familia?

- 

- 

- 

- 

- 


ANEXO N.º 2 NORMAS FAMILIARES

¿Cuáles son las normas que tenemos como familia?

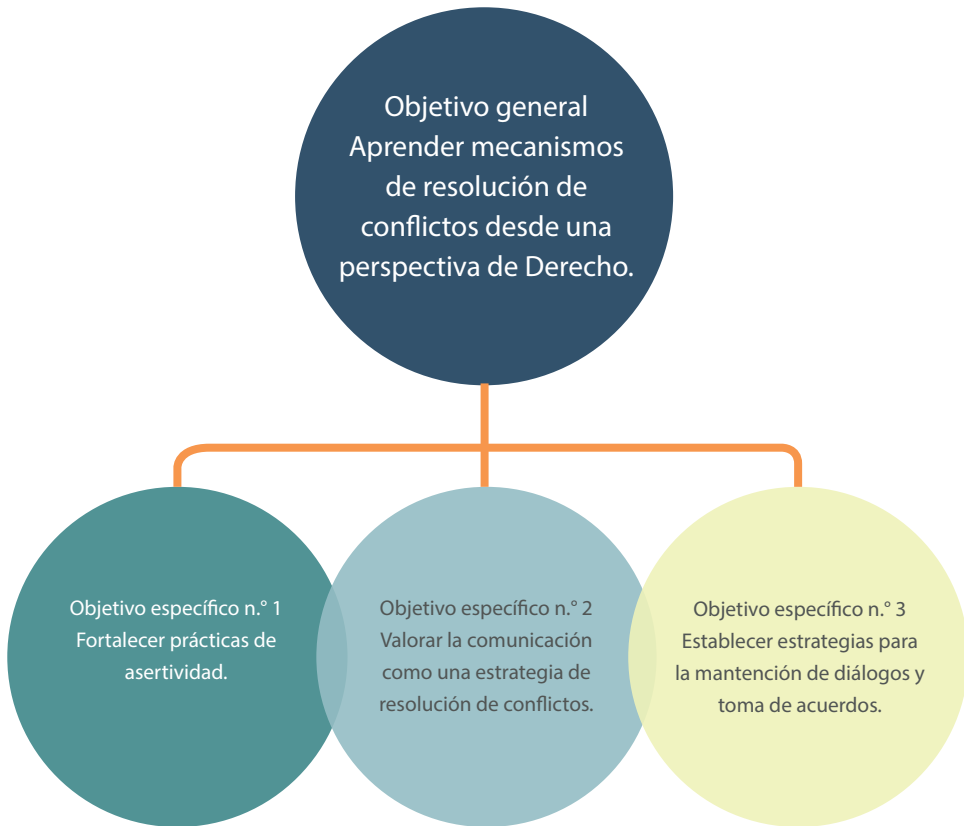
The form consists of six numbered boxes arranged in two rows of three. Each box is a rounded rectangle with a dashed horizontal line near the top, followed by four solid horizontal lines, and a dashed horizontal line near the bottom. The numbers 1 through 6 are inside small dark blue circles at the top of each box.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



SESIÓN 3

Aprendiendo a resolver conflictos



Materiales

1. Plumón
2. Papelógrafos
3. Lápices
4. Hojas
5. Pizarra
6. Proyector
7. Anexo n.º 1: "Tres casos de conflicto familiar"



Primera actividad

"El conflicto: una oportunidad para crecer"

| 20 minutos

La persona facilitadora pega en la pared un papelógrafo que dice "Conflicto familiar" y pide al grupo que realice una lluvia de ideas sobre el significado de los conceptos. Las ideas se anotan en el papelógrafo.

Para fomentar una reflexión profunda, se propone formular las siguientes preguntas abiertas:

¿Qué es un conflicto?

¿Por qué se producen los conflictos?

¿Cómo se manifiestan los conflictos?

¿Para qué sirven?

¿Los conflictos son positivos o negativos para la vida

familiar? ¿Por qué?

¿Qué ejemplos de conflictos familiares pueden entregar?

¿Qué estrategias existen para abordar un conflicto familiar?

Luego del ejercicio, la persona facilitadora complementará la conversación con la siguiente información:

El conflicto es un hecho natural en nuestra vida. Hay conflictos entre padres y madres e hijas o hijos, parientes políticos, jefes, jefas y subalternos o subalternas, gente del trabajo, personas asociadas, amistades, entre otros.

Hasta en las relaciones más amistosas y placenteras surgen ocasionalmente los choques. Hay un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de otra persona un obstáculo que se interpone en el logro de los propios objetivos. En la medida que las personas tenemos historias diferentes, y por lo tanto deseos, opiniones y necesidades distintas, es normal que haya comportamientos disímiles que lleven a choques, debates y colisión de intereses. En esas situaciones hacemos valer nuestras necesidades e intereses, del mismo modo que las otras personas hacen valer los suyos.

Cuando una familia se encuentra a la deriva y sin dirección clara, decimos que existe un conflicto. En palabras simples, una situación de tensión hace presión en la familia y se requiere lograr ciertos cambios que la estabilicen.

El conflicto familiar puede generar consecuencias, tanto negativas como positivas.

Cuando la familia no enfrenta y resuelve un conflicto interno, este suele estancarse y ser duradero, almacenando una presión constante que puede convertirse en la principal fuente de violencia por parte de una o varias personas que la integran.

En la medida que el conflicto origina frustración, puede producir hostilidad y resentimiento contra familiares.

Puede llegar a ser la causa del aumento de la ansiedad y de múltiples síntomas como dolores de cabeza e insomnio, entre otros.

Cuando la familia enfrenta sus conflictos y los resuelve a través de mecanismos asertivos.

El cambio que se genera a través de la resolución del conflicto permitirá a la familia crecer y aprender de quienes la integran. El conflicto familiar se convertirá en una oportunidad de avance y de crecimiento que fortalecerá la unión y el bienestar familiar.



Segunda actividad “Aprendiendo a resolver conflictos” | 20 minutos

Se invita al grupo a realizar un ejercicio sobre resolución de conflictos para aprender mecanismos de resolución asertiva, a partir del análisis de situaciones conflictivas que comúnmente se presentan en las familias.

Para esto existen tres escenas con diálogos diferentes (Anexo n.º 1), cada una exponiendo un conflicto particular. La persona facilitadora pide personas voluntarias que quieran actuar los diálogos de cada escena, conforme al número de personajes que estas suponen.

Para el análisis de la actuación de cada caso se abrirá un espacio de reflexión grupal donde se responderán las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el conflicto que se presenta?
- ¿Para quién es un conflicto?
- ¿Cuál parece ser la causa?
- ¿Qué consecuencias tiene en cada integrante de la familia y para el grupo familiar?
- ¿De qué manera se enfrenta el conflicto? (Gritos, agresiones verbales y/o físicas, ignorar el problema, sermones, retos, entre otros.)

- ¿Se observa un intento por resolver el conflicto? ¿Cuál es?
- ¿El intento observado resuelve el conflicto? ¿Por qué?
- ¿El intento observado beneficia a todos los personajes de la escena? ¿Por qué?
- ¿De qué otra manera que contribuya al bienestar familiar se podría resolver el conflicto?

Para responder la última pregunta, se pega en el pizarrón, o en algún lugar visible, un papelógrafo que contenga las “reglas para la resolución de conflictos familiares”.

Se explican una a una antes de responder.

Seis reglas para la resolución de conflictos familiares

Identificar y analizar. Si no se tiene claridad sobre el problema real que afecta la relación, se pueden hacer preguntas que generen la apertura para comunicar e identificar el conflicto central.

Escucharse. Es la actitud fundamental para que el conflicto no acabe con la simple imposición de una postura sobre otra.

Hablar. Cada parte necesita dar razones en favor y en contra con respecto al tema u objeto de discusión.

Empatizar. Hay que esforzarse por entender la otra perspectiva, ponerse en el lugar de la otra persona.

Sustituir. Cambiar las expresiones "Tú" ("Tú no me haces caso", "Tú te crees el amo", "Tú siempre quieres tener razón") por las expresiones "Yo" ("Yo me siento ignorada", "Yo me siento triste con estas situaciones").

Encontrar. Se requieren puntos en común o posibles áreas de acuerdo, un terreno compartido sobre el que basar posibles acuerdos.

Importante

Finalizada la actividad, la persona facilitadora promueve la participación de quienes integran el grupo para responder las preguntas previamente escritas.

Es importante considerar que no existen respuestas buenas o malas; sin embargo, cada alternativa de resolución de conflictos que las personas del grupo señalen debe ser analizada en relación con sus consecuencias positivas o negativas para el bienestar de la familia.

La persona facilitadora debe retroalimentar al grupo y evaluar conjuntamente si las alternativas elegidas son coherentes con las "reglas para la resolución de conflictos".

El objetivo es que el grupo reflexione sobre las consecuencias de las acciones e identifique diferentes mecanismos para la resolución de conflictos que no van por la vía violenta.



Tercera actividad

“¿Cómo actuar de manera diferente?”


| 20 minutos

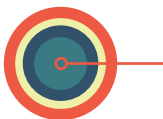
El siguiente ejercicio consiste en que cada integrante del grupo escriba en una hoja un conflicto recurrente y no resuelto que tenga en su familia, incluyendo los intentos fallidos por solucionarlo. Para realizar esta tarea, la persona facilitadora ofrecerá ayuda a las personas que no sepan escribir.

Una vez hecho el ejercicio, quienes participan depositan el problema en una caja manteniendo el anonimato. Luego se abre un espacio de reflexión grupal donde la persona facilitadora lee cada uno de los conflictos y el grupo responde las mismas preguntas que se utilizaron para el ejercicio anterior, considerando las “reglas para la resolución de conflictos”. En caso que la persona que escribió el conflicto quiera contarlo abiertamente, podrá hacerlo.

La persona facilitadora señalará que el ejercicio no consiste en hacer juicios de valor sobre las acciones relatadas en las hojas, sino que más bien se trata de ayudar a las personas a considerar nuevas acciones que contribuyan a resolver los conflictos de otras formas. Por esto, deberá mediar la conversación y evitar posibles críticas o juicios que se puedan presentar.

Para la realización de este ejercicio, la persona facilitadora retroalimentará las propuestas de resolución de conflictos con la siguiente información:

1. Todas las personas tenemos derechos y es importante recordar que para resolver un conflicto hay que respetar los derechos propios y ajenos.
2. Hay que preocuparse de lo que se dice, manteniendo siempre el respeto por la otra persona y sin agredirla física o psicológicamente.
3. Se deben elegir el momento y el lugar adecuados para conversar sobre el conflicto. No es lo mismo hablar de un problema en la calle que en el comedor de la casa,  privacidad.
4. Cuando se habla con las hijas o hijos hay que tener cuidado de explicarles con palabras que puedan entender a su edad, considerando que lo dicho será muy importante en su formación.



Cuarta actividad "Cierre" | 5 minutos

La persona facilitadora debe cerrar la sesión recogiendo las experiencias de quienes han participado y registrando lo que aprendieron. Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso de la sesión, y si hubo elementos o conceptos poco claros. Si los hubiera, la persona facilitadora puede esclarecerlos inmediatamente. A medida que las personas hablan, la persona facilitadora puede ir anotando los elementos valiosos de la sesión en algún pizarrón o papel kraft. Cuando se registran todas las experiencias debe repasar en voz alta lo escrito, articulándolo como un resumen final que recuerde lo conversado. Finalmente, agradece la participación en las actividades y se despide.

ANEXO N.º 1 TRES CASOS DE CONFLICTO



Caso n.º 1: “Un hijo desilusionado” (Dos personajes y persona que relata)

PERSONA QUE RELATA

Sebastián tiene 12 años. Acaba de llegar a su casa luego de haber estado la mayor parte del día en el colegio. Viene entusiasmado a contarle a su madre que ha sido evaluado con nota 7 en Matemáticas, prueba que había preparado toda la semana anterior.

La madre ha tenido un día muy agotador, debió preocuparse de todos los quehaceres del hogar, atender el negocio y satisfacer las necesidades de su hijo menor, de 2 años, que se encuentra enfermo con un fuerte resfriado y algo de fiebre.

Sebastián:

(Gritando.) ¡Mamá! ¡Mamá! ¿Dónde estás?

Madre:

Aquí, en la pieza de tu hermano...

Sebastián:

(Voz de entusiasmo.) ¡Hola, mamá! Acabo de llegar de la escuela y adivina cómo me fue...

Madre:

(Mudando a su hermano, sin mirar a Sebastián.) Hola, hijo, por favor baja la voz que me duele la cabeza... Tu hermanito ha estado llorando todo el día y estoy realmente agotada.

Sebastián:

(Voz de entusiasmo.) ¡¡Pero, mamá, po'... Adivina cómo me fue!!

Madre:

Te dije que bajaras el volumen de la voz... Espera un poco y pásame la toalla que está en el baño.

Sebastián:

(Triste y desilusionado va en busca de la toalla al baño y se la entrega a su madre.) Aquí está, mamá... ¿Te gustaría ir a jugar conmigo a la plaza? Podemos llevar a mi hermanito para que se entretenga...

Madre:

Sebastián, estoy muy cansada, la verdad es que no tengo muchas ganas, hijo... Todavía tengo muchas cosas que hacer, mejor anda tú y pásalo bien.

Sebastián:

(Baja la cabeza.) Ya, voy a ir solo... te quería contar que en el colegio me saqué un 7 en la...

(La madre lo interrumpe.)

Madre:

¡¡¡Ay, mi niño lindo!!! (Se ríe.) Mira la gracia que hace con su nueva pelota... ¡Qué tierno, mi niñito! Algún día serás un gran basquetbolista.

Sebastián:

(Desilusionado.) Sí, qué tierno. Voy a ir a comer algo... (Sale de la habitación.)

Relator/a:

A la hora de la cena, la madre llama a Sebastián para que coman juntos.

Madre:

¡Sebastián, hijo, ven a comer antes de que se enfríe la comida!

Sebastián:

(Enojado.) No tengo hambre, mamá, y ya comí un plato de tallarines que había en el refrigerador.

Madre:

(Enojada, lo reprende.) ¿Por qué comiste solo? Es un momento que tenemos para estar juntos.

Sebastián:

No quiero, estoy entretenido viendo un programa en la televisión y no quiero comer contigo y mi hermano... ¡Déjame tranquilo!

Madre:

(Furiosa.) Mira, Sebastián, tú no te mandas solo y no me hables de esa manera, niño, soy tu madre y me tienes que tratar con respeto. Además quiero que comas conmigo para conversar, saber cómo te fue en la escuela.

Sebastián:

(Gritando.) ¡¡Bueno, yo ya no quiero contarte cómo me fue en mi día, nunca me prestas atención!! ¡¡Toda la atención siempre es para mi hermano, y no quiero comer contigo!!

Madre:

Entonces, dime de una vez qué quieres decirme...

Sebastián:

¡Nada!

Madre:

Ok, me cansé de tu actitud. Te vas a la cama ahora mismo, castigado para que aprendas que no debes hablarme de esa manera.

Relator/a:

Sebastián se va corriendo a encerrarse a su pieza, cerrando la puerta con un portazo.

Madre:

(Piensa en voz alta.) No sé de dónde viene tanta insolencia, no entiendo qué le pasa ni por qué me contesta siempre de esa manera. Espero que con el castigo aprenda...



Caso n.º 2: “Padre desautoriza a su hija”
(Tres personajes y persona que relata)

PERSONA QUE RELATA

En la cocina se encuentran Felipe, de 15 años; su madre, María, y el abuelo, Fernando, padre de María. Están conversando sobre cómo le fue a Felipe en el colegio ese día, mientras María cocina la cena.

María:

¿Y qué más hiciste en el colegio, hijo?

Felipe:

Mmm... no mucho, pero tuve un problema, mamá...

Fernando:

¿Qué te pasó?

Felipe:

El profesor de Historia me pilló copiando en la prueba de hoy...

María:

Pero hijo... ¡Sabes que copiar está mal! Significa mentir y engañar al profesor... ¿Por qué lo hiciste?

Felipe:

Porque, mamá... el director nos dijo que si no subo mis notas de aquí al final del semestre tendré que repetir el año... ¡Y no quiero eso!

María:

Sé que no quieres, pero la solución no es copiar, hijo, debes esforzarte y estudiar para que aprendas las materias. No debes mentir copiando y engañar al profesor, eso no está bien, lo hemos hablado varias veces...

Felipe:

Lo sé, mamá, lo siento...

Fernando:

Bueno, el niño se equivocó, nada más.

María:

Felipe, no me queda otra alternativa que castigarte. No vas a jugar

con la consola y no saldrás los días de semana con tus amigos, porque estudiarás un par de horas todas las tardes hasta que me traigas una nota superior a 5.

Felipe:

¡Pero, mamá! Esta semana nos vamos a juntar con la banda todas las tardes para practicar... ¡No puedo faltar! ¡Es importante!

María:

Lo siento, Felipe, pero más importantes son tus estudios y con la banda podrás practicar los fines de semana.

Felipe:

¡Qué injusto!

Fernando:

María... ¿No estarás siendo muy dura con el niño?

María:

(Enojada, lo mira.) No, papá, no estoy siendo dura y no te metas...

Fernando:

Creo que Felipe tiene todo el derecho a estar con sus amigos, estás siendo muy severa con él...

Felipe:

Sí, mamá, porfa, déjame ir a juntarme con ellos...

Fernando:

Anda no más, Felipe...

María:

(Enojada, grita.) ¡Papá, no estoy siendo severa! ¡Es mi hijo, no se meta!

Fernando:

Es mi nieto María, y yo le estoy diciendo que puede ir a practicar con su banda. (Mira a Felipe.) Pero cuando vuelvas, estudias y nos traes una buena nota. (Le sonrío.)

Relator/a:

Felipe sale de la casa.

María:

¡Siempre terminas haciendo lo mismo! Tú me haces sentir como una inútil en la crianza de mi hijo. Le estaba tratando de dar una lección a Felipe y tú vas y le dices lo contrario... ¿Qué te has creído? (Furiosa.)

Fernando:

¡Me creo su abuelo! Y hago lo que creo que es mejor para él. Mira, cuando llegue de vuelta de su práctica con la banda va a venir relajado y motivado para estudiar como tú quieres, vas a ver que tengo la razón... ¡Verás que incluso te estoy ayudando, María!

María:

¡Ese no es el punto! Es mi hijo y tú siempre me haces quedar frente a él como una tonta a quien puede desobedecer... (Llora.) Siempre haces lo mismo...

Relator/a:

María se va llorando a su pieza.



Caso n.º 3: “Una madre agotada”
(Dos personajes y persona relatora)

PERSONA QUE RELATA

En el comedor se encuentra Isabel terminando de planchar la ropa mientras ve un programa de televisión. Ha sido un día muy agotador, ya que preparó el desayuno para toda la familia; hizo el aseo de la casa; preparó el almuerzo; lavó ropa y loza; atendió el negocio; sirvió la cena; ayudó a sus hijos con las tareas escolares, los preparativos para clases y los acompañó en las rutinas para irse a dormir.

Su marido, Miguel, llega a la casa luego de su jornada laboral. Calienta la comida que le preparó su señora y se la lleva al comedor, donde ella se encuentra. Toma el control remoto y cambia de canal para ver un partido de fútbol. Se saca la chaqueta y los zapatos y los deja tirados en el suelo. Cuando termina su plato lo deja en la mesa y continúa viendo el fútbol mientras toma la sección de deportes del diario. Isabel mira la situación sintiéndose sumamente frustrada, cansada y enojada.

Isabel:

¿Y cómo te fue en la oficina?

Miguel:

Bien, mi amor, fue un día relajado porque tuvimos la celebración de aniversario de la empresa, estuvo bueno, hicieron actividades de entretenimiento para las personas que trabajamos allá.

Isabel:

Qué bueno, me alegro... ¿Podrías ayudarme a lavar la loza?

Miguel:

Ay, cariño, estoy agotado, dejémoslo así y mañana lavamos.

Isabel:

No quiero que lavemos mañana, estará todo sucio y se acumularán los platos...

Miguel: Acabo de llegar del trabajo, Isabel... ¿Me puedes dar un minuto de descanso? ¿No ves que estoy cansado?

Isabel:

¿Y tú no crees que yo también estoy cansada? Por lo que me cuentas, hoy tuviste un día relajado en la oficina... ¡Y yo he trabajado todo el día!

Miguel:

¡Te estoy diciendo que te ayudaré a lavar mañana! ¿Cuál es el maldito problema?

Isabel:

(Gritando.) ¡El problema es que nadie me ayuda en esta casa! ¡Tú me haces sentir como una esclava, aquí, a cargo de todo! ¡Mira, Miguel, tienes todo tirado! ¡Y lo peor es que siempre tenemos esta discusión! ¿Por qué no puedes ayudarme un poco, aunque sea alguna vez?

Miguel:

¡Qué desagradable, siempre es lo mismo, llegar a la casa para que me grites! Me voy a la pieza... ¡Me aburrí de que todos los días termines retando! Ya. Déjame los platos a mí, te dije que mañana los lavo.

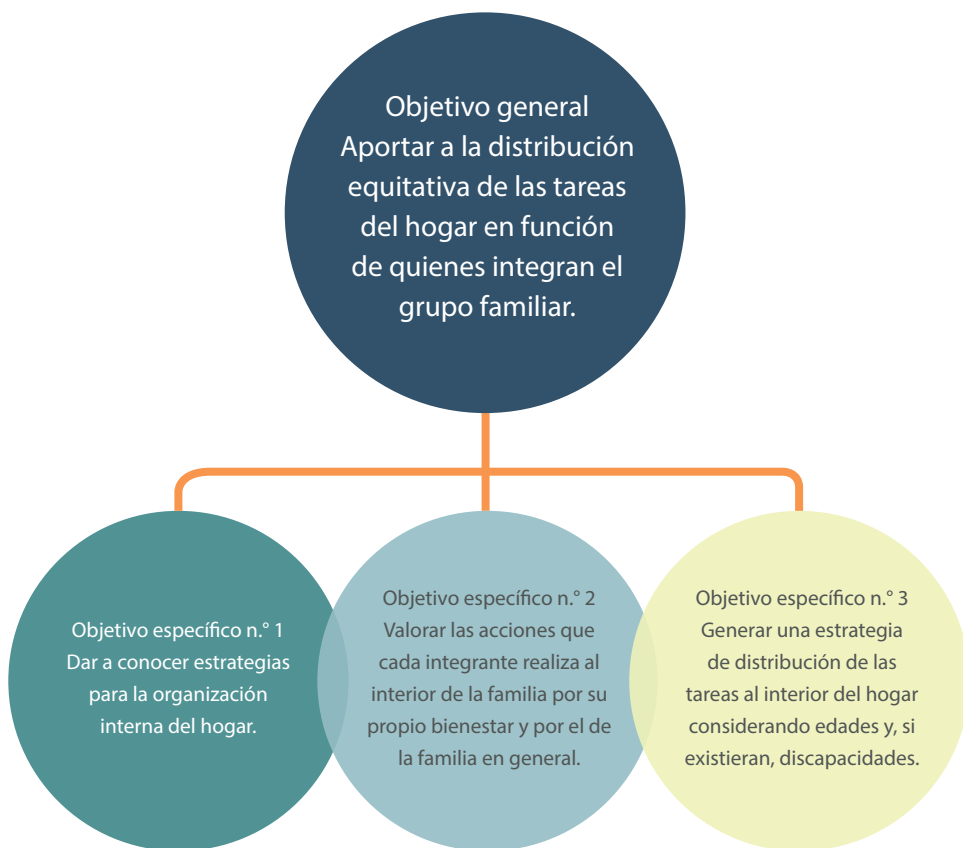
Relator/a:

Miguel se va a la pieza enojado e Isabel termina lavando la loza del día.



SESIÓN 4

Distribución de tareas en el hogar



Materiales

1. Plumón y
2. Papelógrafo
3. Pizarra o Proyector
4. Lápices
5. Anexo n.º 1: "Horario familiar"
6. Anexo n.º 2: "Nuestro horario ideal"
7. Anexo n.º 3: "Responsabilidades acordes a la etapa de desarrollo"



Primera actividad "Nuestro horario familiar" | 20 minutos

En ocasiones, la falta de estructura y organización clara en el hogar puede generar un desorden en el funcionamiento familiar, generándose eventualmente un espacio de caos que origina estrés en una familia, dado que las normas, responsabilidades y horarios no se encuentran previamente definidos.

Con el fin de prevenir dicha situación, e intentar convertir el hogar en un espacio más armónico para las personas que integran la familia, se espera que a través de la actividad las personas que participan puedan reconocer el tipo de funcionamiento familiar que presentan en la actualidad, fortaleciendo las estrategias utilizadas o construyendo otras que ayuden a mejorar la organización de las actividades cotidianas, considerando los tiempos propios de la familia.

La persona facilitadora solicitará a madres y padres que escriban en la hoja de “Horario familiar” (Anexo n.º 1), todas las actividades que realizan en una semana común y corriente, describiendo lo más detalladamente posible todo evento que suceda en un horario definido para cada día que compone una semana.

A continuación se solicitará a cada integrante del grupo que comparta su horario con las demás personas. Luego el grupo deberá identificar las fortalezas y debilidades del horario que se presenta, en torno a las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Presenta una estructura de actividades ordenada y clara?
- ¿Predice qué actividades sucederán durante el día?
- ¿Presenta actividades recreativas, espacios para la comunicación familiar, horarios establecidos para las tareas y estudio de hijas o hijos, horarios para el descanso, entre otros elementos necesarios para fomentar una vida familiar saludable?
- ¿Cuáles son las fortalezas que se identifican en el horario?
- ¿Cómo podríamos mejorar su estructura?

Con posterioridad al ejercicio, la persona facilitadora explicará la importancia de tener un horario claro en el hogar, para que cada integrante de la familia aporte según su edad y condiciones personales, con el fin de lograr una mayor organización del funcionamiento familiar que beneficie a sus integrantes.

Recuerde

Es importante tener una rutina de actividades claras, porque otorga sentimientos de seguridad y protección, permite responder de manera oportuna y eficiente, y crea lazos de apoyo mutuo.



Segunda actividad

“Disfrutar de momentos familiares”

| 15 minutos

La persona facilitadora dará a conocer la importancia de incluir en el horario familiar actividades recreativas, culturales, deportivas, sociales, solidarias, etc. que contribuyan al bienestar de la familia. Para esto, dará a conocer la siguiente información:

“La recreación y el esparcimiento cumplen una función lúdica muy importante en la familia, pues generan puntos de encuentro y realización de ideas y planes que rompen con la cotidianidad. Divertirse es igual de valioso que trabajar. Recrearse es tan importante como la misma seriedad que la vida presupone para no cometer tantos errores. Después de haber realizado una ardua tarea laboral, ya sea en la

escuela o en las áreas de trabajo, es sumamente importante para madres, padres, abuelos, abuelas, tíos, tías, hijas e hijos, darse un tiempo para gozar en familia de espacios de recreación, diversión, comunicación, apoyo mutuo y deleite personal y/o familiar. Aunque no sea durante periodos muy prolongados, la familia necesita participar de actividades recreativas con sus hijas e hijos, con el propósito de aprovechar esos espacios y darse la oportunidad de conocerse mejor entre sí, compartir momentos de alegría y relajación, tener espacios que faciliten la comunicación familiar, proporcionando mayor bienestar emocional, social y espiritual.

Para divertirse no se necesitan grandes cantidades de dinero, sino un poco de creatividad y disposición. Muchas personas colocan como obstáculo el no contar con recursos necesarios para invertir en la sana diversión, pero una visita a un parque o una caminata improvisada no son actividades que se cobren. Basta un poco de buena voluntad y el deseo de compartir en familia para pasar buenos momentos”.

A partir de la información entregada, se divide al grupo en dos para hacer una actividad lúdica. Se ordenan los subgrupos en dos filas y se elige un responsable para escribir. El ejercicio consiste en mencionar actividades recreativas y de entretención familiar que sean simples y que no exijan mayores costos, pero que permitan dialogar, estar juntos y salir de la rutina. Por ejemplo, pintar, cantar, bailar, inventar o recrear juegos de mesa, salir a caminar, hacer paseos o picnic en parques, playas, plazas, ver películas. Cada participante deberá decirle al oído a la persona responsable del grupo una idea

recreativa para que la escriba en una tarjeta y luego proceda a pegarla en el lugar destinado a su grupo.

La persona facilitadora debe controlar los tiempos de inicio y término para mantener el clima lúdico que permita una alta y activa participación.

Para cerrar la actividad se leen las ideas de cada grupo, creando un clima de confianza que permita a quienes participan comentar sus experiencias recreativas personales y familiares promoviendo, a su vez, la creación de nuevas alternativas de ocio, tiempo libre y recreación.



Tercera actividad "Fortaleciendo nuestro horario familiar" | 20 minutos

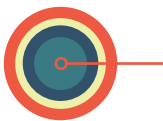
Luego del ejercicio, se solicitará a quienes participan construir un horario que les acomode y estimen posible de aplicar en sus casas, mejorando la estructura del que presentan en la actualidad. Para esto, se les entrega la hoja "Nuestro horario ideal", que se encuentra en el Anexo n.º 2.

La persona facilitadora dará a conocer las "Reglas de oro" para la construcción del horario familiar.

Reglas de oro para la construcción del horario familiar

1. Que sea de estructura simple y fácil de entender.
2. Que considere actividades necesarias para el desarrollo óptimo de todas las personas que integran la familia: alimentación, hacer las tareas, recreación.
3. Que pueda ser compartido y conocido por todo el grupo familiar.
4. Que sea flexible, pero que al mismo tiempo logre reflejar una estructura básica para la organización del día.

La persona facilitadora fomentará la construcción conjunta de los horarios, permitiendo que quienes participan puedan compartir e intercambiar sus experiencias, creencias y opiniones frente al ejercicio. De esta manera, podrán ayudarse entre sí para la creación de cada horario, fortaleciendo la colaboración, diversidad y respeto ante las decisiones tomadas.



Cuarta actividad

“Todos tenemos responsabilidades”

| 20 minutos

La persona facilitadora solicita a quienes participan que retomen los horarios elaborados al comienzo de la sesión y que reflejan la organización de actividades que se realizan en la actualidad en el hogar. A continuación, les pide que anoten con un lápiz de color, junto a cada actividad, las responsabilidades que cada una de ellas implica y quién se encargará de llevarlas a cabo. Por ejemplo: “A la hora del desayuno la madre se encarga de levantar a las niñas y niños, y prepararles el desayuno”.

Luego cada persona deberá anotar en otra hoja los nombres de quienes integran el grupo familiar, la edad y las fortalezas y dificultades que presentan.

Ejemplo				
Nombre	Relación	Edad	Fortaleza	Dificultad
María	madre	40 años	Le gusta la huerta.	Tiene poco tiempo.
Isabel	abuela	65 años	Le gusta cocinar.	Falta de visión.
Catalina	tía	28 años	Le gusta leer.	Desplazamiento.
Matías	hijo	5 años	Le gusta ordenar.	Tiene asma.
Javiera	hija	12 años	Es solidaria.	Bajo rendimiento escolar.
Jaime	primo	30 años	Trabaja y estudia.	Llega tarde a casa.

A continuación, y considerando el ejercicio anterior, anotarán las responsabilidades que cada integrante tiene en el hogar. Por ejemplo:

Ejemplo			
Nombre	Relación	Edad	Responsabilidad
María	madre	40 años	Atender en la mañana el negocio, ir a dejar y a buscar al niño y a la niña a la escuela, ir al trabajo por la tarde y noche.
Isabel	abuela	65 años	Preparar el almuerzo y atender en la tarde el negocio.
Catalina	tía	28 años	Cuidar al niño y a la niña cuando llegan del colegio y jardín, llevar las cuentas del hogar y hacer el aseo general.
Matías	hijo	5 años	Ordenar sus juguetes, darle la comida a la mascota y regar las plantas.
Javiera	hija	12 años	Ordenar su ropa, hacer su cama, estudiar diariamente y ayudar a lavar la loza.
Jaime	primo	30 años	Ir a la feria el fin de semana y lavar ropa.

Una vez escritas las responsabilidades, se invita a quienes participan a compartir el ejercicio, incentivando la reflexión sobre las siguientes preguntas:

¿Es equitativa la distribución de las tareas?

¿Es equitativa la distribución de las responsabilidades?

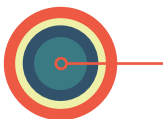
¿Alguien estará asumiendo ciertas responsabilidades que, en realidad, sería mejor traspasarle a otra persona de la familia?

¿Alguien no presenta responsabilidades que, en realidad, podría asumir?

¿Hay en la familia integrantes con discapacidad que puedan realizar alguna tarea acorde a sus características?

Luego la persona facilitadora solicitará redistribuir las responsabilidades del grupo familiar, de tal forma que ayude a mejorar la organización familiar. Para esto, se darán a conocer las responsabilidades que pueden asumir las personas de la familia, de acuerdo a las características y etapa evolutiva. La información sobre esta temática se encuentra en el Anexo n.º 3 de la sesión.

Para finalizar, se da el espacio para que las personas que quieran puedan presentar al grupo la nueva distribución de responsabilidades de cada integrante del grupo familiar. Además, se invita a aplicar en casa lo aprendido en esta sesión, reuniéndose con la familia y proponiendo a sus integrantes el nuevo horario y la distribución de responsabilidades.



Cuarta actividad "Cierre" | 5 minutos

La persona facilitadora cerrará la sesión recogiendo las experiencias de quienes participan y registrando lo que aprendieron. Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso de la sesión y si hay elementos o conceptos poco claros que puedan ser tratados inmediatamente. A medida que quienes participan hablan, la persona facilitadora puede ir anotando los elementos valiosos de la sesión en algún pizarrón o papel kraft. Cuando se registran todas las experiencias, se debe repasar en voz alta lo escrito, articulándolo de modo de hacer un resumen final que recuerde lo conversado. Finalmente, se agradece la participación en las actividades y se realiza la despedida.

ANEXO N.º 1 HORARIO FAMILIAR



¿Cuál es nuestro horario familiar?



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



ANEXO N.º 2 NUESTRO HORARIO IDEAL



¿Cuál sería nuestro horario ideal?



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



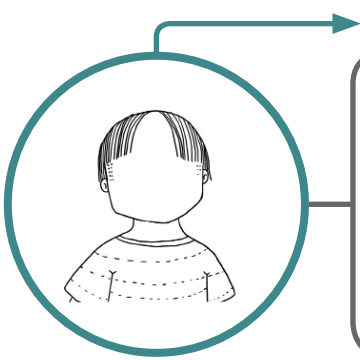
ANEXO N.º 3 RESPONSABILIDADES ACORDES A LA ETAPA DE DESARROLLO

Distribución de responsabilidades en el hogar

Colaborar en las tareas del hogar es una regla básica de convivencia. Quienes integran una familia deben contribuir al buen funcionamiento del hogar.

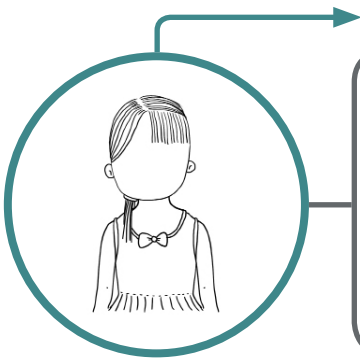
La vida familiar se asienta en las actividades cotidianas que realizan sus integrantes. Una distribución equitativa de las responsabilidades familiares, percibida como justa por todas las personas, facilita el funcionamiento y la satisfacción familiar.

A continuación presentamos información sobre las tareas domésticas que podrían realizar hijos e hijas según su etapa de desarrollo. Es importante considerar que estas referencias generalizan el desarrollo de habilidades, por lo tanto, es fundamental conocer y acompañar el desarrollo de estas capacidades en cada niña o niño.



de 2 a 3 años

1. Recoger los juguetes y guardarlos.
2. Ayudar a poner la mesa.
3. Comer sin demasiada ayuda.
4. Vestirse y desvestirse con ayuda.
5. Lavarse los dientes con repaso de un adulto.



de 4 a 5 años

1. Sacar alimentos del estante del negocio.
2. Dar de comer a la mascota.
3. Guardar los cubiertos.
4. Poner y quitar la mesa.
5. Poner su plato en el lavaplatos.



de 6 a 7 años

1. Ayudar a hacer la lista de compras.
2. Utilizar la lista de compras en el negocio.
3. Retirar los platos sucios y llevarlos al lavaplatos.
4. Ayudar a preparar colaciones sencillas.
5. Asearse correctamente (lavarse la cara y el cuerpo, peinarse).
6. Ordenar sus juguetes.
7. Reponer el papel higiénico.
8. Llevar su ropa a lavar.



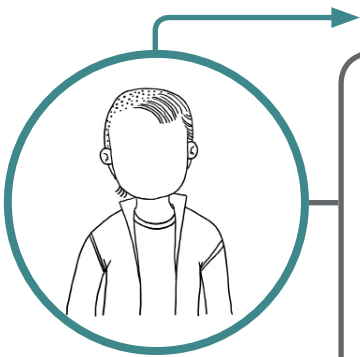
de 8 a 9 años

1. Aprender a hacer su cama.
2. Ayudar a barrer.
3. Atarse los cordones de los zapatos.
4. Lavarse los dientes sin ayuda y eficazmente.
5. Mantener el orden.
6. Preparar el día anterior, sin que se le recuerde, su equipo de deporte, uniforme y mochila escolar.
7. Guardar la ropa limpia en el armario.
8. Sacar la basura.
9. Ayudar a poner la mesa.



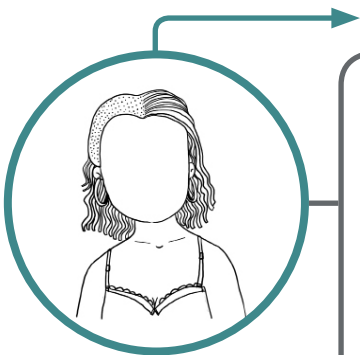
de 10 a 11 años

1. Ducharse sin ayuda.
2. Mantener el armario y cajones ordenados.
3. Hacer las tareas escolares.
4. Mantener ordenados sus armarios y cajones.
5. Tender ropa en lugares no peligrosos.
6. Doblar ropa.
7. Limpiar el polvo.
8. Recoger el correo.



de 12 a 13 años

1. Poner la mesa.
2. Hacer la cama eficazmente.
3. Organizar con ayuda su horario de estudio.
4. Ayudar a recoger y limpiar la cocina.
5. Ayudar a cocinar.
6. Hacer recados: comprar el pan, la fruta, entre otros.
7. Ayudar a los más pequeños.



de 14 años en adelante

Desde los 14 años en adelante, el hijo o hija puede colaborar en la mayoría de los quehaceres del hogar, como lavar la ropa, ayudar a preparar la comida, limpiar, ordenar su habitación, cambiar las sábanas de la cama o realizar la limpieza del comedor. Sin embargo, se debe tener en cuenta la distribución **EQUITATIVA** de las tareas del hogar, es decir, que no hay que sobrecargar a las demás personas de la familia con una mayor cantidad de responsabilidad. Asimismo, es importante y constituye un derecho que los niños, niñas y adolescentes tengan momentos diarios de aprendizaje, a través de la realización de sus tareas escolares, así como de entretenimiento, juego y recreación.



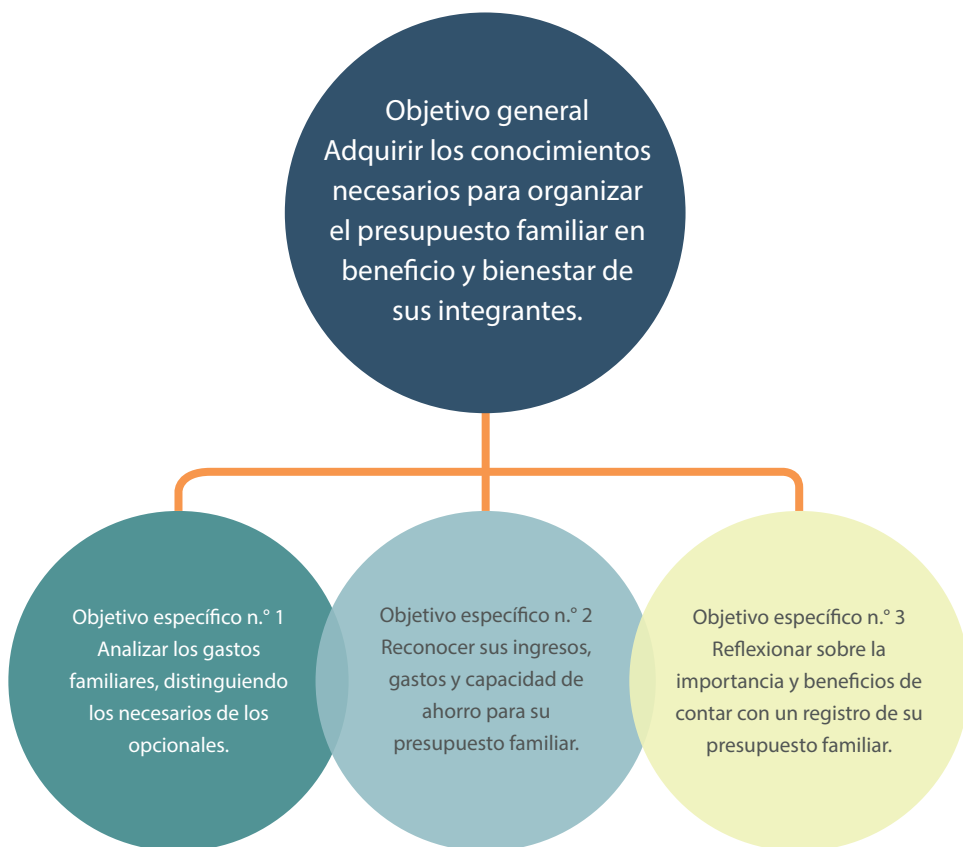
Persona mayor y/o personas que presentan algún tipo de discapacidad

Una persona mayor puede colaborar en muchos quehaceres domésticos, siempre y cuando no sufra alguna discapacidad física y/o mental que le impida hacerlo. En tales casos, o cuando cualquier integrante de la familia presente algún tipo de discapacidad, es necesario preguntarle al médico con quien se atiende cuáles son las tareas en las que puede cooperar y cuáles pueden ser perjudiciales para su salud.



SESIÓN 5

Organizando el presupuesto familiar



Materiales

1. Plumón
2. Papelógrafos
3. Pizarra
4. Proyector
5. Anexo n.º 1: “Cuadro de presupuesto”



Primera actividad

“¿Cuáles son las necesidades que tenemos como familia?” | 25 minutos

La actividad se desarrolla a partir del relato de la siguiente historia:

“María, de 23 años, vive en la casa de sus padres junto a su hijo pequeño que acaba de cumplir dos años. Hace algún tiempo ha mantenido una relación amorosa con Manuel, de 24 años, quien también vive en la casa de sus padres. María y Manuel han decidido vivir juntos y formar una familia en una casa propia, sin embargo, ambos reconocen estar inseguros frente a la organización de los gastos que deben realizar para satisfacer las necesidades que tendrán como familia. Por esto, nos piden nuestra ayuda para enfrentar de mejor manera este desafío de convertirse en una familia independiente”.

Para poder ayudar a María y Manuel se pide a los participantes organizar un presupuesto familiar. El primer paso es identificar posibles necesidades que deberían satisfacer cuando se vayan a vivir juntos, como alimentación, salud y vivienda.

Para esto, se solicitará al grupo nombrar todos los gastos que presenta una familia, información que se escribirá en tarjetas para ser pegadas en un lugar visible.

Se deberán tener en cuenta los siguientes gastos mínimos para mencionar aquellos que las personas participantes no hayan reconocido:

1. Alimentación
2. Vestuario
3. Salud
4. Vivienda
5. Arreglos de la vivienda
6. Locomoción
7. Educación
8. Estudios de superiores
9. Gastos básicos de la vivienda (luz, agua, gas)
10. Equipos electrónicos (televisión, radio, computador)
11. Entretenimientos (restaurantes, cine, teatro)
12. Pasatiempos
13. Internet
14. Vacaciones
15. Deudas

Del grupo de tarjetas se deberán separar y ordenar en otro lugar aquellos gastos que representan las necesidades básicas de una familia. Los que no fueron separados, corresponderán a gastos opcionales.

Ordenados los dos grupos de gastos, y para abrir la dinámica de conversación, se realizarán las siguientes preguntas:

¿Este ejercicio es útil para el nuevo desafío que desean emprender María y Manuel? ¿Por qué?

¿Qué son las necesidades?

¿Qué necesidades son constantes a lo largo de la vida?

¿Qué necesidades cambian?

¿Existen diferencias en las necesidades que surgen en las diferentes etapas de la vida de una persona?

¿Qué forma consideran adecuada para organizar el presupuesto de acuerdo a las necesidades identificadas?

Para enriquecer la conversación reflexiva se tomarán en cuenta los siguientes aspectos basados en la "Guía familiar de educación financiera" de CONDUCEF (s. f. 3):

Llamamos "necesidad" a la sensación de que algo nos hace falta. Las personas tenemos y sentimos necesidades. Muchas de ellas son fundamentales para el desarrollo equilibrado de una persona.

Algunas necesidades son:

Necesidad de vivir en un lugar – vivienda

Necesidad de abrigo o protección – vestuario

Necesidad de comer – alimentos

Necesidad de acceso y conexión – medios de transporte

Necesidad de divertirse – espacios de recreación

Por lo general, para satisfacer las necesidades debemos comprar bienes y pagar servicios. Por ejemplo:

Comprar alimentos

Pagar servicios de agua, luz, gas.

Pagar arriendo o dividendo de una vivienda.

Pagar pasajes de movilización.

Comprar libros.

Las necesidades también implican saciar un gusto. Algunas pueden ser más prioritarias que otras. Es importante que cada persona pueda construir una escala de necesidades que le permita ordenar en cada peldaño lo que necesita o desea, sobre la base de sus recursos disponibles.

Las necesidades y deseos son ilimitados, en cambio los recursos para satisfacerlos son escasos o limitados. La escasez de recursos no solo tiene que ver con el dinero; por ejemplo, si un día alguien recibe dos invitaciones que coinciden en la hora, esa persona tendrá que decidirse por una de ellas. Así como no podemos estar

en dos lugares al mismo tiempo, tampoco podemos comprar todo lo que nos gusta con el dinero que tenemos. Es necesario elegir la alternativa que más nos convenga. No olvide reforzar que existen varias alternativas para satisfacer una necesidad.

Las decisiones en el contexto familiar debieran tomarse considerando los siguientes elementos claves:

a) Jerarquizar los gastos básicos, priorizando los recursos económicos destinados a satisfacer adecuadamente las necesidades mínimas para el funcionamiento de una familia.

b) Considerar el presupuesto para satisfacer las necesidades de quienes integran la familia, de acuerdo con su etapa evolutiva. Por ejemplo, un niño de dos años de edad va a necesitar elementos como pañales y mamaderas, además de ir al jardín infantil.

c) Considerar las diferentes alternativas para satisfacer una necesidad.

Con las necesidades básicas satisfechas, y teniendo los recursos económicos suficientes, se podrían financiar gastos opcionales que contribuyan al bienestar familiar, como actividades de recreación o de entretenimiento familiar.

Siempre y cuando sea posible, conviene considerar un monto determinado del presupuesto para el ahorro familiar.




Segunda actividad “Aprendiendo a organizar el presupuesto familiar” | 25 minutos

El segundo paso para ayudar a María y Manuel consiste en analizar la relación entre gastos e ingresos. Según el ejercicio anterior, se deben anotar en un cuadro todos los gastos que mensualmente realizan y agruparlos en las categorías de gastos básicos y opcionales. De esta manera, podrán tener conocimiento de la utilización de sus recursos financieros y analizar cómo los están administrando.

Luego se entregan dos cuadros, uno que refleja los ingresos y el otro los gastos realizados durante los tres primeros meses de vida en común de María y Manuel. Los cuadros se presentan a través de un proyector o se exponen en una pizarra.


Cuadro n.º 1: Ingresos mensuales

Ejemplo: Ingresos de familia de María y Manuel.

Ingresos	Agosto	Septiembre	Octubre
1 Ganancias de Manuel (Chef de un restaurante)	\$200.000.-	\$200.000.-	\$200.000.-
2 Ganancias de María (Vendedora de cosméticos)	\$80.000.-	\$100.000.-	\$70.000.-
 TOTAL DE INGRESOS MENSUALES	\$280.000.-	\$300.000.-	\$270.000.-

Cuadro n.º 2: Gastos mensuales

Ejemplo: Gastos de familia de María y Manuel.

Gastos	Agosto	Septiembre	Octubre
Alimentos	\$50.000.-	\$48.000.-	\$45.000.-
Vivienda	\$120.000.-	\$120.000.-	\$120.000.-
Movilización	\$30.000.-	\$0.-	\$22.000.-
Actividades de entretenimiento	\$15.000.-	\$16.000.-	\$15.000.-
Gastos básicos de vivienda (Luz, Agua, etc.)	\$18.000.-	\$9.000.-	\$17.000.-
Gastos escolares (Útiles escolares)	\$8.000.-	\$16.000.-	\$6.000.-
Salud	\$20.000.-	\$30.000.-	\$15.000.-
Deudas	\$30.000.-	\$30.000.-	\$30.000.-
TOTAL DE GASTOS	\$291.000.-	\$269.000.-	\$270.000.-
 SALDO INGRESOS - GASTOS	-\$19.000.-	\$31.000.-	\$0.-

Se explican los datos contenidos en ambos recuadros, mostrando la distribución de los ingresos y gastos mensuales. El objetivo del ejercicio es que el grupo pueda observar el presupuesto y analizar si los gastos pueden ser absorbidos por los ingresos. Se debe advertir que es posible que los gastos e ingresos cambien mes a mes, por lo que la familia debería estar atenta para identificar dicha situación. Luego, el grupo se divide en tres. Cada subgrupo analizará la situación sorteada a través de las preguntas asociadas:

SITUACIÓN A

Ingresos menores que los gastos.

Cuando sucede esta situación, la familia se encuentra en problemas. Probablemente, necesitarán pedir un préstamo y endeudarse si no tienen ahorros que permitan compensar los gastos. En el caso de la familia de María y Manuel, es necesario que gasten menos o que busquen la forma de aumentar sus ingresos.

- ¿Qué consecuencias trae tener más gastos que ingresos?
- ¿Cómo podríamos prevenir esta situación?
- ¿De qué manera la familia podría aumentar los ingresos?
- ¿Cómo podrían disminuir sus gastos?
- ¿Les ha tocado vivir esta situación?
- ¿De qué manera la han enfrentado?
- ¿Existen formas o estrategias para reducir los gastos?
- ¿Cuáles podrían ser útiles?



SITUACIÓN B

Ingresos iguales que los gastos.

Cuando sucede esta situación, se observan las finanzas equilibradas. Sin embargo, María y Manuel deben tener cuidado, ya que frente a cualquier imprevisto pueden desbalancearse y alejarse de los objetivos que se han trazado.

¿Cuál es el beneficio de tener equilibrados los gastos y los ingresos?

¿Cuál es el riesgo de esta situación?

¿Qué podría surgir y provocar un desequilibrio en las finanzas?

¿Les ha tocado vivir un imprevisto que genere un desorden financiero?

¿Cómo se sintieron?

¿De qué manera podríamos prevenir un desequilibrio financiero?



SITUACIÓN C

Ingresos mayores que los gastos.

Los ingresos mayores que los gastos es la situación ideal. Cuando se presenta esta situación estamos frente a un escenario sano. María y Manuel tienen una excelente oportunidad para ahorrar, invertir, aumentar su patrimonio o enfrentar algún imprevisto.

¿Cuáles son los beneficios de tener menos gastos y más ingresos?

¿Les ha tocado vivir esta situación?

¿Qué hicieron con el dinero restante?

¿Alguien logró ahorrar algo de ese dinero?

¿Para qué sirve ahorrar?



Tercera actividad

“Construyendo el presupuesto familiar”

| 25 minutos

Se entrega a cada integrante del grupo una hoja con un cuadro de presupuesto en blanco (Anexo n.º 1) con el objetivo de ejercitar la construcción del presupuesto de un mes indeterminado, con montos aproximados basados en su propia experiencia. Para esto, deberán:

- a) Anotar los ingresos y gastos de acuerdo a las necesidades.
- b) Anotar la sumatoria total de ingresos y gastos.
- c) Identificar, según el ejercicio anterior, en qué situación se encuentran: A, B o C.

Para concluir, se crea un espacio reflexivo a través de las siguientes preguntas:

- ¿Sabes exactamente en qué gastas cada peso que recibes?
- ¿Sabes de cuánto dinero dispones al mes?
- ¿Conoces alguna persona que se quede sin dinero y no sepa en qué se lo gastó?
- ¿Qué sentirías de esa situación?
- ¿En alguna ocasión has tenido que pedir un préstamo para salir del paso?

¿Apartas el dinero que necesitas para tus gastos fijos de la semana o mes antes de empezar a gastarlo en otras cosas?
¿Crees que es importante llevar un registro del presupuesto familiar? ¿Por qué?
¿Cómo te sentiste con el ejercicio?

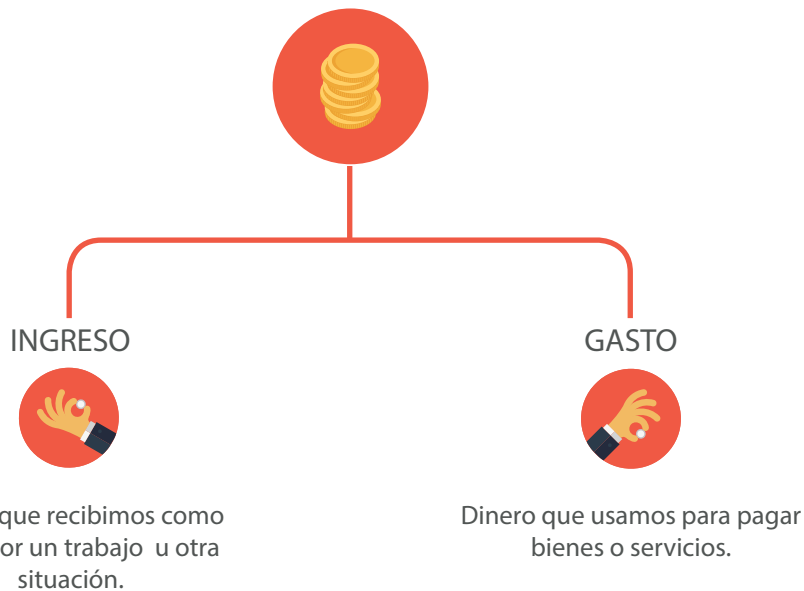
Un presupuesto es un ejercicio que calcula anticipadamente los gastos estimados para un tiempo determinado y el dinero que ingresará en ese mismo periodo. Presupuestar nos permite identificar la cantidad de dinero que se tiene y a qué se destina cada peso de dichos ingresos. También nos permite identificar si gastamos más de lo que tenemos.

Un presupuesto no solo sirve para anticipar los gastos, sino que permite anotar los pagos que se van efectuando día a día, con el fin de chequear si estaban contemplados en los gastos.

Otra utilidad del presupuesto es que permite observar qué debemos y podemos comprar antes de empezar a gastar. En definitiva, un presupuesto es una herramienta útil para organizar nuestros ingresos y gastos.

Un presupuesto puede abarcar periodos cortos o largos. Por ejemplo, se puede anotar lo que queremos comprar durante una semana o un mes. La determinación del tiempo de un presupuesto sirve para proyectar el dinero que se debe guardar para los gastos estimados.

Hay quienes dicen que es difícil construir un presupuesto, pues sus ingresos no son los mismos todos los meses. Por ejemplo, las propinas que recibe un mesero, lo que gana un taxista o las ventas de un negocio. Es en esos casos cuando se vuelve más importante elaborar un presupuesto, pues al tener certeza de los ingresos se debe cuidar en qué y cuánto gastar. Es mejor suponer que los ingresos van a ser más bajos que el promedio para prevenir imprevistos y no carecer de dinero.



Recuerde solicitar los cuadros presupuestarios a quienes participan, considerando que serán reutilizados para un ejercicio correspondiente a otra sesión.



Cuarta actividad "Cierre" | 5 minutos

Para finalizar, la persona facilitadora realizará un resumen de las temáticas abordadas en la sesión. Se agradecerá a la audiencia por su participación y confianza depositada en el grupo. Se recordará la fecha del nuevo encuentro.

ANEXO N.º 3

CUADRO DE PRESUPUESTO

Presupuesto familiar del mes de:

INGRESOS


(sumar la cantidad de dinero que aporta cada integrante de la familia)

\$

\$

\$

Total de ingresos



GASTOS

(nombrar y sumar los gastos que realiza la familia)

1. Alimentación \$

2. Luz \$

3. Agua \$

4. Gas \$

5. Arriendo/Dividendo \$

6. Movilización \$

7. Educación \$

8. Entretenimiento \$

(paseos, restaurante, cine, teatro, otros)

9. Salud \$

10. Deudas \$

11. Otros \$

Total de gastos



Ahorros

\$

Gastos + Ahorros

sumar gastos y ahorros

\$

Capacidad de pago

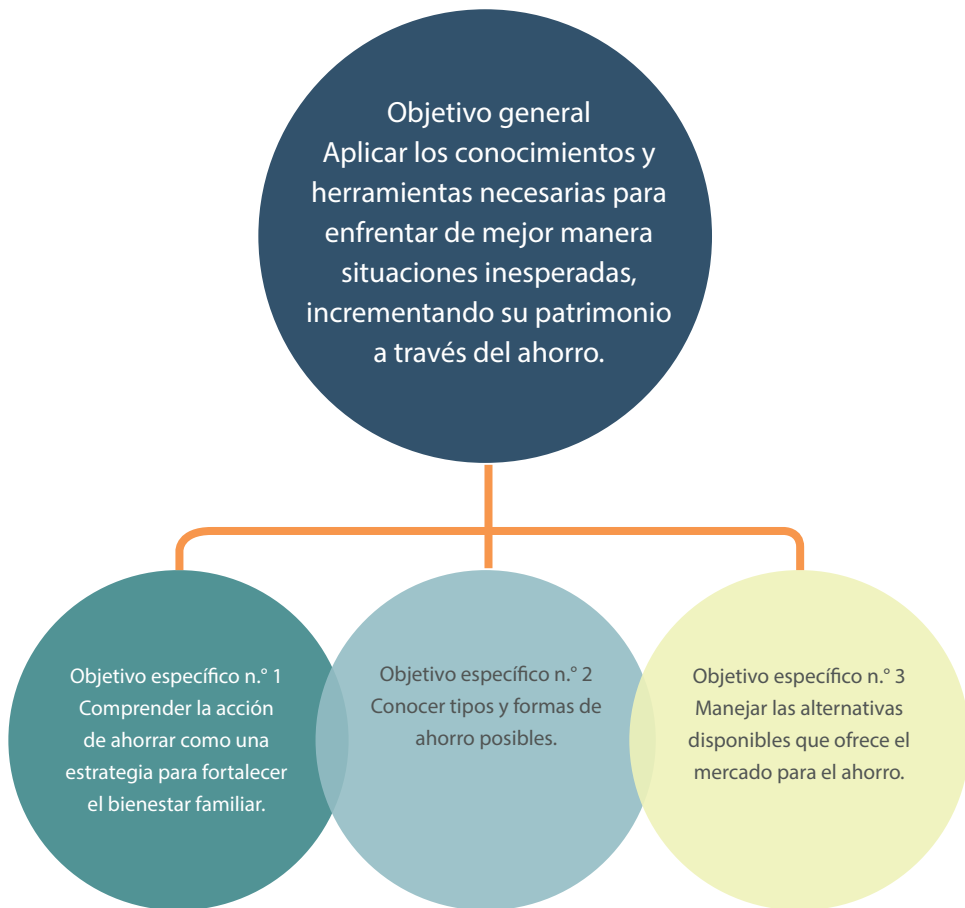
restar al total de ingresos
la suma de gastos y ahorro

\$



SESIÓN 6

Aprendiendo sobre el ahorro



Materiales

1. Plumón
2. Papelógrafos
3. Pizarra
4. Proyector
5. Cuadro presupuestario trabajado en la sesión anterior.
6. Hojas y lápices
7. Anexo n.º 1: “Derribando mitos”



Primera actividad

“¡Podemos cumplir nuestros sueños!”

| 30 minutos

En esta actividad se implementa el método de casos con el fin de reflexionar sobre la relación entre ahorro y cumplimiento de sueños. La persona facilitadora comienza la dinámica leyendo la siguiente historia:

“María y Manuel cumplen un año juntos. Durante la tarde del domingo, con lápiz y papel, revisaron una vez más el presupuesto del mes. Primero sumaron todos los ingresos y luego anotaron todos los gastos que tenían que hacer durante ese mes. Este hábito les ha ayudado a identificar cuánto dinero pueden ahorrar cada mes.

Ninguno de los dos tiene claro en qué van a usar el dinero ahorrado y aunque haya meses con más gastos que otros siempre destinan una cantidad de dinero para sus ahorros.

María y Manuel comparten varios sueños, piensan postular al subsidio para acceder a una vivienda propia, también imaginan emprender con un almacén familiar y están muy entusiasmados con comprarse una mesa de comedor para reemplazar la que tienen en malas condiciones.

Con el ejercicio de este domingo se dieron cuenta que tenían \$200.000.- en ahorros y no saben cómo distribuir ese monto para cumplir con el sueño de la casa, el negocio y la mesa”.

Conforme a la historia relatada se invita, a través de las siguientes preguntas, a reflexionar sobre el ahorro:

¿Qué es el ahorro?

¿Para qué sirve el ahorro?

¿Qué son los sueños?

¿Alguno de ustedes quisiera compartir un sueño familiar?

¿Qué se necesita para cumplir los sueños?

¿En qué medida el hábito de ahorro nos podría ayudar a cumplir algunos objetivos que tenemos?

¿Cómo podemos organizarnos para cumplir los sueños?

Para enriquecer la conversación y reflexión sobre el ahorro, se tomarán en cuenta los siguientes puntos de vista:

- a) Ahorrar corresponde a la acción de guardar una parte de los ingresos para utilizarlos en el futuro.
- b) Es importante proponerse el desafío de destinar algo de dinero para el ahorro.
- c) Hacer del ahorro un hábito ayuda a tener lo que necesitamos.
- d) Podemos usar el dinero ahorrado para pagar vacaciones, matrículas, hacer algún curso, enfrentar una enfermedad o invertir en un bien necesario.
- e) Ahorrar permite enfrentar imprevistos y emergencias.
- f) Ahorrar es el hábito de guardar una parte de nuestro ingreso para crear un fondo que nos permita enfrentar una emergencia.
- g) Ahorrar implica dejar de consumir hoy una parte de nuestro ingreso para gastarlo en el futuro. (Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, s.f.)



Segunda actividad “¡Derribando mitos!” | 15 minutos

Para el siguiente ejercicio, se organiza a quienes participan en tres grupos. Cada grupo recibe el mismo número de tarjetas de “mito, realidad o situación relativa” y sus integrantes analizan la afirmación de cada tarjeta y discuten sobre el tipo de situación correspondiente (Anexo n.º 1).

Finalmente, se comparten las conclusiones en un plenario y la persona facilitadora retroalimenta los comentarios con la información que aparece en las mismas tarjetas.



Tercera actividad “Conociendo distintas formas de ahorro” | 15 minutos

En esta actividad se retoma el caso de María y Miguel de la sesión n.º 5 (ver sesión) y se expone la siguiente situación:

“María y Manuel se dieron cuenta que el total de ingresos que reciben no es suficiente para ahorrar lo necesario. Por lo tanto, necesitan pedir ayuda para conocer opciones de ahorro”.

El ahorro no solo consiste en separar todos los meses una cantidad de dinero. También es posible ahorrar reduciendo algunos gastos. La persona facilitadora da a conocer algunas ideas, por ejemplo, cocinar con otras familias y/o en “olla bruja”, calentar agua o calefaccionar usando la energía solar, reutilizando el agua para regar plantas, entre otras.



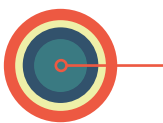
Diez ideas para reducir gastos

1. Comparar precios en distintos lugares para comprar en el negocio más barato.
2. Ahorrar en el consumo de servicios como agua, luz y gas.
3. Comprar solamente lo que se considera necesario.
4. Cuidar las cosas que se usan para que duren más.
5. Consumir menos artículos no esenciales, como bebidas y dulces.
6. Gastar menos en fiestas y salidas.
7. Ahorrar lo suficiente para comprar en grandes cantidades y conseguir precios de mayoristas.
8. Ponerse de acuerdo entre varias familias para comprar al por mayor y abaratar los costos.
9. Comprar frutas y verduras de la estación.
10. Realizar ollas comunes (grupos de familias que cocinan juntas sus alimentos).

Comentadas las diez ideas para reducir gastos, se divide al grupo en tres subgrupos. A cada uno se le entrega una hoja y un lápiz, y se les comunica que tienen cuatro minutos para escribir todas las ideas para reducir gastos y todas las acciones concretas que, en su experiencia, hayan sido útiles para lograr ahorrar.

Al terminar la actividad se realizan las siguientes preguntas para crear un espacio reflexivo sobre el valor del ahorro:

- ¿Por qué es importante ahorrar?
- ¿Cuáles son sus beneficios?
- ¿Qué sucede cuando no se ha podido ahorrar?
- ¿Qué imprevistos nos pueden suceder en la vida?
- ¿Los imprevistos son riesgos?
- ¿De qué manera es posible enfrentar los imprevistos?
- ¿Han pasado por algún imprevisto sin tener el dinero suficiente para cubrir los gastos?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Se produjo algún conflicto familiar por esta situación?



Cuarta actividad “Conociendo sobre el ahorro formal e informal” | 15 minutos

Se explica al grupo la siguiente información:

“Muchas personas acostumbran guardar sus ahorros en algún lugar de su casa, por ejemplo en una alcancía. Otras, incluso, confían el dinero a terceras personas que también lo guardan en su casa. Esta forma de guardar el dinero se conoce como ahorro informal.

Ahorrar de esa manera no es lo más conveniente, ya que podemos perder el dinero o se puede sacar una parte antes de tiempo, pensando reponerla después. Una manera más formal de guardar los recursos es por medio de una entidad bancaria. Cuando se tiene una cuenta de ahorro en un banco, se posee un ahorro formal.

Guardar dinero en una cuenta de ahorro bancaria significa que la institución financiera especialista administrará lo ahorrado, tal como lo hace con los bienes de las demás personas. El dinero estará protegido y, por lo tanto, más seguro. En casi todas las cuentas de ahorro nuestro dinero está disponible en cualquier momento y podemos retirarlo si acudimos a una sucursal del banco.

Al abrir la cuenta de ahorro, en la mayoría de los casos, el banco entrega una tarjeta de débito, es decir, una tarjeta plástica que

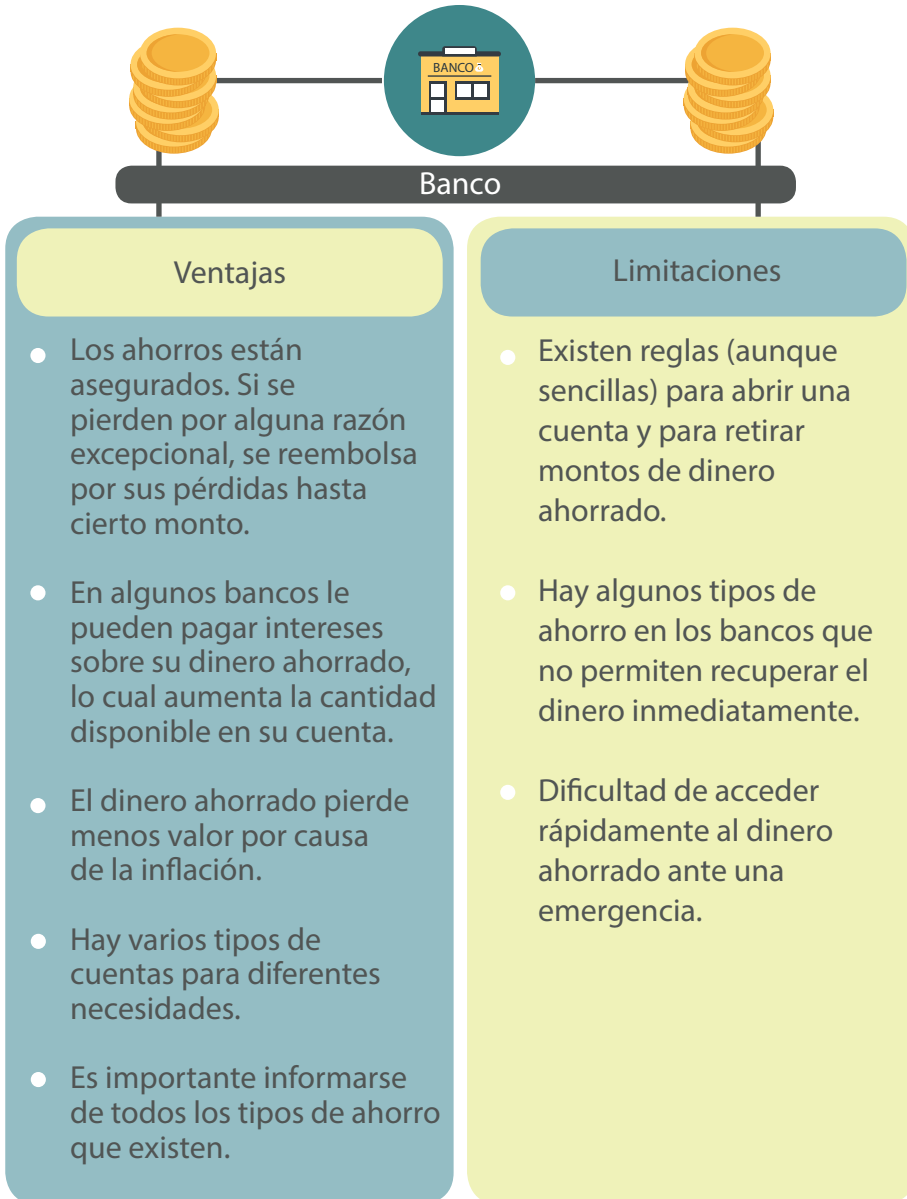
guarda el sueldo o dinero que ingresa por su trabajo. Esto permite pagar en distintos negocios y retirar dinero de los cajeros automáticos. (Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. (s.f.).)

Las tarjetas de débito no son tarjetas que prestan dinero, sino que son como una especie de chauchera o billetera que el banco ofrece a sus clientes. La mayoría de los bancos cobra un porcentaje de mantención por la tarjeta de débito. Si usted no desea usarla para no pagar dicha comisión, puede guardarla o rechazarla.

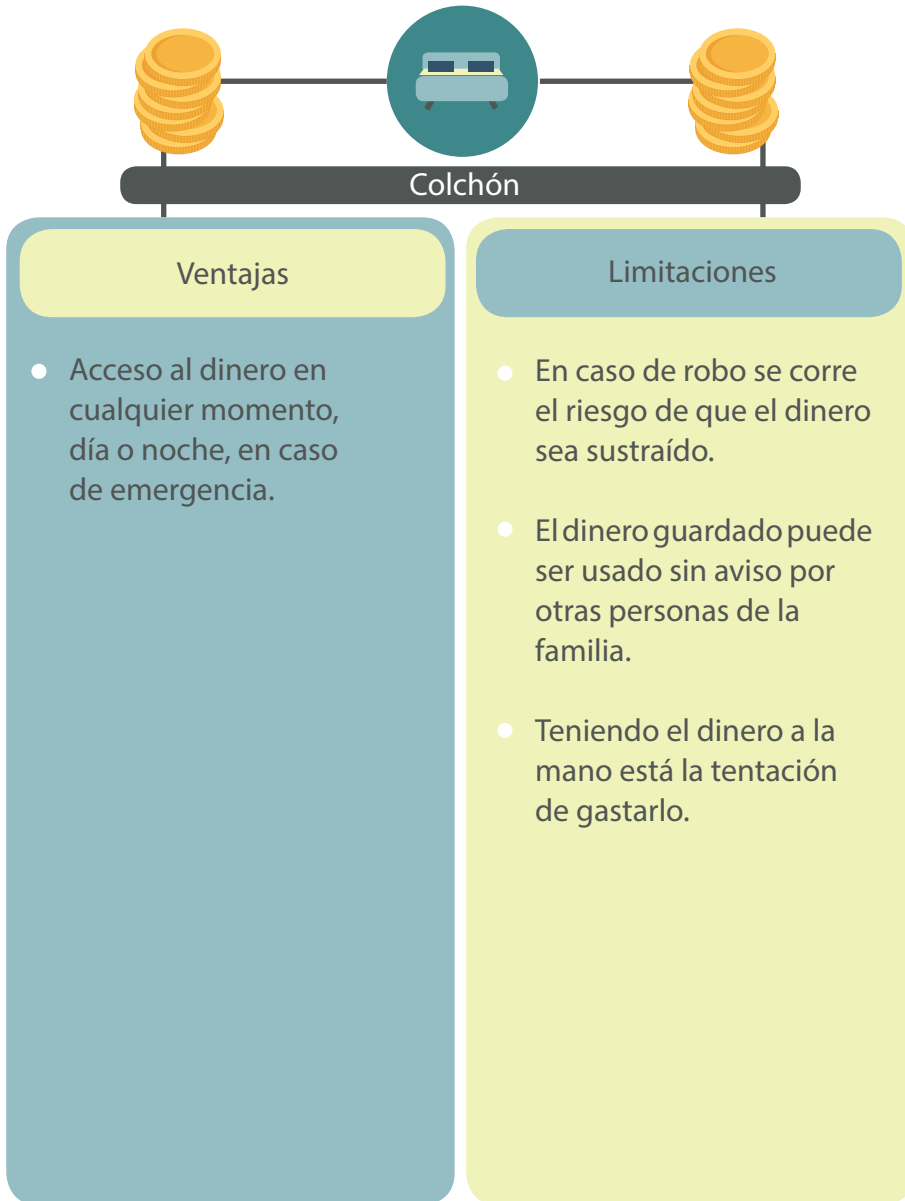
La persona facilitadora verifica que los conceptos de ahorro informal, formal, cuenta de ahorro y tarjeta de débito estén claros, y reparte a cada grupo una hoja que representa un tipo de ahorro. Por ejemplo: banco, debajo del colchón, ahorro en animales u otros bienes. Cada grupo anotará las ventajas y limitaciones que sus integrantes creen que tiene el tipo de ahorro que les tocó analizar y luego compartirán la información con el resto de las personas. Para aclarar dudas, complementarán los contenidos con la siguiente información:



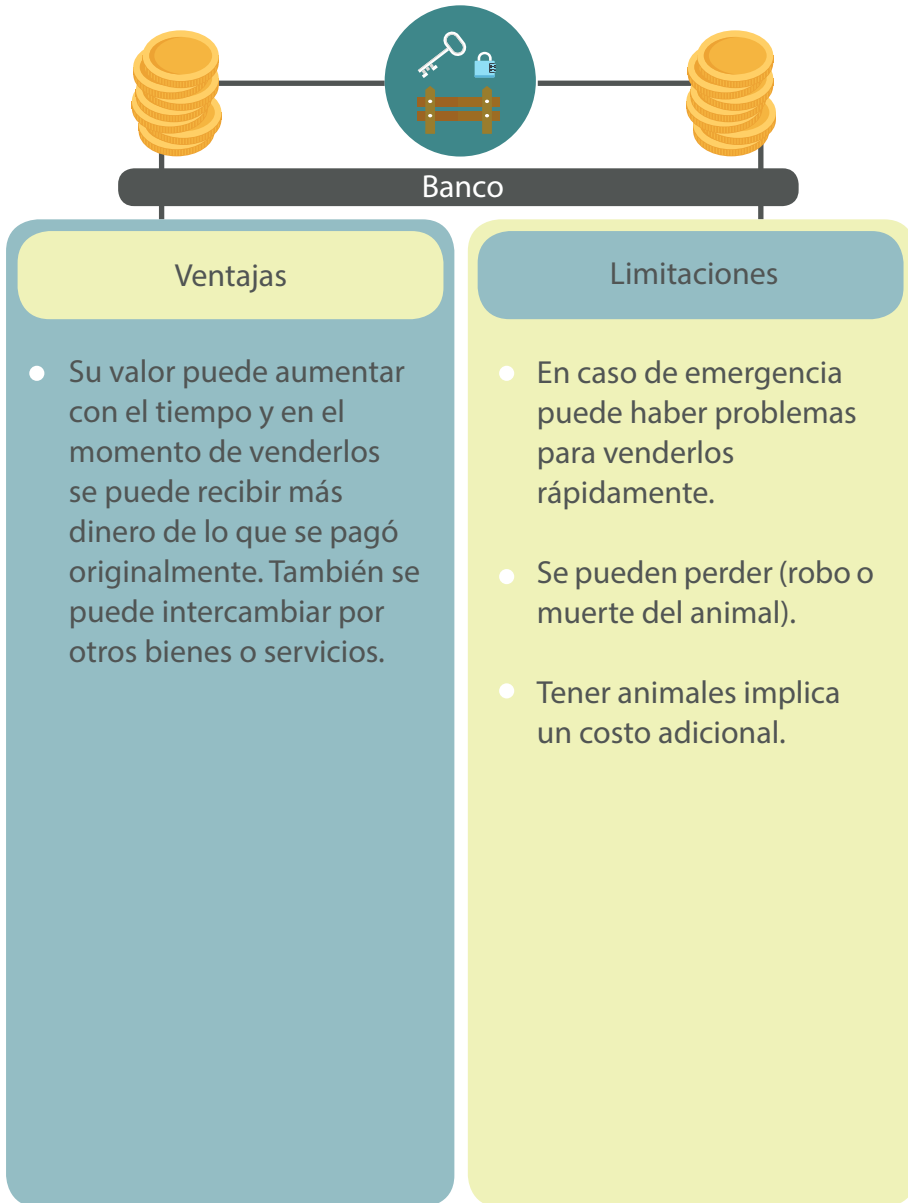
VENTAJAS Y LIMITACIONES DEL AHORRO EN BANCO



VENTAJAS Y LIMITACIONES DEL AHORRO EN EL COLCHÓN



VENTAJAS Y LIMITACIONES DEL AHORRO EN ANIMALES Y BIENES



A continuación se propone el desarrollo de un ejercicio opcional para reforzar, aclarar o profundizar lo tratado. La persona facilitadora explica el beneficio que conlleva hacer la tarea y explica en qué consiste.

Tarea: ¿Qué es un banco?

Entre todas las personas asistentes definen qué es un banco y comenten las experiencias que han tenido con alguna institución bancaria.

Estas son otras preguntas que pueden realizar:

¿Cuánto dinero necesito para abrir una cuenta de ahorro?

¿Cuáles son los requisitos para abrirla?

¿Qué beneficios me ofrece?

¿Hay que pagar algo por tener esta cuenta?



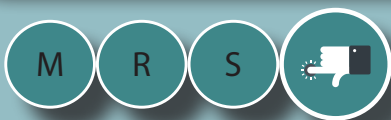
Quinta actividad "Cierre" | 10 minutos

Para finalizar, la persona facilitadora realizará un resumen de las temáticas abordadas en la sesión. Se agradecerá la participación y confianza depositada en el grupo. Se recordará la fecha del nuevo encuentro programado para la semana siguiente.

ANEXO N.º 1 TARJETAS DERRIBANDO MITOS

“No me alcanza para ahorrar”.

Mito, realidad o situación relativa

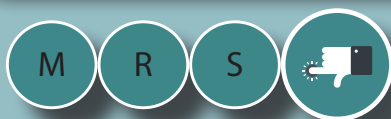


**RESPUESTA:
MITO**

En realidad todo el mundo puede hacerlo, separando desde una mínima cantidad de dinero o disminuyendo gastos de servicios como Luz o Gas.

“Comprar en oferta es ahorrar”.

Mito, realidad o situación relativa



**RESPUESTA:
SITUACIÓN RELATIVA**

No todas las ofertas significan ahorro. Muchas veces, sin fijarnos, podemos incurrir en compras innecesarias por el hecho de pensar que están en oferta.

“Uno no sabe nada de gastos y menos de ahorrar, eso es para los entendidos”.

Mito, realidad o situación relativa



**RESPUESTA:
MITO**

Si se lo propone, toda persona es capaz de hacer un análisis de sus ingresos y gastos, y medir su capacidad de ahorro.

TARJETAS DERRIBANDO MITOS

“El ahorro promueve la organización y planificación de las finanzas personales y familiares”.

Mito, realidad o situación relativa



RESPUESTA:

REALIDAD

“Es imposible poder ahorrar en los tiempos difíciles”.

Mito, realidad o situación relativa

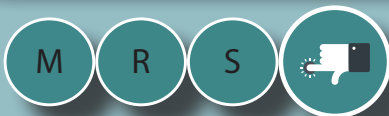


RESPUESTA:
MITO

Tal vez sea difícil ahorrar en momentos complicados, sin embargo, sí es posible ordenar el presupuesto según los ingresos y las prioridades con el fin de separar, aunque sea, una mínima cantidad de dinero.

“Gano tan poco que solo me queda endeudarme”.

Mito, realidad o situación relativa



RESPUESTA:
MITO

Existen otras opciones, además de adquirir deudas. Es importante ajustar las compras a lo que se gana, aunque sea poco. Es posible ordenar el presupuesto para lograr, al menos en algunos meses, separar un mínimo de dinero.

TARJETAS DERRIBANDO MITOS

"Ahorrar permite prepararse para enfrentar imprevistos".

Mito, realidad o situación relativa

M

R

S



RESPUESTA:

REALIDAD

"Lo mejor es vivir al día, total nadie sabe lo que puede pasar mañana".

Mito, realidad o situación relativa

M

R

S



RESPUESTA:

MITO

Nadie sabe lo que puede pasar mañana, pero es importante siempre tener los recursos para cumplir con los gastos fijos y, si es posible, prepararse para algún imprevisto.

"El ahorro, con tiempo y constancia, lleva a una mejor calidad de vida".

Mito, realidad o situación relativa

M

R

S



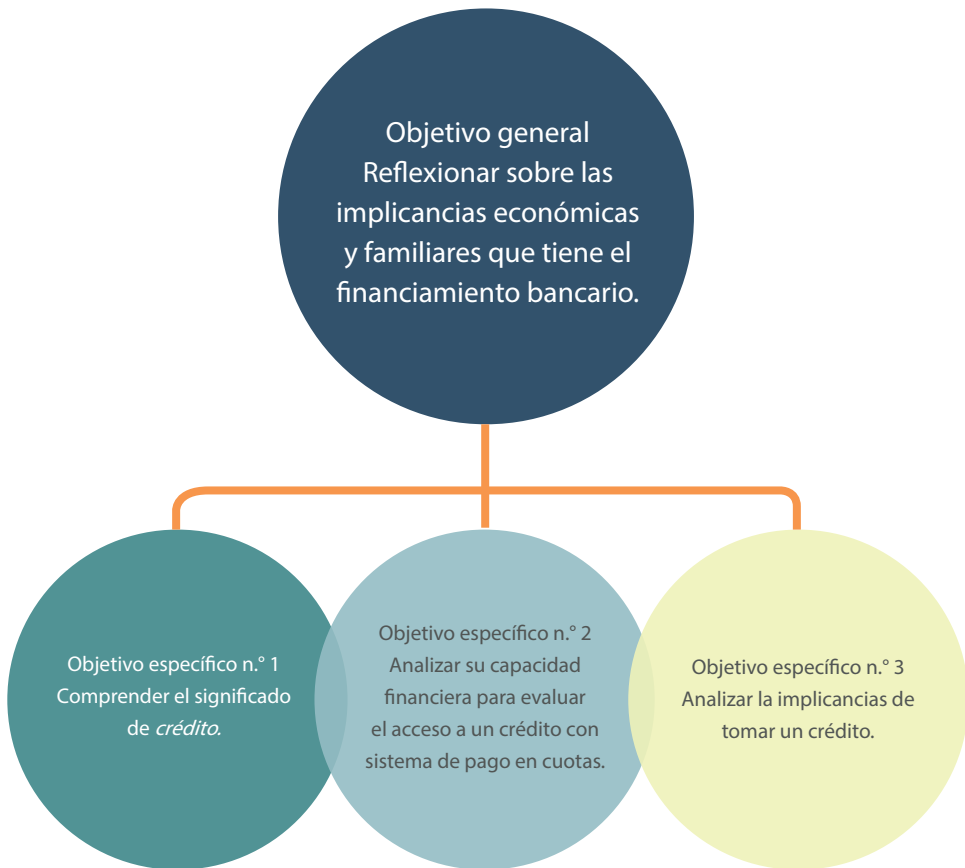
RESPUESTA:

REALIDAD



SESIÓN 7

Aprendiendo sobre los créditos



Materiales

1. Plumón
2. Papelógrafos
3. Pizarra
4. Proyector
5. Cuadro presupuestario trabajado en la sesión anterior
6. Anexo n.º 1: “Priorización de necesidades para pedir crédito”



Primera actividad

“¿Que es el crédito?” | 20 minutos

La actividad se desarrolla a partir de una historia cuyos diálogos analizan el concepto de crédito en una situación concreta y cotidiana. A través de la experiencia de los personajes se reflexiona sobre la posibilidad de realizar esta acción comercial y como sus características y condiciones son importantes de considerar para tomar una adecuada decisión.

Se recomienda solicitar a dos participantes la representación de cada personaje para hacer de la historia una actividad más lúdica y realista.



PERSONA QUE RELATA

En una mañana de un fin de semana, María recorre junto a su hijo Benjamín el nuevo mall de la ciudad que abrió las puertas al público con muchas promociones y actividades recreativas.

En una de las tiendas de artículos electrónicos, Benjamín se detiene a mirar un televisor, muy entusiasmado lee los mensajes de la promoción e inicia la conversación con su madre.

Benjamín

Mamá... ¡Mira! Ahí está el televisor que el papá quiere y está en promoción a seis meses pagando con tarjeta de crédito... ¿Lo compramos con tu tarjeta? Ahí tienes mucho dinero.

María

No, hijo, la tarjeta de crédito no es mi dinero, es un préstamo del banco que tengo que pagar con intereses.

Benjamín

¿Intereses?

María

Interés es el dinero que el banco me cobra por prestarme lo que he sacado a través de la tarjeta.

Benjamín

Cómo, no me confundas... ¿Te alcanza para el televisor?

María

Lo importante es saber si podemos pagar esa deuda...

Benjamín

¿Y si le decías a mi papá que con un crédito podríamos comprar hasta una casa... cómo no vamos a poder comprar el televisor?

María

Así empiezan los problemas. Si compramos muchas cosas y gastamos más de lo que ganamos, no podremos pagar y la deuda irá creciendo por los intereses.

Benjamín

¿Y qué? De todos modos, ya tendríamos el televisor...

María

No es tan sencillo. Es como cuando el tío Tomás pidió prestado a todos y luego no le pagó a nadie... ¿Recuerdas?

Benjamín

¡Uf! Ya nadie le presta. Todos se esconden de él. Comienzo a entender... ¿Pero, vamos a desaprovechar la promoción? Dice ahí que está a 6 meses sin intereses... ¿Eso quiere decir que el banco no te va a cobrar por prestarte?

María

Sí, pero si no pagamos una de las mensualidades, ahí sí que tendríamos que pagar intereses. Por eso, antes de comprar el televisor, hay que tomar lápiz y papel para calcular nuestra capacidad de pago.

Benjamín

¡Sácame una tarjeta de crédito del banco o de las tiendas! Así podría comprar muchas cosas.

María

Jajaja, hijo, las cosas se pueden lograr paso a paso, nadie nos apura. El crédito es un préstamo que debes pagar. Es algo serio y de mucha responsabilidad.

Podrás tener una tarjeta cuando seas mayor de edad y trabajes, en ese momento podrás pagar lo que compres.

Luego de escuchar la lectura o ver la representación, se crea un clima de conversación reflexiva a través de las siguientes preguntas:

¿Qué es un crédito?

¿Para qué sirve el crédito?

¿Qué pasa si pides prestado y luego no pagas?

¿Es malo o bueno pedir prestado? ¿Por qué?

¿Qué es la capacidad de pago?

En un papelógrafo o pizarra se anotan las ideas comentadas, completando las frases de pie forzado que se presentan a continuación:

El crédito es...

El crédito sirve para...

Si no se paga el crédito...

Pedir un préstamo es...

La capacidad de pago es...

Para profundizar las conclusiones sobre el significado y condiciones de un crédito, se deberá complementar la información con los siguientes contenidos:

“En términos generales el crédito es un préstamo de una cantidad de dinero que recibimos de un banco, casa comercial, crédito prendario, cooperativa de ahorro y crédito o caja de compensación. Para acceder a un crédito es necesario cumplir con ciertos requisitos que dependerán de cada institución. Una vez que el crédito es otorgado es necesario comprometerse a pagar en un plazo determinado la misma cantidad solicitada más un monto correspondiente a los intereses. Hay diferentes tipos de intereses que se producen por distintas razones, por ejemplo, número de cuotas, meses de gracia, entre otros. Por otra parte, el CAE, carga anual equivalente, considera todos los gastos y costos del crédito y los expresa en un porcentaje que permite compararlo con otras empresas que ofrecen el mismo crédito (SERNAC, 2014)

El crédito es un mecanismo financiero que nos permite adquirir bienes y servicios, algunos de los cuales no podríamos adquirir en un corto plazo. Por ejemplo, existe mayor posibilidad de comprar una casa a crédito hipotecario que al contado, pues tendríamos que ahorrar durante muchos años para poder comprarla en un solo pago. Para acceder a un crédito no solo se requiere informarse de cuáles son sus condiciones, sino que también se necesita ser responsables con su uso para no tener problemas económicos. Si adquirimos créditos que no podemos pagar, o si no pagamos en la fecha comprometida,

nuestras finanzas se verán afectadas y posiblemente se cerrarán las puertas para obtener nuevos créditos en el futuro.

Así como se comparan precios cuando se compra un televisor, al contratar un crédito es conveniente comparar distintas alternativas. El costo de un crédito es su tasa de interés, es decir, el banco presta el dinero y por hacerlo cobra un precio. Ese precio que cobra en cada cuota corresponde a la tasa de interés. Por lo tanto, mientras más alta sea la tasa de interés, más caro será el crédito. Antes de contratar un crédito es importante analizar e identificar cuál institución cobra menos intereses.

Cuando se accede a un crédito, el banco va registrando la forma en se paga cada cuota: si se hace puntualmente, si se retrasa o si no se paga. A ese registro se le conoce como historial crediticio. Si el historial es bueno, se podrán abrir otras oportunidades de crédito en el futuro. Un mal historial, por el contrario, probablemente dificultará otro futuro crédito.

Existen diferentes tipos de crédito. Al préstamo que pedimos para invertir, es decir, para iniciar o hacer crecer un negocio, se le llama crédito empresarial. Un crédito de esta naturaleza nos permite, por ejemplo, comprar productos para abrir una tienda de abarrotes o comprar un taxi. El crédito de vivienda o hipotecario nos permite adquirir una casa o departamento y pagarlo poco a poco. Cuando destinamos el crédito a comprar bienes y servicios que satisfagan nuestras necesidades cotidianas, hablamos de crédito de consumo.

La tarjeta de crédito es un mecanismo que los bancos han creado para prestar dinero. Cada tarjeta cuenta con un cupo de dinero llamado línea de crédito. Cuando es utilizado ese cupo, y dependiendo de las cuotas en que se pagará, aparece la tasa de interés. Todas las tarjetas de crédito tienen cobros asociados, como la mantención anual que se cobra una sola vez y depende de la línea de interés. Este pago es totalmente independiente de los intereses que se cobren por la compra en cuotas.

La tarjeta de crédito es un mecanismo que permite a las personas consumir cuando no se tiene dinero efectivo y/o cuando no se cuenta con dicho dinero, pero sí puede pagarse al otro mes.

Es muy importante no confundir la tarjeta de débito con la de crédito. La primera, es la tarjeta que guarda el dinero que uno reúne por el trabajo realizado. La segunda, es la tarjeta que el banco ofrece para prestar dinero.



Segunda actividad

“Calculando nuestra capacidad de pago”

| 25 minutos

En esta actividad se necesitará la hoja del presupuesto familiar realizada en la primera sesión, con este instrumento se analizará la

capacidad de pago. Una vez que todas las personas tengan sus hojas, se les pedirá que evalúen su capacidad de pago.

Antes de solicitar un crédito, debemos evaluar si podemos pagarlo. Para eso necesitamos saber qué parte de nuestros ingresos podemos separar para pagar las cuotas del crédito, es decir, identificar qué cantidad de dinero tenemos mes a mes para pagar.

Para conocer nuestra capacidad de pago, se debe considerar:

a) Restar nuestros gastos a nuestros ingresos, incluyendo las cantidades destinadas a pagar otras deudas y al ahorro.

b) Determinar la cantidad de dinero con que se cuenta una vez hecho el ejercicio anterior. El monto definido será lo máximo que se podrá pagar en una cuota mensual.

c) Como regla general, el monto de las deudas no debiera superar el 25% del monto del ingreso total, es decir, la cuarta parte del total de dinero que ingresa mensualmente. Por ejemplo, si el ingreso es de \$200.000.- la deuda no debe superar los \$50.000.- (sin incluir los gastos de arriendo de la vivienda).



PRESUPUESTO FAMILIAR DEL MES DE:

Total de ingresos
(Sumatoria de ingresos de
integrantes de la familia que trabajan)

GASTOS	TOTAL
Alimentación	
Gastos básicos de vivienda (Luz, Agua, Gas)	
Arriendo / dividendo	
Movilización	
Educación	
Actividades de entretenimiento (restaurante, cine, teatro)	
Salud	
Deudas	
TOTAL DE GASTOS	
AHORRO	
TOTAL DE GASTOS + AHORRO	
CAPACIDAD DE PAGO (ingreso - gastos - ahorro)	

Pasos para identificar la capacidad de pago

1. Anotar el monto de ahorro disponible y luego sumarlo a los gastos.
2. Restar al total de ingresos el total obtenido de gastos y ahorro.

Consideraciones sobre la capacidad de pago

a) Si la capacidad de pago corresponde a un saldo positivo, la familia tiene la capacidad de tomar un crédito y pagar las cuotas acordadas.

b) Si la capacidad de pago corresponde a un saldo igual a \$0 la familia no tiene la capacidad de pago para tomar un crédito. Si lo toma, corre el riesgo de no poder pagar las cuotas y sobreendeudarse.

c) Si la capacidad de pago corresponde a un saldo negativo, probablemente la familia se encuentra sobreendeudada, por lo que no tiene capacidad de pago y debe buscar alternativas para pagar sus deudas pendientes.

Luego del ejercicio, se crea un espacio para que quienes deseen puedan compartir sus resultados y comentar la experiencia.



Tercera actividad "Analizando los costos de tomar un crédito" | 15 minutos

Se organizan tres grupos. Cada uno analizará el siguiente caso:

“Claudia y Juan desean comprar un televisor que cuesta \$100.000.- al contado. También han cotizado la compra en 6, 12 y 24 cuotas. El valor de la cuota, considerando el interés de 0.5%, varía según la cantidad de cuotas (6, 12 o 24), tal cual como aparece en la tabla expuesta a continuación.”

N.º de meses	Valor de la cuota	Total a pagar	Interés
6 meses	\$21.666.-	\$129.996.-	\$29.996.-
12 meses	\$13.333.-	\$159.996.-	\$59.996.-
24 meses	\$9.166.-	\$219.996.-	\$119.996.-

Si Claudia y Juan reunieran el dinero sin tener que pedir un crédito, tendrían que ahorrar, según los mismos meses cotizados para el crédito, lo siguiente:

N.º de meses	Valor de la cuota	Total a pagar	Interés
6 meses	\$16.666.-	\$100.000.-	\$0.-
12 meses	\$8.333.-	\$100.000.-	\$0.-
24 meses	\$4.166.-	\$100.000.-	\$0.-

Los grupos deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál alternativa les parece la mejor?
- ¿Por qué?
- ¿Cuál alternativa consideran la peor?
- ¿Por qué?
- ¿Qué beneficio tiene, en este caso, juntar el dinero y comprar el televisor al contado?



Cuarta actividad

“¿Cuándo nos conviene pedir un crédito?”
| 15 minutos

A cada grupo se le entrega la hoja que contiene un listado con diferentes tipos de necesidades de una familia, con el fin de poder ordenarlas de mayor a menor prioridad, es decir, de más necesaria a menos necesaria (Anexo n.º 1). Por ejemplo:

Grupo de necesidades ordenadas por prioridad

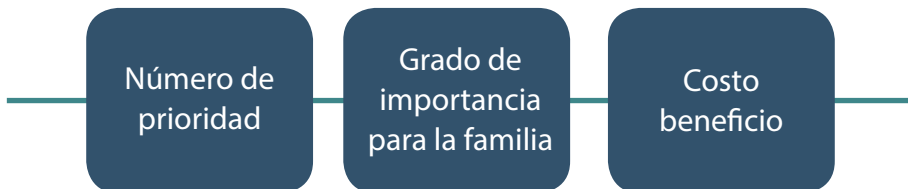
Comprar mercadería	1
Ampliar la casa	2
Comprar una silla de ruedas para la abuela	3
Gastos de vacaciones escolares	4
Comprar una cama para el hijo	5
Comprar un computador	6
Invertir en el negocio propio	7
Comprar un televisor	8
Comprar la casa propia	9
Comprar zapatillas de marca	10
Comprar auto	11
Comprar consola	12

Para llevar a cabo el ejercicio, la persona facilitadora explicará y anotará en un pizarrón las reglas de oro que se presentan en la página siguiente.

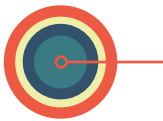
Reglas de oro

1. Para cada uno de los gastos descritos, evaluar su grado de importancia para el bienestar de todas las personas que integran la familia.
2. Para cada uno de los gastos descritos, evaluar el costo-beneficio de solicitar el crédito para su financiamiento.
3. Para cada uno de los gastos descritos, evaluar si es necesario hacer la adquisición de inmediato o es más pertinente esperar un tiempo para juntar el dinero y pagarlo al contado (en estos casos, marcar con un asterisco al lado del gasto).

Al finalizar, se realiza una puesta en común para que cada grupo presente sus resultados y retroalimente la experiencia, considerando siempre:



Es fundamental que la persona facilitadora comente que no existen respuestas correctas e incorrectas para este ejercicio, ya que cada familia, conforme a sus necesidades, presenta diferentes prioridades. Lo importante es que cada una se dé tiempo de analizar detenidamente la prioridad según la relación entre gastos, costos y beneficios para decidir si es pertinente tomar un crédito.



Quinta actividad "Cierre" | 5 minutos

Para finalizar, la persona facilitadora realiza un resumen de las temáticas abordadas en la sesión y en el módulo de educación financiera, y aclara cada una de las dudas presentadas. Se agradece a quienes participan la confianza depositada en cada una de las actividades.

ANEXO N.º 1
PRIORIZACIÓN DE NECESIDADES PARA PEDIR CRÉDITO

Tipo de Gastos

Prioridad

•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	
•	-----	



SESIÓN 8

Hacia una vida saludable



Materiales

1. Lápiz.
2. Tres paleógrafos.
3. Plumón grueso.
4. Cinta adhesiva.
5. Lápices para quienes participan.
6. Anexo n.º 1: Set de láminas rojas, grises y verdes con imágenes que se encuentran en el anexo.
7. Anexo n.º 2: “Ideas fuerza”



Primera actividad

“Hacia una vivienda saludable” | 40 minutos

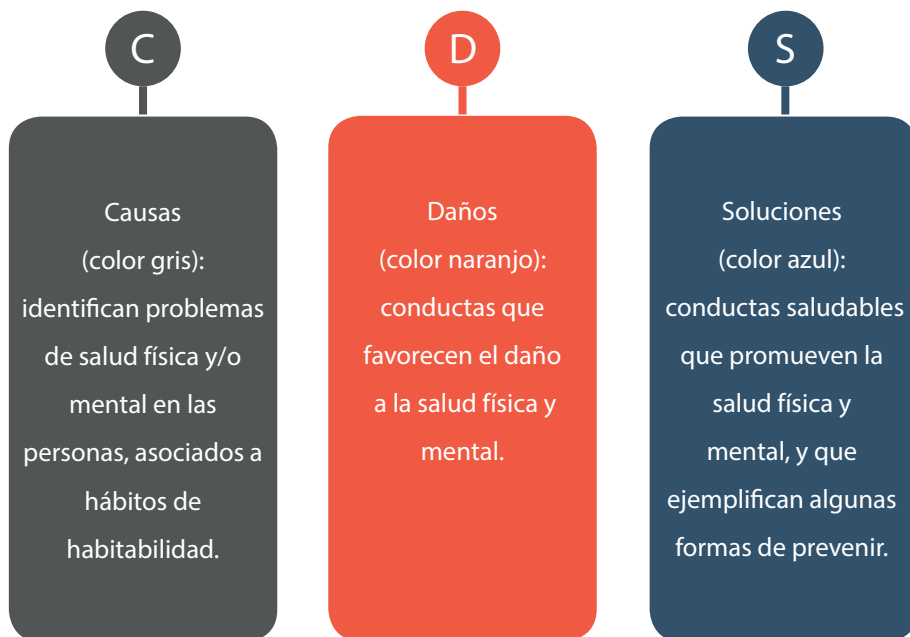
La actividad central de la sesión se trabaja en plenario. Su objetivo principal es facilitar a quienes participan la visualización de su realidad para que puedan reconocer sus principales necesidades, identificar las causas de los problemas de salud, las formas de evitarlos y los elementos necesarios para adoptar conductas que prevengan situaciones sanitarias. Es importante fundamentar el uso de la temática de salud, dado que es un tema común, de alta sensibilidad y que moviliza a la mayoría de las personas. En este sentido, se puede señalar que las personas necesitan estar saludables para tener mayor calidad de vida.

En consecuencia

- a) Las familias buscan estar saludables.
- b) Las familias buscan velar por la salud de sus integrantes.
- c) Todas las personas que integran la familia pueden aportar a mejorar las condiciones de vida.

En la mayoría de los casos, mantener un buen estado de salud depende de cada persona. Por lo tanto, identificar conductas saludables, y que a la vez previenen enfermedades, nos puede evitar problemas mayores. Nuestra casa es, sin duda, el lugar donde pasamos muchas horas del día y, por este motivo, es necesario mirar con atención qué ocurre en su interior. Tener en cuenta cómo contribuiremos a que sea un espacio seguro, habitable y saludable es una acción permanente y necesaria.

La persona facilitadora informa que se trabajará con tres conjuntos de láminas, Anexo n.º 1 que tienen los siguientes significados:



Trabajo con láminas grises

La primera ronda se inicia con la exposición de las láminas grises, ubicadas en un lugar visible para que quienes participan puedan observarlas al mismo tiempo.

Las láminas grises muestran diferentes situaciones que provocan pérdida de la salud física y/o mental en las personas.

Cada participante podrá escoger una lámina con la cual se identifique por alguna experiencia personal o cercana.

Posteriormente, se invita a cada persona a que comparta con el grupo la lámina que eligió y comente por qué razón lo hizo (una lámina puede ser elegida por más de una persona).

Una vez compartidas las experiencias con el grupo, cada persona pega su nombre sobre la lámina elegida para observar cuál es la situación que más se repite, si es posible dar ideas para aquellas situaciones que ya han resuelto, y de cuáles no conocen su causa.

Trabajo con láminas naranjas

Las láminas naranjas representan las consecuencias y riesgos que se corren cuando no se controla o previene una situación de salud.

Quienes participan deberán reconocer en una lámina naranja la consecuencia que provoca la situación de la lámina gris que identificó.

Una vez elegida la lámina, la persona comenta y comparte con el grupo por qué cree que es una causa del problema de salud que la identifica y la pega en el espacio superior de la lámina seleccionada inicialmente, de manera que queden las dos láminas visibles.

Si alguien no logra identificar las causas, es importante que el grupo le ayude a seleccionar la lámina.

Esto, sin imponer la respuesta sino que seleccionando en conjunto aquella que le haga más sentido a la persona.

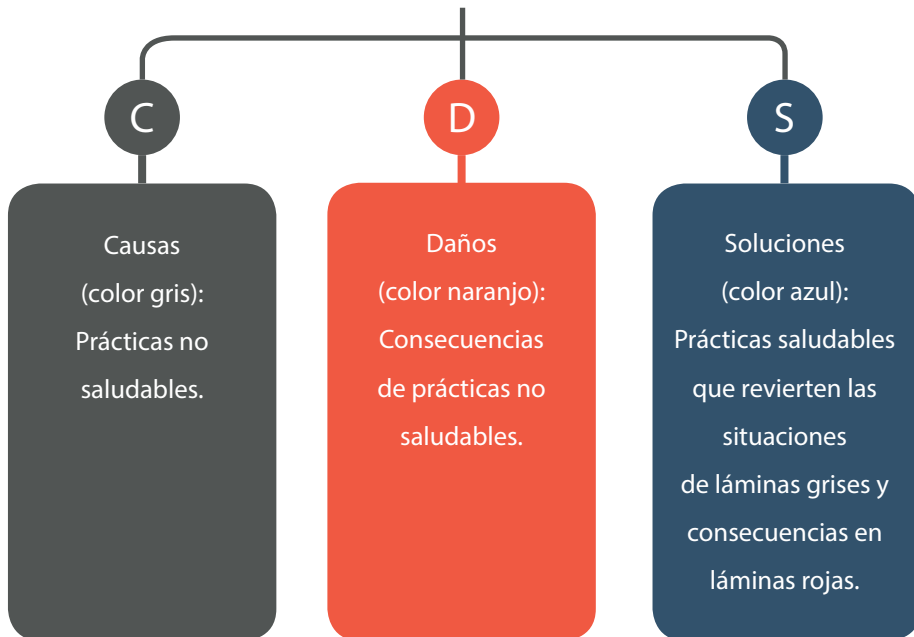
S

Trabajo con láminas azules

A través de la misma dinámica se invita a quienes participan a seleccionar entre las láminas azules aquellas prácticas saludables que podrían haber evitado el daño que identificaron en la lámina gris.

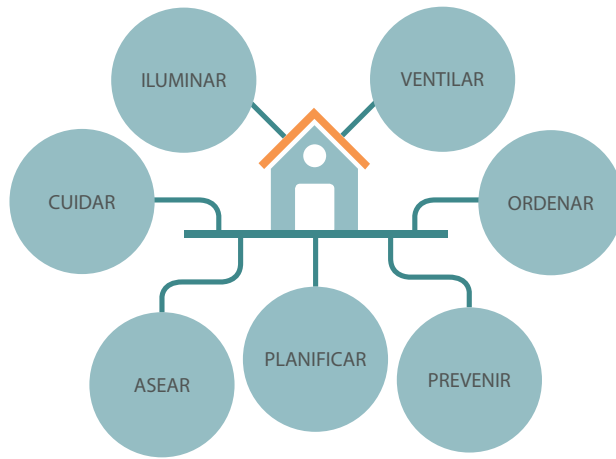
Luego, cada cual comparte con el grupo las razones de la elección y pega la lámina en el espacio disponible bajo la primera (gris) seleccionada previamente.

Resultado final



Segunda actividad "Nuestros hábitos" | 20 minutos

A partir del trabajo realizado, la persona facilitadora crea un clima de reflexión que permita consensuar los hábitos que representan las láminas de color azul. A medida que se reconocen los hábitos necesarios, se anotan sus nombres bajo la lámina que los representa. Estos hábitos son:



Una vez terminada esta agrupación la persona facilitadora deberá definir, de manera sencilla y cotidiana, cada uno de los hábitos (las ideas fuerza se encuentran en el Anexo n.º 2). Una posibilidad es apoyar esta síntesis con fotografías de casos reales que puedan motivar a las familias participantes a mejorar sus hábitos de Habitabilidad.

Finalmente, se invita a cada familia a comprometerse ante el grupo con una actividad que guarde relación con el desarrollo de hábitos de Habitabilidad que promuevan la salud y una mejor calidad de vida. Si la propuesta de tareas no facilita la dinámica, se pueden dar ejemplos a través de preguntas tales como:

- ¿Quiénes necesitan ordenar y limpiar el patio?
- ¿Quiénes necesitan determinar un lugar iluminado para que los hijos e hijas estudien?
- ¿Quiénes necesitan crear un sistema de ventilación?

Es importante velar por un compromiso acotado que anticipe las probabilidades de éxito, de manera tal que al cumplirlo la familia se motive a seguir trabajando en pro de una vivienda saludable. De lo contrario, la frustración puede provocar el abandono de sus propuestas. Quienes participan, o también la persona facilitadora, pueden ir escribiendo los compromisos en el paleógrafo, para luego ser firmados por cada participante.

Es pertinente no obligar a nadie a comprometerse si señala expresamente no querer hacerlo.



Tercera actividad "Cierre" | 10 minutos

Para finalizar, la persona facilitadora realiza un resumen de las temáticas abordadas en la sesión y aclara cada una de las dudas presentadas. Se agradece a quienes participan la confianza depositada en cada una de las actividades.

ANEXO N.º 1

SET DE LÁMINAS

Causas
(color gris):
 identifican problemas de salud física y/o mental en las personas, asociados a hábitos de hábitos/asociados.

¿Qué situaciones de riesgo identifican?
 ¿Por qué?

FOSIS contigo 
 programa **ACCIÓN**
 en familia

Daños
(color naranja):
 condiciones que favorecen el daño a la salud física y mental.

¿Qué problemas identifican?
 ¿Por qué son un problema?

FOSIS contigo 
 programa **ACCIÓN**
 en familia

Soluciones
(color azul):
 condiciones ambientales que promueven la salud física y mental, y que identifican algunas formas de prevención.

¿Qué acciones de prevención o solución identifican?

FOSIS contigo 
 programa **ACCIÓN**
 en familia



ANEXO N.º 1

SET DE LÁMINAS

Causas
Color gris:
 identifican problemas de salud física y/o mental en las personas, asociados a hábitos de habitabilidad.

¿Qué situaciones de riesgo identifican?
 ¿Por qué?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Daños
Color naranja:
 condiciones que favorecen el daño a la salud física y mental.

¿Qué problemas identifican?
 ¿Por qué son un problema?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Soluciones
Color azul:
 condiciones ambientales que promueven la salud física y mental, y que generan algunas formas de prevención.

¿Qué acciones de prevención o solución identifican?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

ANEXO N.º 1

SET DE LÁMINAS

Causas
(color gris):
 identifican problemas de salud física y/o mental en las personas, asociados a hábitos de habitabilidad.

¿Qué situaciones de riesgo identifican?
 ¿Por qué?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Daños
(color naranja):
 condiciones que favorecen el daño a la salud física y mental.

¿Qué problemas identifican?
 ¿Por qué son un problema?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Soluciones
(color azul):
 condiciones ambientales que promueven la salud física y mental, y que contemplan algunas formas de prevención.

¿Qué acciones de prevención o solución identifican?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

ANEXO N.º 1

SET DE LÁMINAS

Causas
Color gris:
 identifican problemas de salud física y/o mental en las personas, asociados a hábitos de habitabilidad.

¿Qué situaciones de riesgo identifican?
 ¿Por qué?

FOSIS contigo 
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo 



programa ACCIÓN en familia

Daños
Color naranja:
 condiciones que favorecen el daño a la salud física y mental.

¿Qué problemas identifican?
 ¿Por qué son un problema?

FOSIS contigo 
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo 



programa ACCIÓN en familia

Soluciones
Color azul:
 condiciones ambientales que promueven la salud física y mental, y que generan algunas formas de prevención.

¿Qué acciones de prevención o solución identifican?

FOSIS contigo 
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo 



programa ACCIÓN en familia

ANEXO N.º 1

SET DE LÁMINAS

Causas
Color gris:
 identifican problemas de salud física y/o mental en las personas, asociados a hábitos de habitabilidad.

¿Qué situaciones de riesgo identifican?
 ¿Por qué?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Daños
Color naranja:
 condiciones que favorecen el daño a la salud física y mental.

¿Qué problemas identifican?
 ¿Por qué son un problema?

FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

Soluciones
Color azul:
 condiciones ambientales que promueven la salud física y mental, y que modifican algunas formas de prevenir.

¿Qué acciones de prevención o solución identifican?

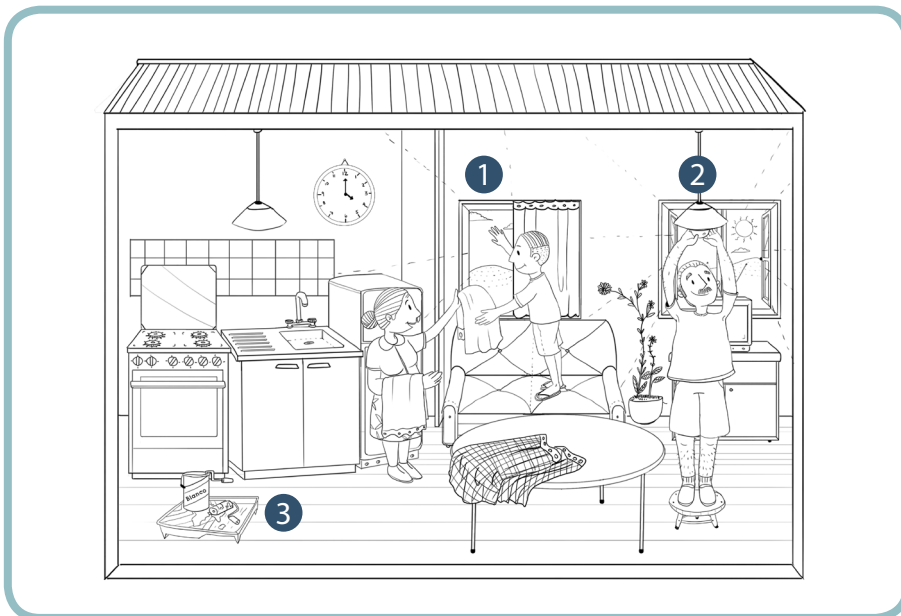
FOSIS contigo
 programa ACCIÓN en familia

FOSIS contigo

programa ACCIÓN en familia

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / ILUMINAR



1 Mantener cortinas sin polvo e instalar sistemas para abrir o cerrarlas.

2 Aprovechar la luz natural.

Ubicar y seleccionar sistemas de iluminación adecuados al lugar.

3 Usar colores claros.

Este es uno de los aspectos en que más se puede contribuir a mejorar la calidad de vida de la familia. En el caso de las viviendas se relaciona con asegurar la entrada de luz “natural”, condición que, entre otros beneficios:

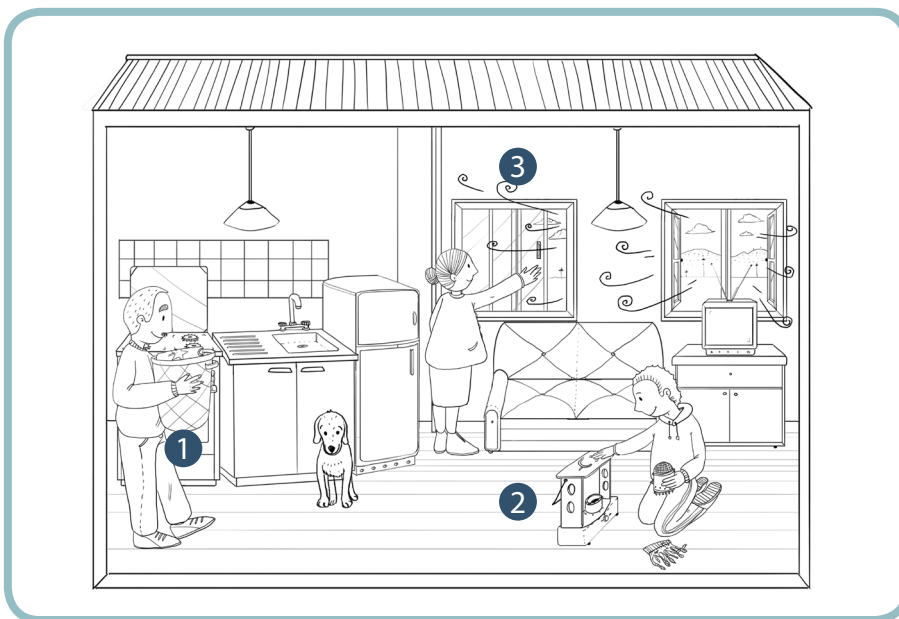
- a) Influye en el estado de ánimo de las personas.
- b) Influye en las condiciones de higiene y salubridad del hogar.
- c) Amplía la percepción de los espacios.

El objetivo es motivar a la familia para que valore el hecho de contar con ventanas, traga luz (ventanas en el techo) y/o puertas que permitan iluminar distintas piezas, evitando taparlas o clausurarlas. Dejar recintos oscuros, que en muchos casos deben ser iluminados en el día con luz artificial, incide incluso en el presupuesto familiar por los costos asociados al pago de la luz.

En cuanto al entorno inmediato, iluminar se relaciona con la importancia de la iluminación tanto natural como artificial para mejorar la seguridad y belleza de espacios públicos, condición que favorece el uso de esos espacios y la relación con la comunidad, impactando positivamente en la calidad de vida.

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / VENTILAR



1 Colgar ropa en lugares externos o en lugares ventilados.

2 Mantener estufas en buen estado. Encender y apagar estufas a parafina en exterior.

3 Abrir ventanas.

Este hábito se relaciona únicamente con la vivienda y apunta a contar siempre con buen aire para respirar. Abrir las ventanas de la casa o habitación, cuando existen:

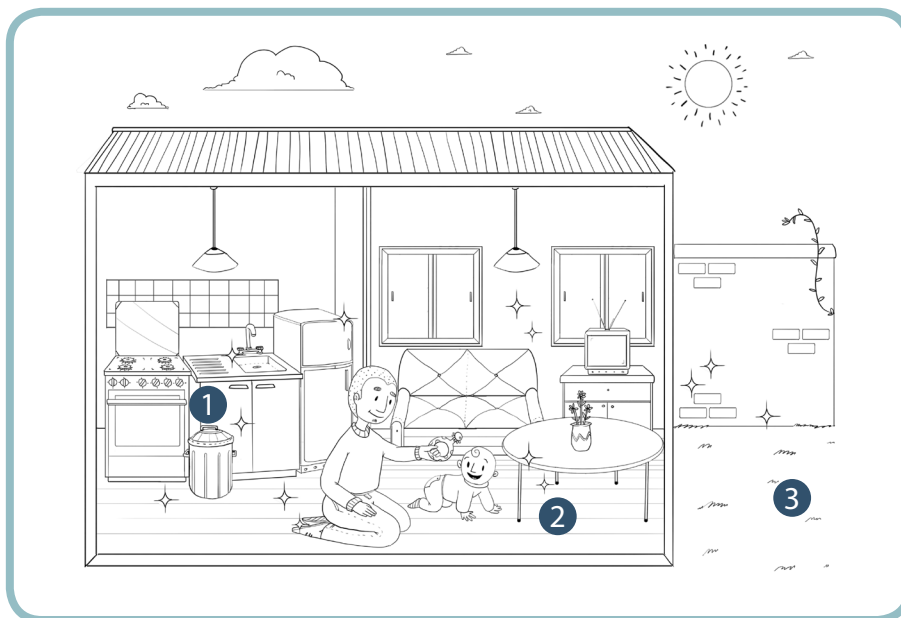
a) Mejora definitivamente las condiciones de higiene.

b) Previene problemas de salud de sus habitantes. Por ejemplo, se debe ventilar todos los días, incluso en invierno, para prevenir resfríos y otras enfermedades.

c) Contribuye a evitar el exceso de humedad y condensación en algunos materiales del interior de la casa, producidas por diferencias de temperatura con el exterior, lo que también ayuda a evitar su deterioro.

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / ASEAR



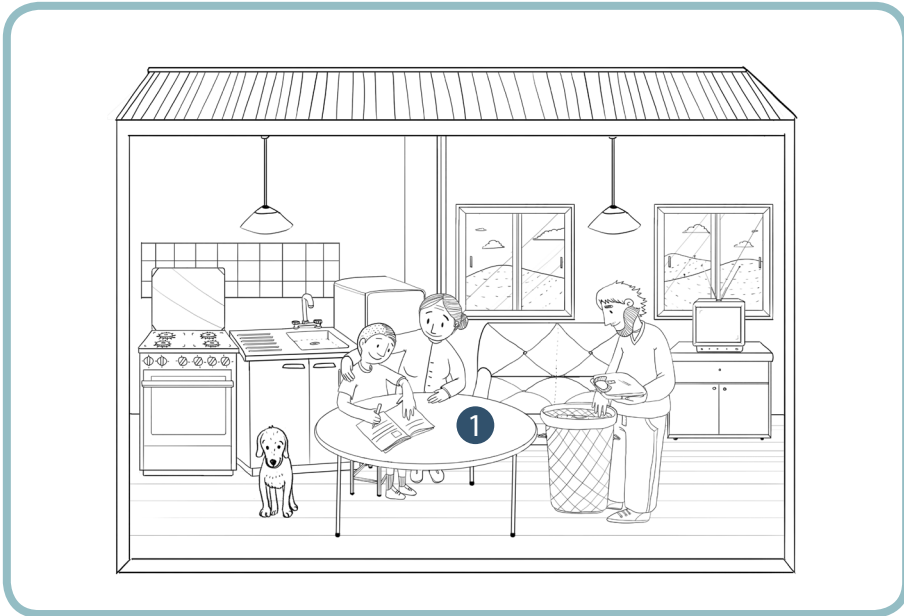
- 1 Mantener la basura en contenedores con tapa y en lugares que no contaminen.
- 2 Sacudir, barrer, trapear, entre otros.
- 3 Limpiar el entorno dejando libre los espacios de basura para prevenir la llegada de ratones u otros contaminantes.

El aseo es, tal vez, uno de los aspectos más demostrativos de la preocupación que las personas de la familia tienen por el espacio que habitan, ya que se trata de mantener vivienda y entornos limpios.

Por una parte, el aseo ayuda de manera significativa a prevenir enfermedades, por ejemplo, en el caso de la basura, por medio de su almacenamiento en contenedores con tapa y, en casos rurales, enterrándola. Además ayuda a embellecer el espacio, haciendo más grato el habitar de las viviendas y sus entornos. Las personas tienen responsabilidades no solo en el aseo de sus casas, sino de sus inmediaciones porque los espacios comunes son espacios de todos.

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / ORDENAR



- 1 Organizar definiendo funciones de cada espacio.

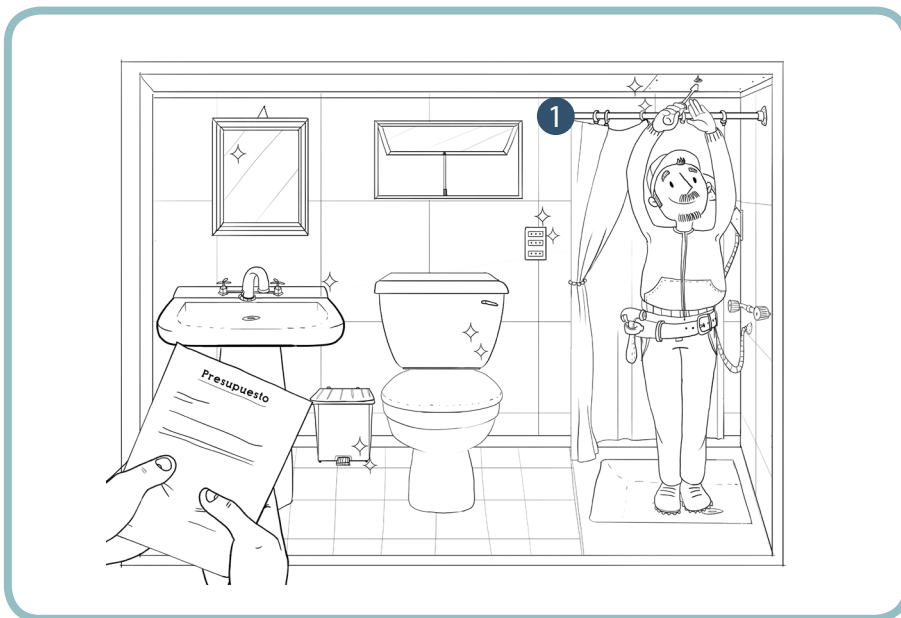
El orden permite aprovechar los espacios pequeños, haciendo que se vean más amplios, además de prevenir accidentes que se generan, por ejemplo, al guardar en lugares inadecuados artículos peligrosos para las niñas y niños, como sustancias tóxicas o cuchillos.

En términos psicosociales, ordenar mejora el bienestar porque hace más agradable el lugar donde se habita y permite a la familia evitar conflictos que muchas veces se asocian con la falta de espacio.

El trabajo de éste hábito genera un buen contexto para conversar acerca de cómo mejorar la privacidad de la pareja o la existencia de un lugar para el estudio de niñas y niños. En definitiva, se pueden mejorar las condiciones para realizar otras actividades, a través de la incorporación de elementos que permitan organizar mejor el espacio y las cosas con que cuenta la familia.

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / PREVENIR Y CUIDAR



- 1 Para prevenir y cuidar el hogar es necesario anticiparse a los posibles accidentes.

Para prevenir enfermedades y accidentes, un aspecto central es generar y fomentar conductas saludables que permitan prever la ocurrencia de este tipo de sucesos y, además, cuidar las viviendas y entornos para que cuenten con instalaciones seguras y adecuadas.

Se busca que la familia pueda identificar y evitar situaciones que causan peligro para la salud, muchas veces sin dar señales de riesgo.

Las acciones a desarrollar actúan previniendo posibles problemas, especialmente para niñas y niños, y consideran entre otras posibilidades:

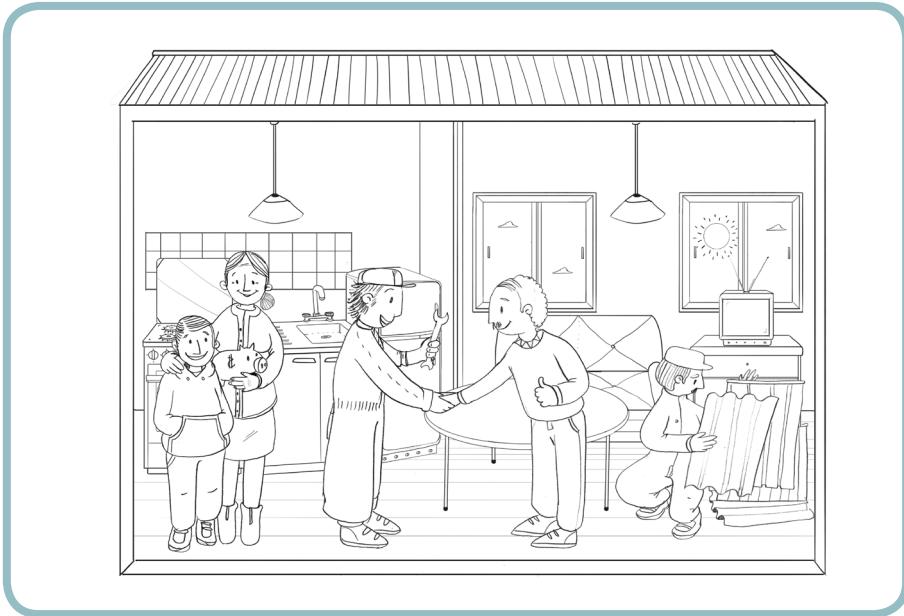
- a) Asegurar condiciones estructurales y materiales básicas en la vivienda, evitando que elementos puedan volcarse, caerse o producir lesiones en sus residentes (cuidados especiales merece la cocina).
- b) Mejorar instalaciones eléctricas en estado deficiente que provoquen electrocución de sus habitantes o incendios de la vivienda y el barrio.
- c) Contar con buenos hábitos en torno al uso del gas para prevenir accidentes; por ejemplo, cerrar siempre la llave de paso del gas después de su uso.
- d) Cuidar la manipulación de sistemas de calefacción e iluminación a base de fuego, como los braseros, porque son sistemas muy riesgosos especialmente en casas de madera.
- e) Considerar también otros aspectos de mantenimiento de la vivienda, como la prevención frente a condiciones de lluvia, frío

y calor excesivos que obligan a labores tales como limpiar canaletas, revisar el sellado de la casa, la evacuación adecuada de aguas lluvias y el cambio de piezas o partes deterioradas.

Es importante que las familias sepan que incluso los animales domésticos, como perros y gatos, pueden transmitir enfermedades a los seres humanos. De ahí la importancia de mantener cuidados con los animales, como limpieza constante, y generar hábitos saludables como lavarse las manos cada vez que se ha estado en contacto con ellos.

ANEXO N.º 2

IDEAS FUERZA / PLANIFICAR



Trabajar este hábito busca ayudar a la familia a proyectarse en el tiempo, organizando sus recursos y posibilidades para asegurar la satisfacción de sus necesidades en materia de habitabilidad. Para ello, se espera que la familia sea capaz de indentificar problemas de habitabilidad, además de definir adecuadamente las etapas a seguir y los recursos humanos, materiales y económicos necesarios para solucionar dichos problemas.

Esto implica, entre otras posibilidades:

a) Fomentar el ahorro.

b) Aprender a priorizar de acuerdo a las necesidades más urgentes.

c) Racionalizar el gasto, es decir, considerar el dinero que efectivamente se puede invertir en función de las posibilidades.

d) Aprovechar los recursos y materiales con los que se cuenta en el hogar.



SESIÓN 9

Cada cosa en su lugar



Materiales

1. Tarjetas de cartulina para los nombres de los participantes
2. Alfileres
3. Recortes de ilustraciones que muestren distintos tipos de elementos y espacios relacionados con el hábitat y la vivienda (casas, patios, terrazas, muebles, dormitorios, closets, pavimentos, plantas) pegadas en hojas del mismo tamaño, cuidando que quede un espacio en blanco en cada una de ellas.
4. Tres papelógrafos
5. Plumón
6. Imágenes de espacios de la casa
7. Tela adhesiva
8. Lápices para quienes participan
9. Anexo n.º 1: "Dibujo de la casa"



Primera actividad

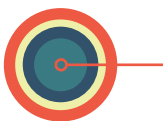
"Sueño con que mi casa..." | 15 minutos

Para realizar la dinámica, se colocan en el suelo los recortes preparados con imágenes de distintos elementos y espacios relacionados con el hábitat y la vivienda (casas, patios, terrazas, muebles, dormitorios, closets, pavimento u otros). Luego se invita a quienes participan, que se encuentran sentados en círculo alrededor

de las imágenes, a elegir una. Cada persona escribe con el plumón su nombre.

Luego, se presentan los recortes y cada cual señala por qué lo eligió. Por ejemplo: “Elegí esta foto porque tiene un patio y mi sueño es tener un patio donde mis niñas y niños puedan jugar, donde pueda plantar flores y plantas que hagan que mi casa sea más bonita...”.

Es importante que la persona facilitadora también participe en esta dinámica, ya que permite generar un clima de confianza y tomar conciencia de que todo el mundo tiene sueños y carencias en lo relativo a nuestro hábitat. Hay que mantener un ritmo de conversación que permita profundizar la confianza y reflexiones sobre cada espacio de la vivienda.



Segunda actividad “Un lugar para cada cosa” | 45 minutos

Una vez realizada la presentación, se invita a reflexionar sobre la siguiente interrogante que se escribe en un pizarrón o se pega en un papelógrafo:

¿Cómo y en qué nos influye el lugar donde vivimos?

Quienes participan responden libremente y se profundizan los comentarios a partir de testimonios personales.

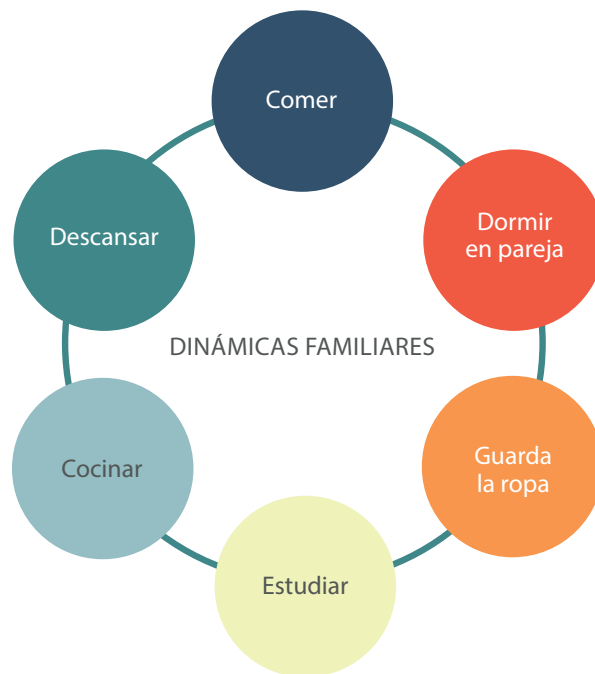
Cuando se logra identificar situaciones como hacinamiento, sensación de agobio, irritabilidad, falta de intimidad de la pareja, distancia o “apatía” de jóvenes que prefieren estar en la calle, falta de rendimiento escolar adecuado u otras que emerjan en la conversación con las familias, la persona facilitadora cierra el diálogo con la siguiente idea:

A veces, cuando nos sentimos preocupados, nuestro hogar es un refugio. Por eso, es importante cuidarlo y mantenerlo saludable.

RECUERDE

Resaltar de alguna forma la relación entre la vivienda y los diferentes estados de ánimo.

Posteriormente, quienes participan escriben en tarjetas qué espacios necesitan para realizar sus dinámicas familiares. Por ejemplo, espacio para:



Pegadas las tarjetas, la persona facilitadora pregunta cómo es posible convertir los espacios en lugares funcionales que permitan crear ambientes acordes para que la familia desarrolle las actividades del día.

A continuación, se invita a realizar una imaginación utilizando el siguiente texto:

“Esta es una invitación a hacer un pequeño ejercicio personal que nos ayudará en la conversación de nuestro taller.

Vamos a respirar profundo... soltemos el aire lentamente. Sentémonos cómodamente y cerremos los ojos. Empecemos lentamente a recordar nuestra casa. Vamos entrando por la puerta... y ya estamos en su interior... ¿Tenemos un lugar que ocupamos como comedor?... ¿Lo ocupamos todos los días?... ¿Hacemos ahí otras cosas?... ¿Nos juntamos cuando comemos ahí?... ¿Toda la familia?... ¿Solo algunas personas?... ¿Qué significa como familia el comedor? Si no tenemos un lugar exclusivo para comer... ¿Dónde comemos?... ¿Nos gusta que sea así?... ¿Cómo nos arreglamos?... Ahora nos vamos al lugar donde cocinamos... ¿Me gusta el lugar para cocinar?... ¿Qué me gusta de este lugar?... ¿Qué no me gusta?... ¿Está ordenado?... ¿Está limpio?... ¿Quiénes de la familia ayudan a ordenar y a limpiar el lugar de la cocina?... Si no tenemos un lugar para cocinar... ¿Dónde cocinamos?... ¿Cómo nos arreglamos?... Seguimos recorriendo nuestra casa y llegamos al lugar donde dormimos... ¿Cómo son los dormitorios?... ¿Están ordenados?... ¿Hay espacio para las cosas?... ¿Es un lugar donde dormimos cómodos?... ¿Nos

gustan nuestros dormitorios?... ¿Tenemos privacidad?... ¿Qué otras actividades hacemos en el dormitorio?... ¿Comemos ahí a veces?... ¿Vemos televisión?... ¿Compartimos con niñas y niños?... ¿Conversamos?... ¿Qué importancia tiene el dormitorio para mí?... Nos vamos lentamente al baño de la casa... ¿Cómo se ve?... ¿Está ordenado?... ¿Está limpio?... ¿Qué importancia tiene el baño?... ¿Lo cuidamos?... ¿Quién se encarga de mantenerlo limpio?... Si no tenemos baño... ¿Cómo nos arreglamos?... ¿Cómo me gustaría que fuera nuestro baño?... Ahora nos vamos al lugar donde cocinamos... ¿Me gusta el lugar para cocinar?... ¿Qué me gusta de este lugar? Ahora miremos las cosas que tenemos... ¿Dónde guardamos nuestras cosas?... ¿Tenemos lugares para guardar?... ¿Cómo lo hacemos cuando tenemos cosas que guardar?... ¿En qué parte de la casa nos juntamos como familia?... ¿Dónde conversamos?... ¿En qué lugar de la casa hacemos las cosas que nos gustan?... Vamos al patio o su entorno... ¿Está ordenado?... ¿Qué hay?... ¿Para qué ocupamos el patio o su entorno?... ¿Cómo nos gustaría que fuera?... ¿Quién se encarga de ordenarlo y limpiarlo?... Ya recorrimos nuestra casa en la imaginación. Ahora, lentamente, tenemos que volver a nuestra reunión. Esta es una invitación a abrir muy lentamente los ojos, a estirarse, a ponerse cómodos y a compartir con las demás personas”.

Terminado el ejercicio de imaginación, se invita a quienes participan a analizar su vivienda y el uso de los espacios.

En un plenario, se solicita que 3 o 4 personas voluntarias expliquen el uso de los espacios en su vivienda. Por turnos, tomarán tarjetas con nombres de los distintos espacios que requiere una persona para vivir y las ubicarán en el contorno del dibujo de la casa que presenta distintas habitaciones (Anexo n.º 1). Así, por ejemplo, si la familia vive en dos ambientes se ubicarán todas las imágenes en los contornos de dos de las habitaciones. Si otra no tiene patio, no se usará esa imagen. Es importante que las tarjetas se puedan pegar y despegar una y otra vez para que todas las personas puedan realizar la actividad con las mismas láminas. Luego, cada cual comenta y comparte los logros y las dificultades que tiene el manejo de los espacios. Es recomendable invitar a participar a personas que tengan diferentes usos del espacio doméstico para observar distintas alternativas.

Preguntas para ayudar a reflexionar y compartir
experiencias sobre el uso funcional
del espacio del hogar.

¿Qué es para mi familia el comedor?
¿Existe este lugar?
¿Cómo lo resolvemos?

¿Qué es para mi familia la cocina?

¿Qué es para mi familia el dormitorio?
¿Existe este lugar?
¿Cómo lo resolvemos?

¿Qué importancia le damos al baño o al lugar en que nos
aseamos?
¿Existe este lugar?
¿Cómo lo resolvemos?

¿Qué sucede en nuestra familia con los espacios para
guardar?
¿Cómo lo hace mi familia cuando tenemos que guardar
cosas?

¿Qué importancia le asignamos al estar?

¿Qué es importante considerar en el exterior de la vivienda?

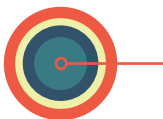
En este momento es necesario tener presentes las ideas fuerza que se encuentran en el anexo correspondiente.

Tener en cuenta

Es importante rescatar el mayor número de experiencias familiares y la manera en que sus integrantes han resuelto el manejo de los espacios, declarando que vivir en espacios reducidos es un desafío.

Con esta dinámica se reflexiona sobre la multiplicidad de funciones de los espacios, ayudando a pensar cómo hacerlos funcionales y armónicos. El tema del espacio mínimo para la vida diaria es tan complicado que ha sido estudiado por especialistas de diferentes disciplinas. Geógrafos, ingenieros, arquitectos y diseñadores, entre otros, buscan resolver problemas de transporte, vida al aire libre y espacio público, y vivienda social.

Desde esta perspectiva, la persona facilitadora debe rescatar los recursos y habilidades de quienes participan, como la creatividad, la perseverancia y el sacrificio en la búsqueda de mejores posibilidades para organizar el espacio del cual disponen. Por último, es bueno enfatizar que, incluso sin recursos adicionales, hay pequeños cambios que siempre podemos hacer para vivir mejor.



Tercera actividad "Cierre" | 5 minutos

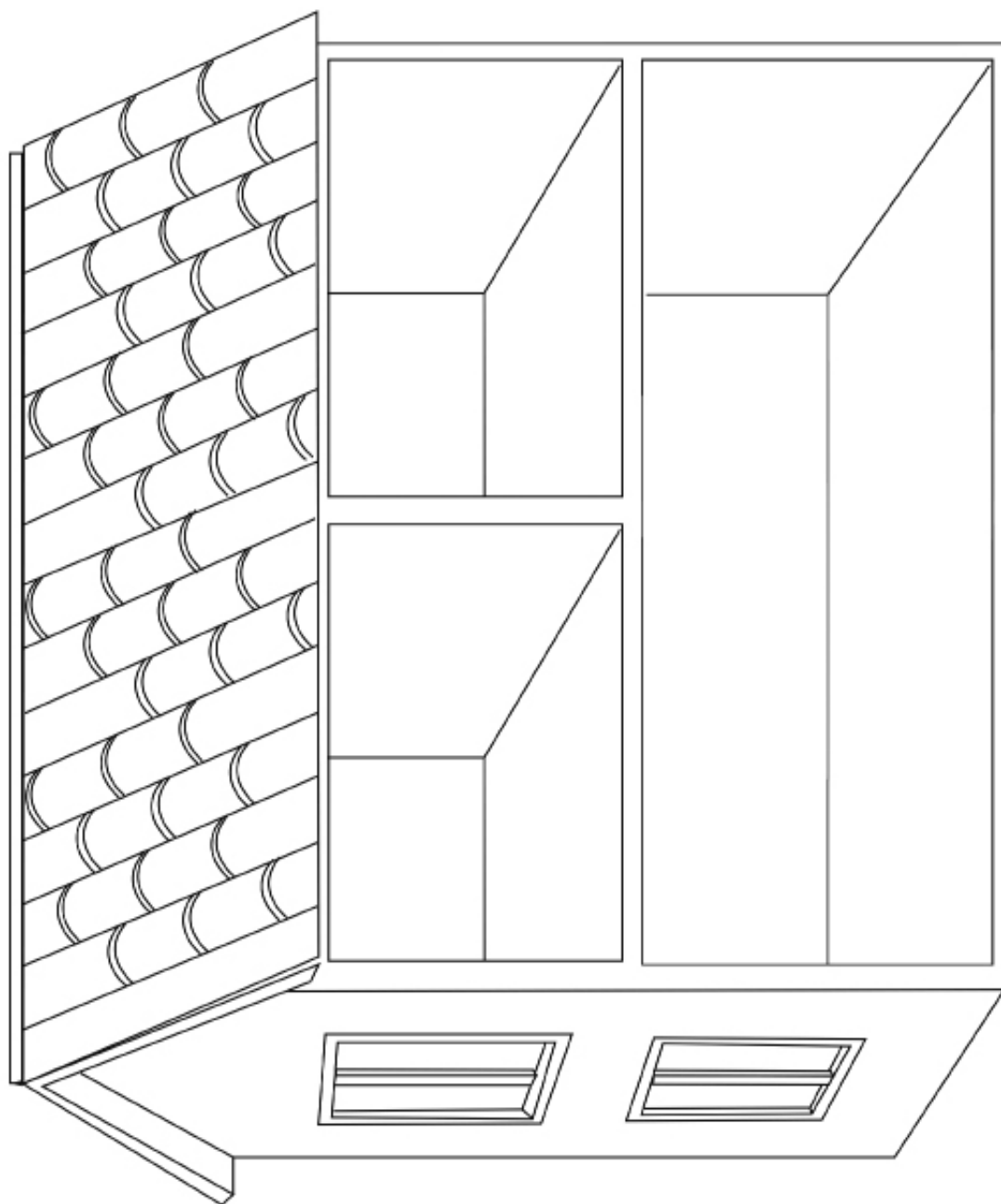
Se cierra la sesión recogiendo las experiencias de quienes participan y registrando lo que aprendieron. Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso del trabajo y si quedan elementos o conceptos por aclarar. A medida que hablan, se anotan los elementos valiosos de la sesión en algún pizarrón o papelógrafo. Cuando se registran todas las experiencias, se debe repasar en voz alta lo escrito, articulando cada idea para dar mayor sentido a lo conversado.

A continuación, se invita a realizar un compromiso conforme al tema trabajado en la sesión. Tal compromiso debe concretarse en tareas a desarrollar y puede anotarse en un papelógrafo.

Junto con esto, quienes participan comparten qué obstáculos pueden interferir en el logro del compromiso y qué estrategias se utilizarán para desarrollarlo involucrando al resto de la familia. Finalmente, pueden firmar el papelógrafo al igual que en la sesión anterior.

Es importante que la persona facilitadora resguarde que los compromisos sean lo suficientemente acotados para poder llevarlos a cabo. De lo contrario, puede generarse una frustración que dificulte el cambio.

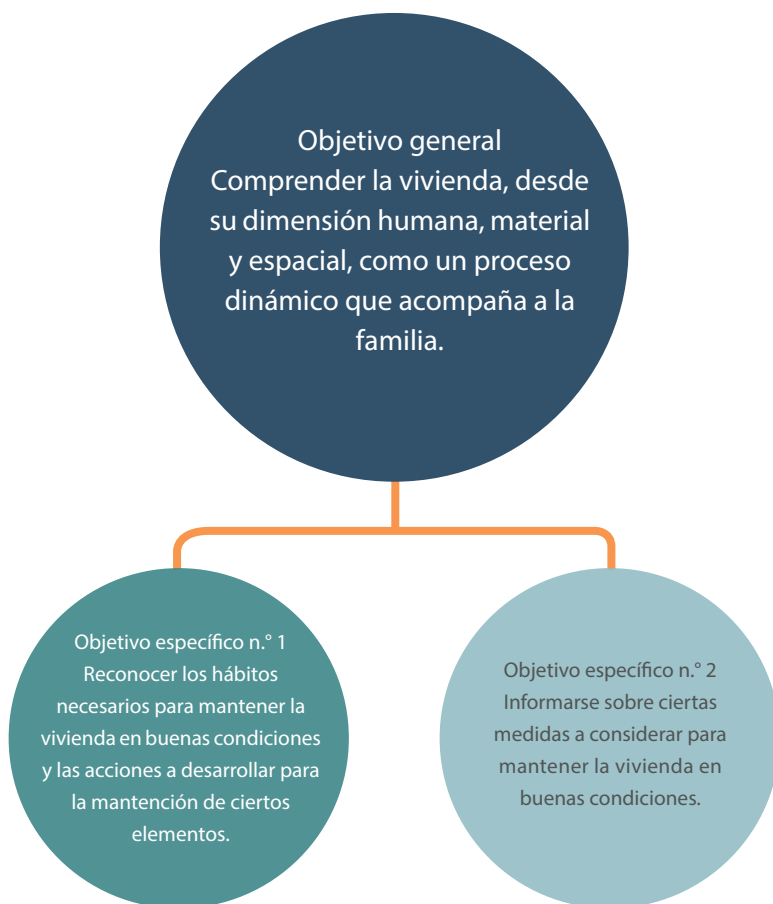
ANEXO N.º 1
DIBUJO DE CASA





SESIÓN 10

Mejorando mi hogar



Materiales

1. Tarjetas de cartulina para los nombres de quienes participan
2. Alfileres
3. Lápiz
4. Música (alternativo)
5. Radio con CD
6. Fotocopia de la matriz para cada participante
7. Papelógrafo
8. Plumón
9. Cinta adhesiva
10. Lápiz para cada participante
11. Dos papelógrafos
12. Anexo n.º 1: “Matriz de nuestro hogar”



Primera actividad

“Nuestra historia en este hogar...”

| 15 minutos

Se invita a quienes participan a conversar sobre el lugar que habitan, recordando todos aquellos aspectos que permitan construir la memoria familiar del lugar o los lugares donde han habitado. Este ejercicio permite fortalecer la identidad familiar, la valoración del patrimonio material e inmaterial y, en consecuencia, ver las dificultades desde los recursos.

Se motiva luego a participar de un ejercicio de imaginación llamado “Nuestros hogares y nuestras historias”. La dinámica tiene como objetivo sensibilizar sobre el espacio habitado, los afectos que hay involucrados en ese lugar, los sentimientos favorables y también ciertas frustraciones, cuidando que prevalezca la visión positiva para motivar los sueños y no gatillar más frustraciones.

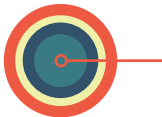
Es importante que la persona facilitadora haga las adecuaciones necesarias del texto para que la actividad sea atingente a la realidad de las familias con la que trabaja. La lectura de relato debe considerar el volumen de la voz y las pausas para favorecer la reflexión.

“Esta es una invitación a cerrar los ojos y escuchar la música... les voy a pedir que se acomoden y centren su atención en su respiración... sienta el modo como está respirando... el aire entra y sale... el pecho se mueve... sube y baja... Mientras está respirando, puede escuchar diferentes sonidos que llegan hasta usted como (señalar sonidos del momento, como el sonido de vehículos, la música, del mar, niñas y niños jugando en la otra sala)... traiga a la mente una preocupación que le inquiete... por un momento la deja a un lado y no va a interferir en usted... permítase sentir su cuerpo en este momento...

sus pies sobre el suelo... las rodillas dobladas... su cuerpo sostenido por la silla... su espalda apoyada en el respaldo... sus manos (describir como están, si cruzadas o sobre las piernas)... y sienta su respiración... Traigo en este momento a mi memoria el espacio donde vivo con mi familia... ¿Cómo es?... y recuerdo el día en que llegué ahí... ¿Cómo fue?... ¿Cómo era el lugar?... ¿Quiénes estaban?... ¿Qué fue lo primero que hicimos? (según la realidad de las familias recordar el momento de la construcción, de la independencia de la casa de los padres o que les hayan entregado su vivienda)... ¿Cómo me sentí?... ¿Sentí satisfacción?... ¿Logro?... ¿Calma?... ¿Seguridad?... ¿Qué sentimientos me invadían en ese momento?... ¿Cuáles eran mis sueños en ese lugar?... ¿Qué expectativas tenía de mi nuevo lugar para vivir?... ¿Qué cosas hice para alcanzar mi sueño?... ¿Quiénes me ayudaron?... ¿Qué problemas se me presentaron?... ¿Qué problemas consideré como más urgentes para ir mejorando?... Mire ahora el lugar en que vive como si fuera un desconocido... ¿Qué cosas se acercan más al sueño que tenía?... ¿Qué cosas lo han alejado del sueño que tenía?... Vuelva a recorrer su casa... La historia que ha vivido en ella... los momentos felices... vuelva a esta sala... a sentir su cuerpo... la respiración... cómo el aire entra y sale de sus pulmones... comience a abrir los ojos...

A continuación se invita a compartir los frutos del ejercicio. Es posible que alguien se haya dormido por el cansancio o no haya podido concentrarse. Es importante acoger esos casos y señalar que es habitual dormirse o no lograr seguir el relato, ya que es un ejercicio difícil.

La persona facilitadora mantiene el clima de diálogo para promover la conversación sobre lo que cada persona ha podido visualizar, centrándose en reconocer las acciones del hogar que cada cual cree haber descuidado. Hay que respetar el ritmo de la conversación para facilitar la expresión de sentimientos asociados al espacio habitado. Esto, para conocer qué entusiasma y qué desanima de dicho espacio.



Segunda actividad "Cuidando mi hogar" | 35 minutos

Una vez realizada la motivación, la persona facilitadora introduce la temática del día enfocada a los hábitos de planificación y cuidado.

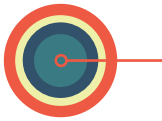
¿Cómo puedo hacer más agradable y saludable mi hogar?
¿Cómo puedo hacer de mi hogar un lugar más acogedor para toda la familia?

Se invita a responder libremente. Luego, se muestra la matriz que se encuentra en un papelógrafo gigante preparado antes de la sesión, (Anexo n.º 1). El objetivo del uso de la matriz en esta actividad es proponer una forma concreta y sencilla de mejorar los espacios del hogar, pensando en función del dinamismo de la familia. Se invita a pensar y planificar acciones que puedan ayudar a hacer cosas que mejoren las condiciones de vida.

En función de este objetivo se enumeran todas las acciones necesarias para lograr lo que se desea realizar. Las acciones se agrupan por orden de ejecución. Cada grupo constituye una etapa. En la medida que se van logrando satisfactoriamente las acciones y sus etapas, más cerca se está de alcanzar el mejoramiento del hogar.

Para ilustrar lo que se está conversando, se deberá completar la matriz según el ejemplo que se presenta:

MATRIZ DE NUESTRO HOGAR	
Objetivo: habilitar un espacio para niñas y niños.	
Etapas (acciones para mejorar el hogar)	Crear un espacio de descanso y recreación para niñas y niños.
Etapas 1	Ordenar, limpiar, despejar y organizar el espacio.
Etapas 2	Disponer de los muebles o accesorios que requiere el lugar.
Etapas 3	Decorar y personalizar el espacio.



Tercera actividad "Mi hogar el día de hoy" | 20 minutos

La persona facilitadora centra la conversación en los siguientes mensajes:

- a) "Para alcanzar los sueños grandes, debemos partir por lo más simple. Sin darnos cuenta, vamos avanzando y así alcanzamos lo que imaginábamos imposible".
- b) "Si el grupo tiene dificultad para imaginar, se puede rescatar la importancia de soñar para llegar a realizar cambios".
- c) "Para que las cosas pasen, debemos al menos imaginarlas".

Se reitera la idea de la importancia de tener un plan de la vivienda pensando en el futuro. Sin embargo, tan importante como pensar en el futuro es pensar en el presente; en la mantención de la casa día a día para asegurar la cotidiana calidad de vida.

Es en este espíritu que se trabaja parte de la sesión, cuando los problemas son puntuales, concretos y, por lo mismo, las soluciones deben ser prácticas y rápidas.

Se invita a compartir los principales problemas de materiales que tienen las viviendas: los enchufes quemados, las murallas cochinas, filtraciones de aire o humedad en las uniones de ventanas, muros, techo y/o suelo.

Si es de ayuda, se pueden anotar los problemas en una pizarra o papelógrafo.

Luego, se invita a quienes participan a compartir las soluciones que han implementado y les han dado resultado. Es muy importante prestar atención para avalar técnicamente las soluciones propuestas. La persona facilitadora hace una comparación de la vivienda con el cuerpo, el cuidado que requiere y la manera como debemos preocuparnos especialmente de cada parte. Se imagina el propio cuerpo cuando hace frío, destaca que la persona busca abrigo, se pone gorro, guantes, calcetines, evita cualquier contacto de la piel con el aire frío, pues si entra, aunque sea por un lado, se enfriará todo el cuerpo. Si se lleva el caso a la vivienda, ocurre lo mismo. En invierno, o en época de frío, hay que tratar de cerrar todos los espacios, que no haya conexión con el exterior cuando no la queremos (excepto el momento de ventilar, necesario en toda época). Los puntos más delicados son los encuentros de materiales, ya que son los más expuestos: en el marco de la ventana con el forro de la muralla, la muralla con el cielo (techo), la estructura del techo con el zinc o el material que cubre el cielo, las rendijas de las puertas con el suelo, entre otros.

La persona facilitadora puede seguir haciendo comparaciones.

Por ejemplo, en lugares o épocas de mucho calor el cuerpo busca alivianar su ropa para estar más ventilado, más fresco, evita el sol. La casa debe tener la posibilidad de generar corrientes, que el aire fresco entre por un lugar y salga por otro para que haya circulación o corriente.

Si facilita la explicación, se puede dibujar en un papelógrafo el esquema gráfico simple de una casa con ventanas y flechas cruzadas de un lado a otro.

En tiempos de calor, ojalá que la vivienda esté protegida del exceso del sol. Puede ayudar algún elemento que interrumpa los rayos directos a las ventanas que están más expuestas. El sol es más fuerte por el Norte, el Oriente trae el sol de la mañana, que ayuda a calentar los ambientes en invierno, y es menos caluroso en el verano. El sol del Poniente es más molesto en el verano, pues es más fuerte. Las ventanas al Sur reciben luz, sin embargo, no tienen sol directo por lo que son espacios más oscuros.

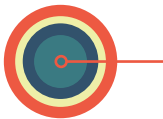
Cuando se entrega este material a las familias, es importante dar ejemplos para que puedan ubicar, en sus respectivas viviendas, los puntos cardinales

Por otra parte, las conexiones eléctricas se pueden comparar con las venas.

Tienen cierta capacidad, no se puede exceder esa cantidad porque revientan. Si hay más sangre de lo normal circulando, entonces sube la presión, se producen dolores de cabeza, hay malestar y puede ser grave. De la misma forma, los cables eléctricos están pensados para una determinada cantidad de artefactos. Si se sobrecarga una entrada con enchufes triples para muchos equipos pueden explotar, quemarse y quemar la vivienda. Si se necesita más energía, habrá entonces que preocuparse de aumentar los cables.

Es bueno ilustrar la importancia de cuidar la casa día a día. Cuando algo se deteriora molesta en un comienzo, pero luego se produce acostumbramiento e incluso puede que al cabo de unos días ya no se perciba. Así es como se va descuidando el espacio y se van sumando los desperfectos. Por eso la importancia de no dejarse estar, pues mientras menos cosas funcionan es más difícil la tarea de lograr tener la vivienda en las condiciones deseadas. Para su mejoramiento requiere de más dinero, de más esfuerzo y de más tiempo.

Por último, es bueno enfatizar una vez más que, incluso sin recursos adicionales, hay pequeños cambios que siempre se pueden hacer para vivir mejor.



Cuarta actividad "Cierre" | 15 minutos

Se debe cerrar la sesión recogiendo las experiencias de quienes participan y registrando lo que aprendieron. Es recomendable que todas las personas digan qué les resultó más valioso del encuentro y si hubo elementos o conceptos poco claros (si los hubiera, se pueden esclarecer rápidamente). A medida que quienes participan hablan, se pueden anotar los elementos valiosos de la sesión en algún pizarrón o papelógrafo. Cuando se registran todas las experiencias, se debe repasar en voz alta lo escrito, articulándolo de modo de hacer un resumen final que recuerde lo conversado.

A continuación, se invita a llevarse la matriz elaborada de cada cual para conversarlo con sus familias. La persona facilitadora debe insistir en la importancia de esta conversación para construir de manera conjunta. Se puede animar a utilizar la matriz para nuevas ideas, pues se trata de un cuadro simple que es posible copiar en una hoja para hacer nuevamente el ejercicio. Si es posible, se hace entrega de copias de la matriz en blanco para que cada participante se lleve a su casa para cualquier ejercicio que quiera realizar con su familia.

Junto con esto, es importante que quienes participan compartan qué obstáculos pueden interferir en el logro de la tarea del llenado de la matriz y qué estrategias utilizarán para involucrar en su desarrollo al resto de la familia.

ANEXO N.º 1

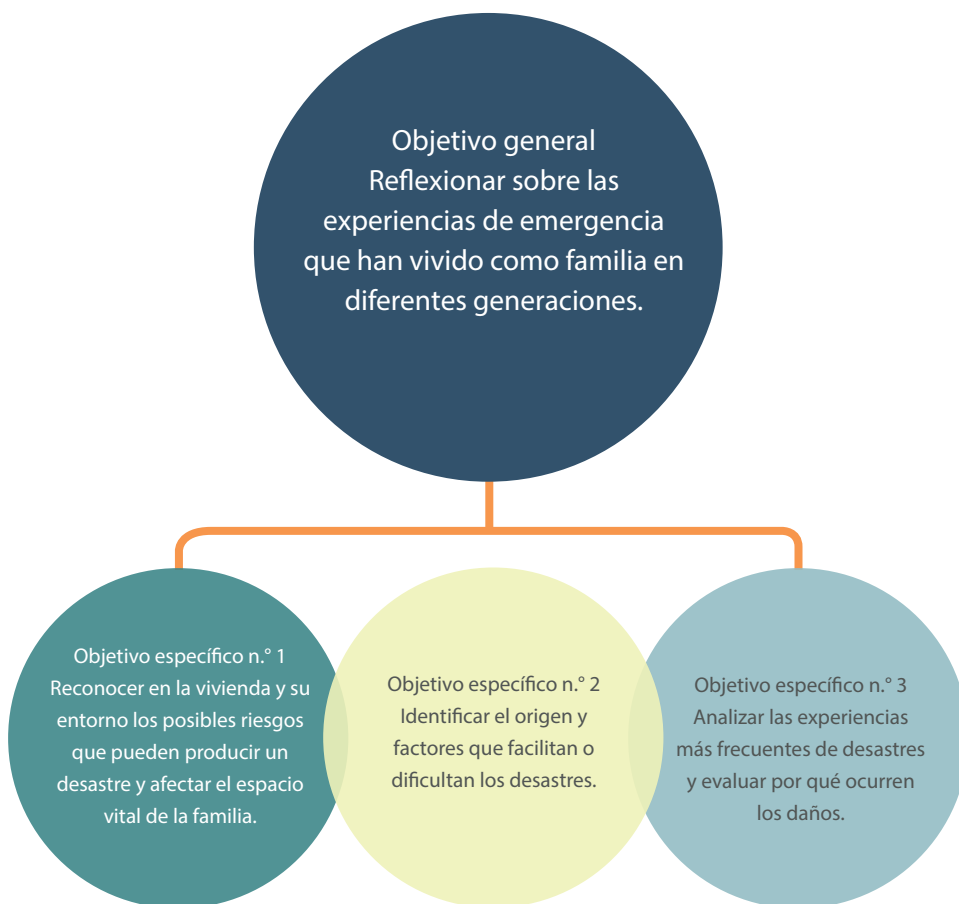
MATRIZ DE NUESTRO HOGAR

MATRIZ DE NUESTRO HOGAR	
Objetivo:	
Etapa:	Acciones:
Etapa:	Acciones:
Etapa:	Acciones:



SESIÓN 11

¿Qué hemos vivido y aprendido de las emergencias?



Materiales

1. Cartulinas de color (al menos dos por familia)
2. Tarjetas
3. Lápices y plumones
4. Recortes de desastres de diferente tipo



Primera actividad

“Nuestras experiencias como familia”
| 40 minutos

La persona facilitadora comienza la sesión pidiéndole a las personas que participan que recuerden las experiencias de emergencias que han sido más significativas en sus vidas. Puede remontarse también a generaciones anteriores.

Se solicita la formación de grupos con un máximo de 5 integrantes. Un participante de cada grupo deberá registrar en una cartulina o papelógrafo las experiencias que se recuerdan, la fecha y las consecuencias.

Experiencia	¿Cuándo pasó?	¿Qué consecuencias tuvo?

Una vez registradas las experiencias, cada grupo elige 2 situaciones y las ordena según la causa de la experiencia, por ejemplo:

a) Condiciones internas de la vivienda: materiales con que está hecha la vivienda, almacenamiento de las cosas de casa en altura, instalaciones eléctricas con sobrecarga o cables poco aislados, aparatos a gas (cocinas, estufas, calefón que se apagan solos), etc.

b) Condiciones del entorno de la vivienda: ubicación de la casa en un lugar con riesgos, zona de inundaciones, pendientes cercanas, derrumbes, árboles enfermos, escaso suelo, canales o acequias, etc.

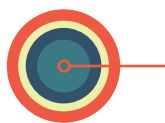
c) Condiciones de servicios básicos: postes dañados, cables eléctricos en altura o muy bajos, ausencia o mal estado de grifos, etc.

d) Responsabilidad de otras personas (de terceros): estado de muros de separación, panderetas o marquesinas de casas vecinas que puedan derrumbarse, caminos sin pavimentar, construcciones en suelos blandos, acumulación de basura en patios vecinos, etc.

Utilice el siguiente modelo de papelógrafo:

Experiencia	Condiciones internas de la vivienda	Condiciones del entorno de la vivienda	Condiciones de servicios básicos	Responsabilidad de otras personas (terceros)

La persona facilitadora debe acoger los recuerdos y emociones de las personas participantes, sobre todo de aquellas que no han logrado superar algún desastre vivido y deben disponer más tiempo en las experiencias que necesiten mayor reflexión, promoviendo la identificación de actitudes y acciones de personas o familias que han aportado a la superación de los fenómenos y que no siempre están valorados.



Segunda actividad

“¿Cómo podemos prevenir condiciones de riesgo al interior de nuestro hogar?”

| 30 minutos

Con los papelógrafos a la vista, la persona facilitadora se sitúa en lo que se vivió al interior de la vivienda para hacer la siguiente actividad reflexiva:

¿Pudo haberse prevenido lo que sucedió al interior de la vivienda?

¿Cómo se puede arreglar la situación para que no vuelva a suceder?

¿A quiénes hay que involucrar para hacer los arreglos necesarios?



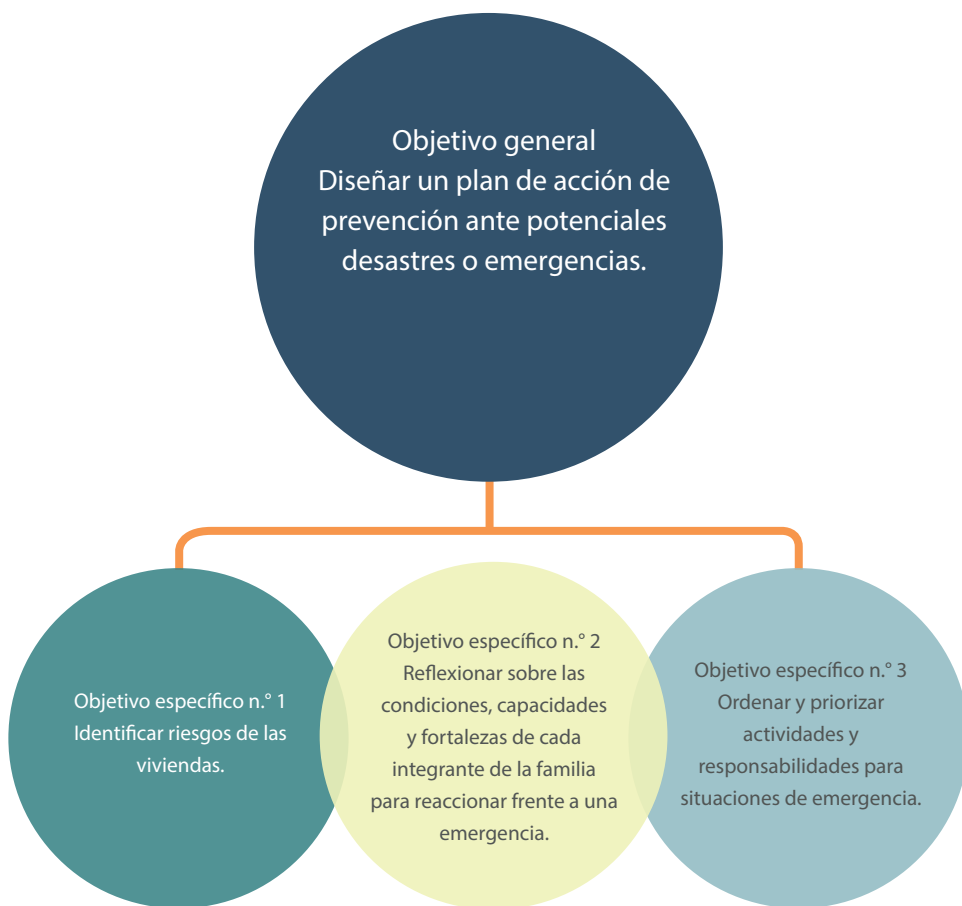
Tercera actividad "Cierre" | 5 minutos

La persona facilitadora debe cerrar la sesión comentando que muchos desastres son una mezcla compleja de amenazas naturales y acciones humanas. El entorno social, político y económico es tanto una causa de desastres como lo es el medio ambiente natural.



SESIÓN 12

Plan de acción para las emergencias



Materiales

1. Anexo n.º 1 (Una copia por familia)
2. Anexo n.º 2 (Una copia por familia)
3. Anexo n.º 3 (Una copia por familia)
4. Lápices o plumones verdes y rojos
5. Lápices pasta
6. Papelógrafos
7. Plumones



Primera actividad

“Situación de la familia frente a los riesgos”

| 40 minutos

Esta actividad se desarrolla por cada una de las familias y consiste en completar un recuadro que se estructura de 6 indicadores. (Anexo n.º 1)

Nombre	Edad	Condiciones de salud	Cuidado y/o tratamiento	¿En qué momento del día o de la noche se encuentra fuera de casa?	Si es menor de edad ¿Qué persona adulta es responsable?

Usando el material elaborado se invita a la familia a construir un plano de la casa y su entorno, indicando las zonas de riesgos y seguridad (Anexo n.º 2) a través del uso de la siguiente simbología:

- a) cruz de color rojo para espacios peligrosos y
- b) cruz de color verde para espacios de seguridad.

La persona facilitadora refuerza las siguientes ideas:

- a) Cada vivienda es un espacio de protección en que pueden existir riesgos de daños, producto de emergencias.
- b) Existen situaciones o características en la familia que son limitantes para actuar en eventos de este tipo, por ejemplo, una situación de enfermedad dependiente de alguno de sus integrantes (persona postrada).
- c) La vivienda se encuentra ubicada en un espacio comunitario que permite compartir riesgos con otras viviendas.



Segunda actividad

“Priorizando los riesgos – Plan de acción”

| 45 minutos

La actividad se inicia haciendo una priorización de los riesgos que pueden ocurrir. Cada familia debe tener a la mano las hojas trabajadas anteriormente.

La persona facilitadora consulta de manera abierta y va registrando en un papelógrafo las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tres posibles eventos de emergencia?
- ¿Cuáles son los lugares peligrosos al interior de mi vivienda?
(Utilizar el plano y su simbología)
- ¿Cuáles son los lugares con más riesgos en el entorno de mi vivienda?
- ¿Qué se puede hacer para prevenir estos eventos de emergencia al interior o entorno de la vivienda?
- ¿Es distinto si la emergencia ocurre de día o de noche? ¿Por qué?
- ¿Cómo es la experiencia de emergencia si ocurre en un fin de semana?
- ¿Cuáles son los lugares protegidos de mi vivienda?
(Utilizar el plano y su simbología)
- ¿Qué integrante de mi familia tiene mayores dificultades para desplazarse de manera rápida?

Una vez realizado este trabajo, cada familia elabora un plan de acción en el que se deben identificar las acciones para prevenir daños en el momento en que se presente una emergencia e identificar las personas responsables de cada acción.

Es importante que la persona facilitadora explique que el plan de acción debe considerar las actividades previas, durante y después de una emergencia. Para facilitar este ejercicio la persona facilitadora

puede realizar preguntas que permitan la reflexión y discriminación de acciones.

Orientaciones para el desarrollo del plan de acción para posibles situaciones de emergencia

A. Momentos previos

La conversación como método familiar para anticipar lo desconocido y fortalecer las relaciones en la familia que favorecen la percepción de seguridad, especialmente para las niñas y niños.

¿Cómo deberíamos mantener el orden dentro y fuera de la casa para no tener problemas?

¿Qué hacen las niñas y niños si están solos?

¿Qué reparaciones y/o cambios debo hacer en la vivienda para disminuir los riesgos? (Utilizar el plano y su simbología)

¿Qué cosas debemos dejar a la mano y no olvidar a la hora de salir de la vivienda?

Considere un kit de emergencia:

1. Agua, considera dos litros por persona al día.
(Incluye botellas chicas que son más fáciles de trasladar).
2. Comida.
(Que se mantenga y se pueda ingerir sin cocinar, como por ejemplo latas de conserva o barras energéticas).
3. Dinero en efectivo.
4. Botiquín de primeros auxilios.

5. Abrelatas.
6. Artículos de aseo para hombres y mujeres.
7. Bolsas de plástico.
8. Mascarillas de papel.
9. Papel higiénico.
10. Papel absorbente.
11. Encendedor/fósforos.
12. Copia de documentos en sobre hermético.
(Cédula de identidad, pasaporte, libreta de familia, escritura de propiedad o contrato de arriendo, entre otros).
13. Copias de llaves de la casa.
14. Medicamentos necesarios.
15. Copia del Plan de emergencia.
16. Otros elementos especiales, acordes a las características de la familia. (Por ejemplo, pañales en caso de bebés, toallas higiénicas, ayudas técnicas, entre otros).
17. Medicamentos para las personas con enfermedades ya diagnosticadas como diabetes, hipertensión, etc.
18. Identificación para niñas, niños y personas de tercera edad, tales como brazalete o credencial colgante.
19. Necesidades de niñas, niños, tercera edad y personas en situación de discapacidad.
20. Recuerde revisar periódicamente los elementos del Kit para verificar si están en buen estado.

- ¿Dónde nos encontramos si salimos de la casa?
- ¿Qué elementos del entorno debemos tener controlados?
- ¿Qué debemos reparar del entorno de la vivienda para disminuir riesgos?
- ¿Con quién debemos hacerlo?

B. Durante la emergencia

La conversación como una forma de comunicar y recibir instrucciones, expresar sentimientos y prevenir daños psicológicos.

- ¿De quién no nos podemos olvidar? Utilizar documento de identificación de los integrantes de la familia.
- ¿Cuándo arrancar y cuándo esperar?
- ¿Por dónde es seguro salir de casa?
- ¿Qué hacer antes de dejar la casa?
- ¿Quién lo hace?
- ¿Quién se preocupa de las mascotas?

C. Con posterioridad a la emergencia

La conversación como herramienta para expresar, intercambiar y acoger a la familia en lo grato, lo desagradable que se vivió y lo que viene a futuro.

¿Qué debíamos tener a mano para después de la emergencia?

¿Qué necesitamos para pasar una noche fuera de casa?

¿A quién afectó más esta situación?

¿A quién le cuesta hablar sobre las situaciones de emergencia vividas?

¿Qué necesitamos para crear un espacio de confianza que permita a quienes integran la familia expresar lo que sienten de la situación de emergencia?

¿A quiénes se puede recurrir para pedir ayuda?

Las respuestas se deben registrar en el Anexo n.º 3.

Acciones rápidas que están en manos de la familia

Emergencia	¿Qué hacer previamente?	¿Quién lo hace?	¿Qué hacer durante?	¿Quién lo hace?	¿Qué hacer después?	¿Quién lo hace?

Acciones a proponer a los vecinos

Emergencia	¿Qué hacer previamente?	¿Qué hacer durante?	¿Qué hacer después?

Antes de finalizar la sesión, la persona facilitadora debe incentivar a las familias a elaborar un directorio de contactos de emergencia explicando la utilidad que prestan para estas situaciones. Por ejemplo, números telefónicos de bomberos, ambulancia, carabineros, instituciones, familiares o amigos que puedan ayudar en este tipo de situaciones. Es necesario reforzar la idea de actualizar los datos y de mantenerlos en un lugar visible al acceso de toda la familia.



CONTACTOS

Nombre	Teléfono
Urgencias salud	
Consultorio más cercano	
Bomberos	
Carabineros	
Plan cuadrante de Carabineros	
Comisaría	
PDI	
n.º emergencia municipalidad	
Escuela	
SERNAM	
Emergencia electricidad	
Emergencia agua	
Emergencia gas	
Familiar1:.....	
Familiar2:.....	



Tercera actividad "Cierre" | 5 minutos

Al momento de cerrar, la persona facilitadora debe incentivar a las familias a poner en práctica el plan de acción con la idea de minimizar los riesgos y las consecuencias de alguna emergencia o desastre.

ANEXO N.º 1
 RECUADRO

Nombre	Edad	Condiciones de salud	Cuidado y/o tratamiento	¿En qué momento del día o de la noche se encuentra fuera de casa?	Si es menor de edad ¿Qué persona adulta es responsable?

ANEXO N.º 2
PLANO DE VIVIENDA



Zona de peligro



Zona de seguridad

ANEXO N.º 3 PLAN DE ACCIÓN

Acciones rápidas que están en manos de la familia						
Emergencia	¿Qué hacer previamente?	¿Quién lo hace?	¿Qué hacer durante?	¿Quién lo hace?	¿Qué hacer después?	¿Quién lo hace?
Acciones a proponer a los vecinos						
Emergencia	¿Qué hacer previamente?	¿Qué hacer durante?		¿Qué hacer después?		

II. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Actividades recreativas en familia. (s.f.). Recuperado en agosto de 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Actividades-Recreativas-En-Familia/2607387.html>

Árbol proyecto de vida cristiano. (s.f.). Recuperado en septiembre de 2012 de <http://amadodios.blogspot.com/2011/01/arbol-proyecto-de-vida-cristiano.html>

Barbado, J.A. y cols. (2004). Individuo y familia. Recuperado en enero de 2013 de http://www.mgyf.org/medicinageneral/revista_61/pdf/habilidades.pdf

Candro, V. (2009). Autoayuda, salud emocional. Capítulo 5: Recreación esparcimiento. Recuperado en agosto de 2012 de <http://www.emagister.com/curso-autoayuda-salud-emocional/recreacion-esparcimiento>

Casas, G. (s.f.). Una perspectiva sistémica de la familia. Recuperado en enero de 2013 de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000104.pdf>

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros.(s.f.). Guía familiar de educación financiera. Recuperado en septiembre de 2012 de http://www.condusef.gob.mx/PDFs/educacion_financiera/familiar/guia_familiar.pdf

¿Cómo afrontar los conflictos? (s.f.). Recuperado en junio de 2012 de <http://revista.consumer.es/web/es/20040301/interiormente/68165.php>

Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes. (2009). Programa de

prevención del consumo de drogas para las familias. Prevenir en Familia, manual para el monitor.

Corporación Universitaria Remington. (1996). Caracterización del impacto sobre el ciclo vital familiar desde el punto de vista de promoción y prevención; como propuesta resolutive a los problemas de salud individual y comunitario. Recuperado en marzo de 2018 de <https://es.slideshare.net/jpaez63/caracterizacin-del-impacto-sobre-el-ciclo-vital-familiar>

Cruz, S. (2012). Los valores. Recuperado en enero de 2013 de <http://es.scribd.com/doc/59440767/valores>

Davis, K. y Newstron. J. (1987). El conjunto humano en el trabajo. Mac Graw-Hill. El Troudi, Harnecker, Bonilla. (2005). Herramientas para la participación. Recuperado de <http://www.rebellion.org/docs/97073.pdf>

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2008). Análisis de vulnerabilidad y capacidad. Caja de herramientas con fichas de referencia. Recuperado de <http://www.ifrc.org/Global/Publications/disasters/vca/vca-toolbox-es.PDF>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2006). Talleres para trabajar con familias ¿Te suena familiar? Recuperado de <http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/13%20Comunicacion.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Fondo de Solidaridad e Inversión Social Programa Puente, Chile Solidario. (2010). Manual para el trabajo con familias. El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años.

Fondo de Solidaridad e Inversión Social. Programa de Habitabilidad Chile Solidario. (s.f.) Taller: hacemos de la casa nuestro hogar.

Fondo de Solidaridad e Inversión Social. (1993). Manual: promoviendo el

desarrollo local. Chile.

Fondo de Solidaridad e Inversión Social. (2000). Guía de apoyo para el trabajo en el territorio. Chile.

Fondo de Solidaridad e inversión Social. Programa Educación Financiera. (2012). Manual de educación financiera.

Frederickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Recuperado y traducido en enero de 2013 de http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_2000_Prev&Trmt.pdf

Fundación de la Familia, Fundación para la Promoción y Desarrollo de la Mujer, Fondo de Solidaridad e Inversión Social. (2003). Talleres para trabajar con familias ¿Te suena familiar? Recuperado en septiembre de 2012 de <http://www.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Inspector/Unicef%208%20La%20comunicacion%2en%20la%20familia.pdf>

González, A. (s.f). Perspectivas y tendencias del ocio y la recreación en el siglo XXI. Recuperado de <http://www.ipef.edu.ar/investigacion/nucleo/ulpgc/pon12b.pdf>

Infante, D. (s.f.). Dinámicas para padres e hijos. Recuperado en enero de 2013 de <http://es.scribd.com/doc/72973012/Dinamicaspara-Padres-e-Hijos>

Instituto Nacional de Estadísticas. Departamento de Estudios Sociales, Subdirección Técnica.(2011). Vigencia del concepto Capital Humano: hacia una medición acorde con el advenimiento de la sociedad del conocimiento. Recuperado en enero de 2013 de http://www.ine.cl/canales/menu/publicaciones/estudios_y_documentos/documentostrabajo/capital_humano.pdf

- Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos, Universidad de Chile.
Modelos de intervención promocional en centros de atención primaria. Taller de autocuidado, relajación y vida sana, tercera sesión: comunicación y estilos de vida saludables.
Recuperado en octubre de 2012 de <http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/Rojo3.pdf>
- Integración familiar. (s.f.). Recuperado en julio de 2012 de <https://sites.google.com/site/441laintegracionfamiliar/tipos-de-familia/distintos-tipos-de-familia>
- Irarrázaval, I. (1995). Habilidad, pobreza y política social. Recuperado en marzo de 2018 de <https://www.cepchile.cl/habilitacion-pobreza-y-politica-social/cep/2016-03-03/184424.html>
- Irarrázaval, I. (2010). Habilidad, pobreza y política social. Recuperado en marzo de 2018 de https://www.cepchile.cl/cep/site/artic/20160303/asocfile/20160303184424/rev59_Irarrazaval.pdf
- Jimenez, A. (2012). Punto de encuentro. Recuperado en enero de 2013 de <http://amirajimenez.webnode.com.co/proyecto-de-vida/>
- La educación de hijos e hijas en la “corresponsabilidad doméstica y familiar”. (2012). Recuperado en marzo de 2018 de <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mujer/memoriacasamujer12.pdf>
- Maganto, C. y Cruz, S. (s.f.). La entrevista psicológica. Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/36c.pdf
- Ministerio internacional Shalom. (2013). Consagración de metas y propósitos 2013. Recuperado en enero de 2013 de <http://mishalom.org/home/media/noticias/2013/01/13.htm>
- Minuchin S. y Fishman Ch. (1985, c.p. Aronne, E., 2007). La familia: concepto,

crisis, terapia. Recuperado en enero de 2013 de <http://www.evangelinaaronne.com.ar/2007/11/la-familia-concepto-tipos-crisis.html>

Miranda, P. (2008). Compendio trabajo social y familia I y II. Profesor de Cátedra Teoría del Trabajo Social con Familia I y II. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.

Mota, R. y López, O. (s.f.). Las personas mayores ante la exclusión social: Nuevas realidades y desafíos. Recuperado en enero de 2013 de <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/EXCLU001.pdf>

Mutis, F. (2006). Trabajo infantil y familia. Recuperado en septiembre de 2012 de <http://www.emagister.com/curso-trabajo-infantil-familia/tipos-familia>

Observatorio Internacional de Ciudadanía y Medio Ambiente Sostenible. (2009). Manual de metodologías participativas. Recuperado de http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/manual_2010.pdf

Pérez de Armiño, K. (2000). Diccionario de acción humanitaria y cooperación al desarrollo. Bilbao: Icaria.

Pizarro, M. (s.f.) Psicología: Los conflictos familiares. Recuperado en junio de 2012 de http://www.mundomujer.cl/pags/sicologia/conflictos_familiares.html

Psicología clínica, Psicología y organización. (2012). El FODA más allá de la Administración. Recuperado en enero de 2013 de <http://mombita.com/foda-mas-alla-de-la-administracion/>

¿Qué es el trabajo en equipo? (s.f.). Recuperado en septiembre de 2012 de <http://www.misrespuestas.com/que-es-el-trabajo-en-equipo.html>

- ¿Qué son las dinámicas de grupo? (s.f.). Recuperado en septiembre de 2012 de <http://expresionesdelavida-catali.blogspot.com/2010/08/que-son-las-dinamicas-de-grupo.html><http://expresionesdelavida-catali.blogspot.com/2010/08/que-son-las-dinamicas-de-grupo.html>
- Salud familiar. (2010). Recuperado en junio de 2012 de <http://saludfamiliar.blogspot.com/2010/10/el-genograma.html>
- Secretaría de Salud Pública, Secretaría de Educación y Cultura, Consejo Estatal contra las Adicciones. (2006). Manual del facilitador- Habilidades para la vida. Recuperado marzo de 2018 de http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2012_Manual_HpV_EMS_UACM.pdf
- Servicio Nacional del Consumidor y Fondo de Solidaridad e Inversión Social. (s.f.). Talleres para el incentivo del ahorro. Universidad del Desarrollo. (2007). Cátedra Taller de Competencias.
- Universidad de Kansas. Grupo de Trabajo para la Salud y Desarrollo Comunitario. (2013). Caja de Herramientas Comunitarias. Recuperado de <http://ctb.ku.edu/es>
- Valdivieso, L. y Perotto, P. (1993). Manual de prevención contra las drogas. Quiero llegar a ser alguien. Bolivia: Centro Educativo sobre Estupefacientes (CESE).
- Valoras UC. (s.f.). Construcción de acuerdos de convivencia: 3° a 6° básico. Recuperado en agosto de 2012 de <http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Acuerdos-convivencia-3-6basico-FINAL.pdf>
- Zuluaga, B. (s.f.) Una mirada de la familia desde la perspectiva sistémica. Recuperado en enero de 2013 de <http://beatrizzuluaga.wordpress.com/2007/02/09/las-relaciones-de-pareja-y-su-influencia-en-los-hijos/>

