

FAMILIAS EXITOSAS
Construyendo
en familia



60 años
DE GESTIÓN SOCIAL
ININTERRUMPIDA

Inversión
Social

UN PROGRAMA DE:

Fundación
Bolívar
Davivienda

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es una herramienta para el fortalecimiento de capacidades en las familias y su objetivo es promover la corresponsabilidad y la promoción del crecimiento, protección y bienestar integral de cada uno de sus integrantes, en especial la de los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA).

Aquí encontraremos una experiencia para reflexionar acerca de las **habilidades parentales, relacionales** y de **resiliencia**, que nos ayudarán a construir lazos familiares sanos y fuertes.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO?

Esta cartilla fue diseñada para que sea trabajada por las Niñas, Adolescentes y sus familias, con el acompañamiento de los profesionales de la Fundación Otero Liévano.



*Educar a un hijo con amor no consiste en darle todo lo que tenemos... Más bien, en **sembrar en él todo lo bueno que poseemos.***

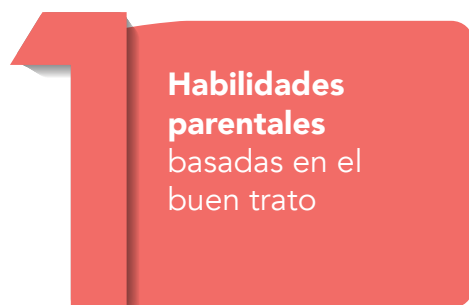
¿QUÉ ES UNA FAMILIA EXITOSA?

Construir en Familia es un reto, pero a la vez, es una tarea maravillosa.

Para ser un buen padre, madre o hijo, debemos saber qué metas queremos alcanzar como grupo familiar y trabajar todos los días muy duro para lograrlo.

Las **familias exitosas**, son aquellas que logran desarrollar un conjunto de capacidades y estrategias que facilitan la crianza de los hijos e hijas, y ayudan a alcanzar el sano equilibrio de las relaciones entre todos los miembros de la familia.

Las familias exitosas logran que sus integrantes desarrollen un apego seguro a través de la práctica diaria de...



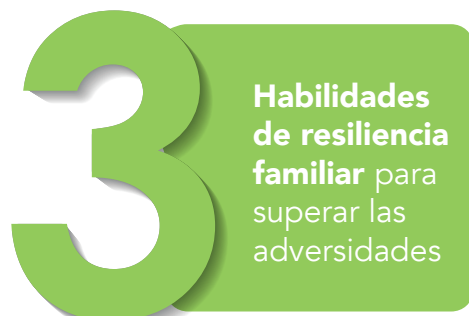
Habilidades parentales
basadas en el
buen trato

Crear un ambiente emocional estable, cariñoso y agradable, para lograr que la crianza fomente la autonomía, el apego seguro, el buen comportamiento y los hábitos de vida saludables en los hijos e hijas.



Habilidades relacionales
y de
comunicación
asertiva

Padres e hijos/as deben manejar las situaciones conflictivas y malentendidos que trae el día a día, dialogando de forma respetuosa y controlando la expresión de las emociones, para mantener fortalecidos los lazos familiares que los unen.



Habilidades de resiliencia familiar
para
superar las
adversidades

Cuando en la vida aparecen problemas graves que afectan a todos los miembros de la familia, es necesario fortalecer la espiritualidad, los valores, la unión familiar y el ingenio para cambiar y encontrar la solución a las adversidades.

HABILIDADES PARENTALES

Demostremos empatía

Prestemos atención y dediquemos tiempo a nuestros hijos/as para conocer no sólo sus emociones, fortalezas y debilidades; sino también reconocer e interpretar lo que necesitan para sentirse bien. Esta acción ayuda al desarrollo de la autoestima en los niños.

"Cuando mi hijo llega triste del colegio, sé muy bien, que contándole una historia que le guste o saliendo a dar un pequeño paseo, puedo tranquilizarlo. Conocer bien a mi hijo me ayuda a saber cómo ayudarlo cuando lo necesita".



"Todos los días, le demuestro a mi hijo/a que es una persona valiosa en mi vida. Le digo lo feliz que me hace y que me siento orgulloso de él. Eso nos proporciona un ambiente familiar tranquilo y cariñoso".



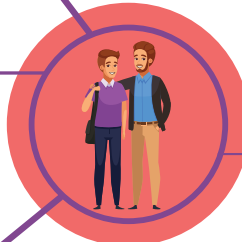
Practiquemos el buen trato

Demostremos cariño y respeto a nuestros hijos/as a través de comportamientos o frases positivas; utilicemos la mirada, los gestos, las sonrisas, las conversaciones y los abrazos.

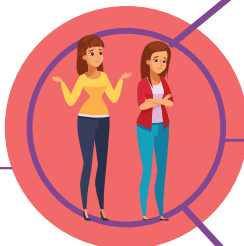
Fomentemos la autonomía

Potenciamos en nuestros hijos/as la autonomía en las actividades de la vida diaria, ya que ello es la base del aprendizaje y de la capacidad para asumir retos y alcanzar metas en la vida.

"Oriento y apoyo a mi hijo/a para que asuma responsabilidades en relación a la comida, el arreglo del hogar, las tareas escolares, entre otros".



"Las normas y límites firmes son eficaces, y tengo cuidado de nunca utilizar castigos fuertes físicos o verbales, ya que estos pueden hacerle daño a la salud física y mental del niño en el futuro".



Pongamos normas y límites

Son necesarios para educar a los niños y guiarles en el camino de la vida, acerca de lo que está bien y lo que está mal. A través de ellos, entienden cómo deben comportarse y relacionarse respetuosamente con otras personas y con los padres, para que haya una buena convivencia.

Protejamos la familia

La familia es el lugar donde se proveen los recursos necesarios para la subsistencia y desarrollo de todos los miembros del grupo. Por ello, debemos garantizar las principales necesidades: alimento, vivienda, seguridad, educación y afecto.

"Estoy pendiente de la salud de mi hijo/a y lo tengo afiliado a la seguridad social. Ante cualquier accidente, puedo garantizarle atención médica inmediata."



"Estoy pendiente de la salud de mi hijo/a y lo tengo afiliado a la seguridad social. Ante cualquier accidente, puedo garantizarle atención médica inmediata."



Promovamos hábitos saludables

Organicemos actividades y rutinas cotidianas que incidan positivamente en el bienestar físico, mental y social de la familia. El logro de la calidad de vida es un compromiso de todos.

LOS SUPERPODERES DE NUESTRA FAMILIA

Los **10** superpoderes de _____



Blank boxes for listing 10 superpowers:

Los **10** superpoderes de _____



Blank boxes for listing 10 superpowers:

Padres:
Elijamos una de las imágenes para trabajar (una por cada hijo/a).
"Escribamos en cada ESPACIO EN BLANCO las cualidades que más caracterizan a nuestro hijo/a"

Los **10** superpoderes de _____



Blank boxes for listing 10 superpowers:

Los **10** superpoderes de _____



Blank boxes for listing 10 superpowers:

Hijos/as:
Elijamos una de las imágenes para trabajar (una por cada figura paterna).
"Escribamos en cada ESPACIO EN BLANCO las cualidades que más caracterizan a su padre/madre/ persona a cargo"

Utilicemos las imágenes elaboradas para comparar la información aportada por cada miembro de la familia

¿CÓMO MANEJAR NORMAS Y LÍMITES?

Escribamos en cada círculo el número correspondiente al orden en que deben desarrollarse las acciones para lograr establecer normas y límites de forma adecuada.



RECORDEMOS: Los Padres debemos promover la sana convivencia con ejemplo y, los problemas deben solucionarse sin violencia ni agresividad física o verbal.

VIVIENDO SANOS, VIVIENDO FELICES

Utilicemos el siguiente gráfico para reflexionar sobre cómo se llevan los hábitos de vida saludable en la familia. Posteriormente, planteemos compromisos para cumplir a corto plazo.

1.

Cuidar la salud de todos en la familia



2.

Alimentarse sanamente



3.

Buena higiene personal y ayudar con el arreglo del hogar



4.

Hidratarse correctamente



5.

20 minutos de ejercicio al día



6.

Jugar y hacer planes en familia



7.

Cenar (o desayunar) juntos a diario



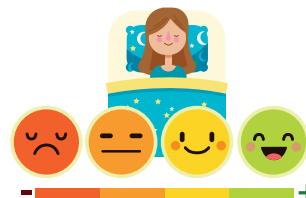
8.

Leer antes de acostarse



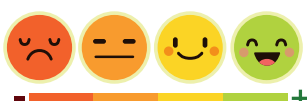
9.

Dormir adecuadamente



10.

Hacer un manejo equilibrado de la economía familiar



11.

Ejercitar diariamente el cariño, el respeto y el buen trato.



HABILIDADES RELACIONALES

No peleemos, sólo dialoguemos

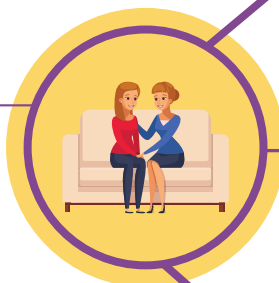
Comprendamos que los conflictos son naturales en todos los grupos familiares... vienen con el día a día.

De este modo, más que evitarlos, debemos mejorar la forma en que los enfrentamos como grupo familiar: evitar gritar y agredir a los demás, utilizar ejemplos para explicar las ideas, escuchar con respeto, hablar con cariño y centrarse en el conflicto presente.

"Todos los problemas familiares se deben dialogar, pero evitamos recordar y mencionar conflictos pasados, sólo nos concentramos en el conflicto presente que debemos solucionar".



"Cuando se presenta un problema, le pido a cada miembro de la familia que explique lo que sucedió y su opinión personal".



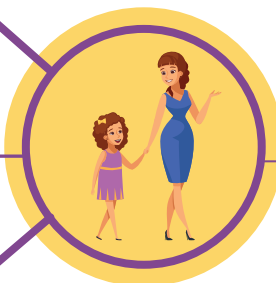
Practiquemos la escucha activa

Frente a cualquier conflicto mantengamos la calma y antes de hablar escuchemos, tratemos de comprender la situación y esforcémonos por tener en cuenta y respetar las opiniones de los demás.

Comuniquémonos asertivamente

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones de manera clara, honesta y sencilla. Los padres asertivos, logran crear un ambiente tranquilo y de confianza en el que todos en la familia pueden expresar lo que piensan.

"Cuando mi hija se comporta de forma inadecuada, le hablo con respeto y le explico con ejemplos en qué se equivocó".



"Cuando siento que me pongo muy molesto por algo malo que ha hecho mi hija, trato de calmarme y recordar que debo criarla y no maltratarla... Es mejor callar durante la tormenta y hablar cuando llegue la calma".



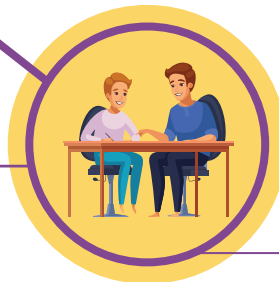
Controlemos las emociones

El control emocional es la clave para lograr una comunicación asertiva, e implica la capacidad para identificar la tensión emocional y lograr controlar la rabia y la frustración. Nunca se debe tratar de dialogar cuando existe mucho estrés emocional en las personas involucradas en el conflicto.

Trabajemos en la solución de problemas

Resolver problemas y conflictos familiares requiere explorar alternativas y ser flexibles para buscar una solución que tenga bajo costo emocional (es decir, procurar que no afecte a los diferentes miembros de la familia, en especial a los hijos).

"Cuando se presenta un problema (por ej., problemas con los hijos, con el trabajo, con la pareja, etc...) intentamos analizar hablar con calma y evitamos tomar decisiones de forma impulsiva".



¡COMUNIQUEMOS MEJOR!

Para cada expresión habitual generemos una versión que sea más efectiva y respetuosa. Al final se brinda espacio para incluir aquellas expresiones habituales del grupo familiar, que deben mejorar en asertividad.

Expresión habitual	¿Cómo podemos decirlo mejor?
¡Ya dejen de gritar!	Por favor, hablemos con respeto y cariño. ¡No es necesario alzar la voz!
¡A mí no me hable así!	
¿Usted por qué será que nunca escucha?	
¡Deje de molestar a su hermano/a!	
¡Aquí los regalos y la felicitaciones hay que ganárselos!	
¡O nos hablamos bien o nos hablamos mal!	

Escribamos una frase que en la familia se utilice y que podría ser más efectiva:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

CLAVES PARA LA COMUNICACIÓN

Nuestra tarea consiste en recortar y ubicar frente a cada icono la expresión correspondiente. Posteriormente reflexionemos si dichas claves se viven en nuestro hogar.



• Hazles partícipes de las decisiones que se toman en casa.



• Muestra interés y atención por lo que te cuente.



• Crea un ambiente positivo, de confianza y tranquilidad.



• No tengas tabúes y habla de todo con ellos.



• Resuelve los conflictos pacientemente.

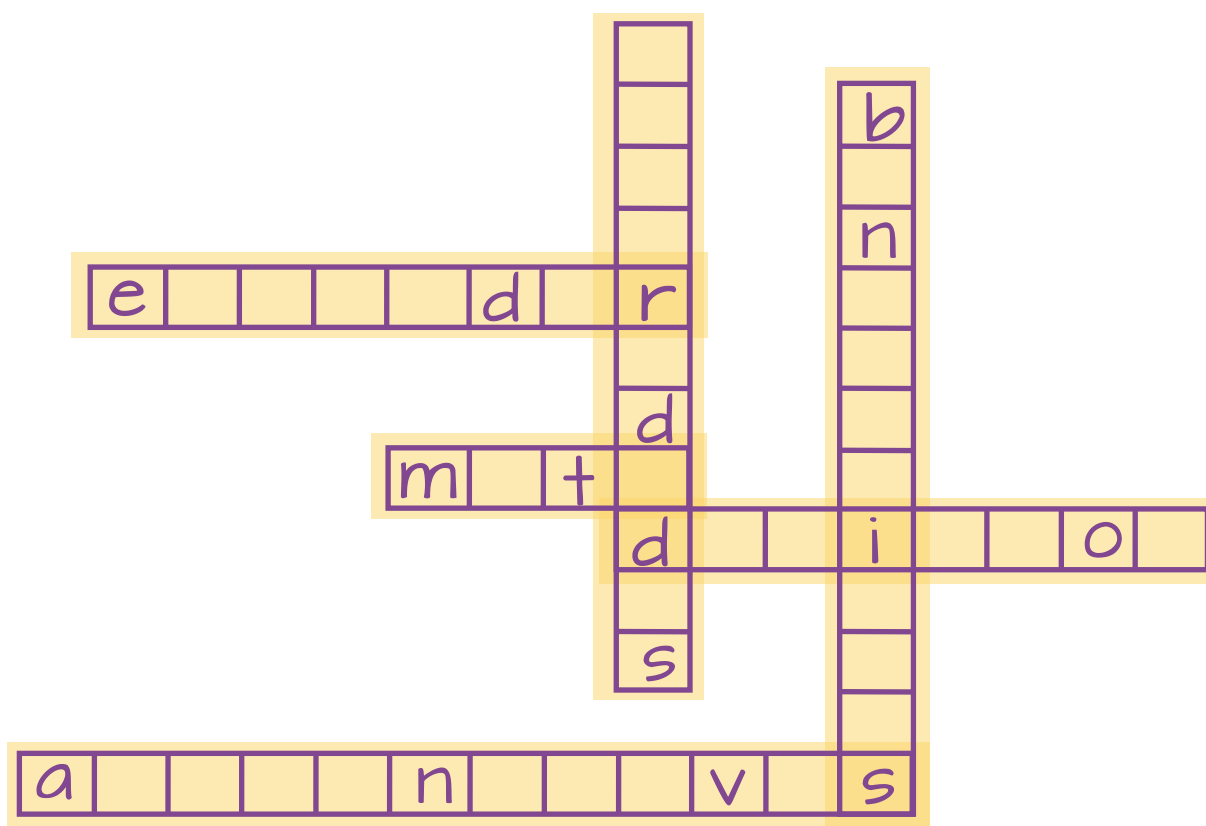


• Encuentra el momento y lugar adecuado

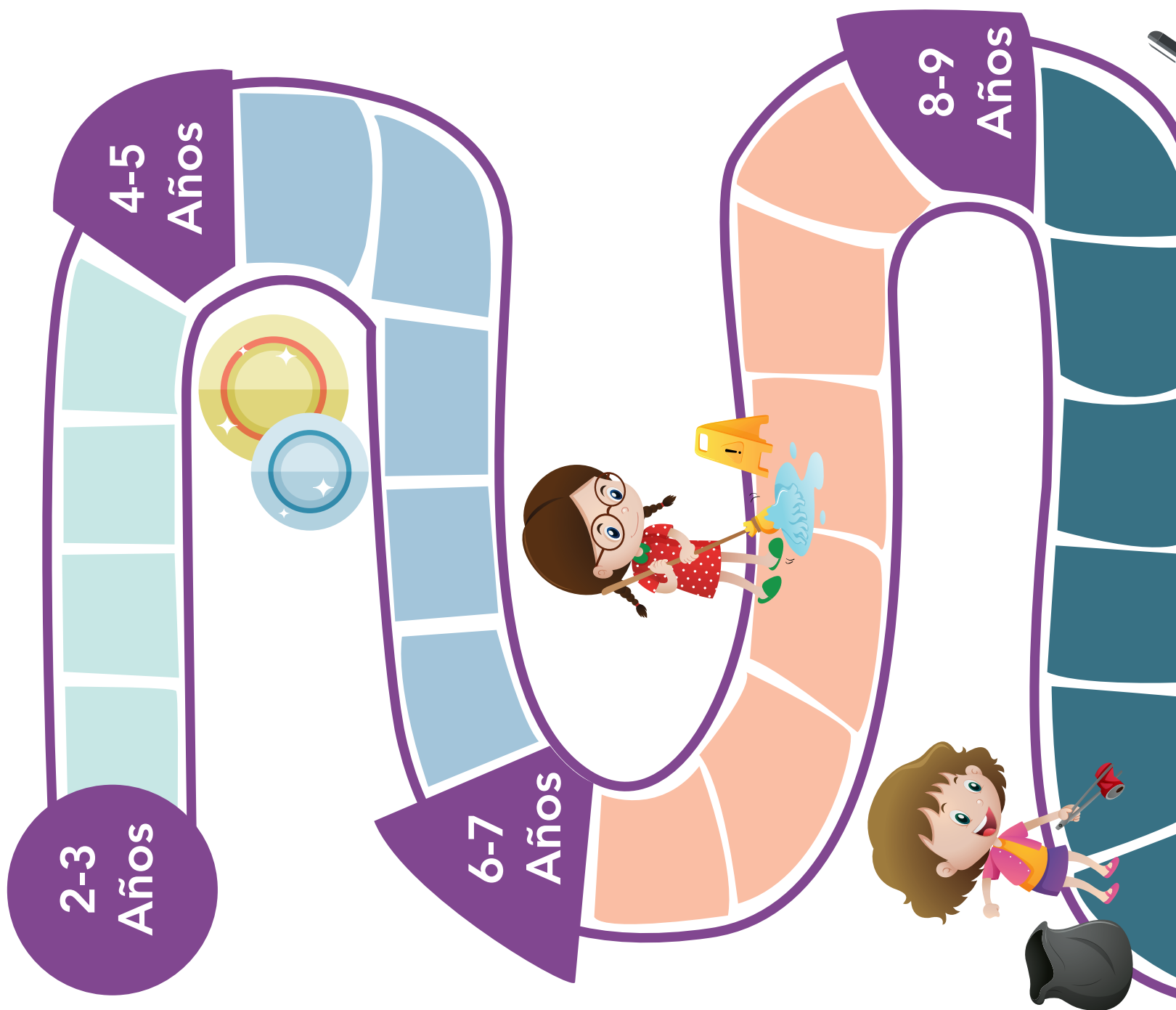
SEIS PASOS PARA MANEJAR LOS CONFLICTOS

1. Planteemos el problema y la **meta** a cumplir.
2. Busquemos **entender** la situación.
3. Exploremos diferentes **alternativas** de solución.
4. Establezcamos **prioridades** frente a las posibles soluciones.
5. Tomemos una **decisión** y explíquela con sencillez.
6. Busquemos la forma de que todas las partes sean **beneficiadas** con la solución propuesta.

Ubiquemos en el crucigrama las palabras resaltadas en cada uno de los pasos

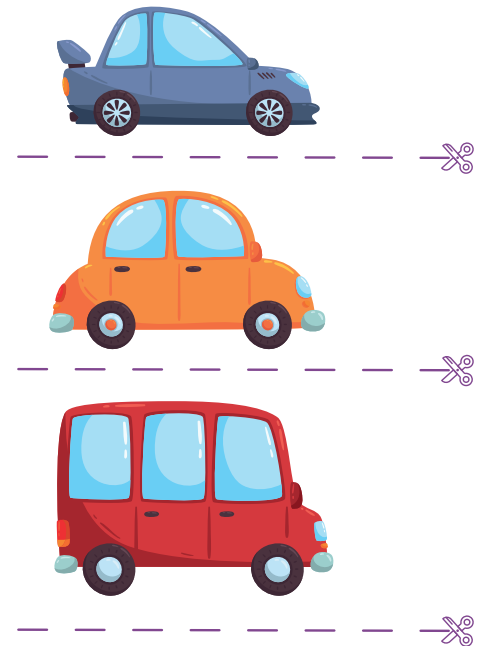


HABLEMOS DE AUTONOMÍA





Nosotros y nuestra familia vamos en un carro recorriendo una ruta hasta llegar a nuestra meta, utilicemos el siguiente gráfico para reflexionar en qué etapa se encuentran nuestros hijos/as y, cuáles deben ser las habilidades de autonomía que se espera de los hijo/as a corto plazo.



Recorten estos carros y utilícenlos como fichas para hacer el recorrido, elijan un color para cada hijo/a.

NOTAS

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

NOTAS

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

¿QUÉ PASA SI MIS PADRES SE CONTRADICEN?

Completemos la frase ubicando cada palabra en el espacio correspondiente:

~~padre~~ equipo apoya regaña confunde autoridad

Tener un padre _____

* Que _____ y otro

Que _____,

_____ a los hijos y hace
que SE PIERDA LA _____

La crianza asertiva necesita
coherencia y trabajo en _____



RUTA DE FORTALEZA EMOCIONAL

Debemos unir con una línea las casillas, tratando de establecer el orden en el que debemos actuar para lograr un buen control emocional ante una situación de estrés o conflicto (No existe un orden correcto, de tal modo que nosotros mismos podemos establecer nuestra propia ruta):



HABILIDADES DE RESILIENCIA

Seamos conscientes de nuestra realidad

En la vida siempre debemos considerar la posibilidad de que ocurran problemas graves, por ello, debemos prestar atención a la realidad que enfrentamos y tener presente nuestras fortalezas, debilidades y espiritualidad, que es el motor que da la fuerza para continuar.



"El fallecimiento de un miembro de la familia es una situación muy dolorosa, que puede alterar la estabilidad de la familia. Sin embargo, nuestras creencias religiosas nos permitieron dar un sentido positivo en medio del dolor y continuar".

"Cuando el padre de mi hija se lesionó en el trabajo y quedo incapacitado, le expliqué todo de forma sencilla, mantuve la calma y no lloré. Le comenté el plan de solución que había ideado".

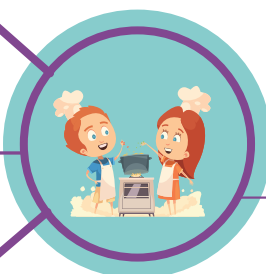


Compartamos la información

Cuando enfrentemos una situación adversa, busquemos la oportunidad para hablar a nuestros hijos/as sobre las cosas que le suceden a la familia. Permitámosles hacer preguntas y siempre indagemos cómo se sienten tras recibir la información

Trabajemos en equipo

Ayudémosles a nuestros hijos a entender la importancia de que todos nos unamos, nos distribuyamos responsabilidades y nos esforcemos por adaptarnos a los cambios, para que nosotros podamos concentrarnos en solucionar los problemas.



"Cuando me quedé sin trabajo, le pedí a mis hijos que ayudarán con su buen comportamiento, asumiendo algunas responsabilidades dentro del hogar y esforzándose por estudiar por sí mismos".

"Cuándo me quedé sin trabajo, junto con mi familia nos organizamos, buscamos apoyo por parte de la alcaldía y le pedí prestada la máquina de coser a mi vecina, para comenzar un negocio pequeño de arreglos de ropa"



Sea recursivo y creativo

Pensemos en alternativas de solución y busquemos diferentes medios de apoyo económico, afectivo, social, espiritual, etc., para crear un plan de superación y un nuevo proyecto de vida.

No perdamos la integridad

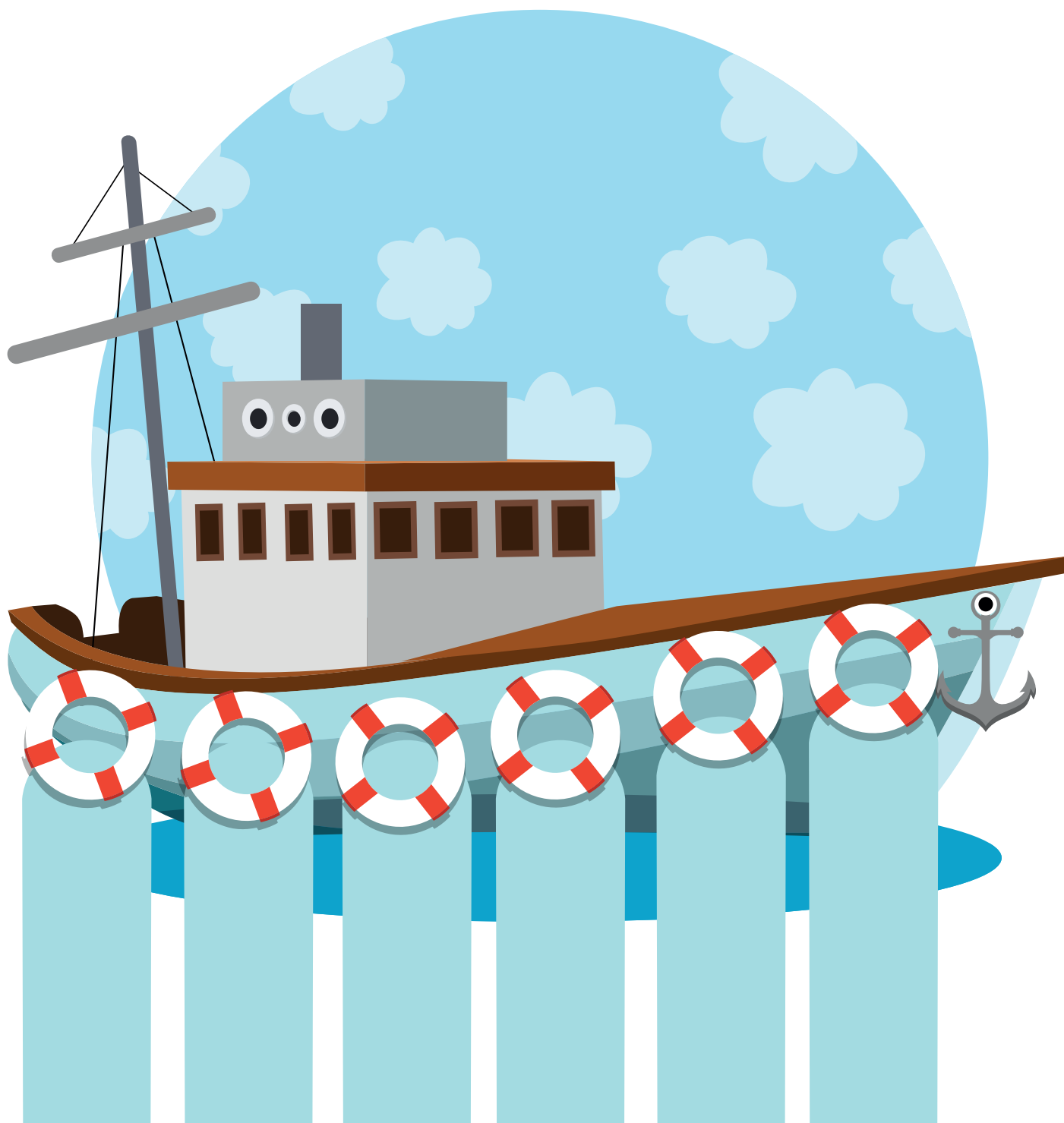
Las situaciones adversas no duran para siempre, pero es importante que, durante el proceso de superación, actuemos de acuerdo a los buenos valores, las reglas sociales y las normas legales.



"Cuando mi hijo necesitó un tratamiento médico muy costoso para curar una enfermedad grave, buscamos ayuda a través de una Fundación para poder obtener el dinero y pagar los medicamentos".

FLOTADORES DE VALORES

Utilicemos la siguiente imagen para reflexionar acerca de los valores o los recursos familiares que nos ayudan a salir adelante en los momentos difíciles. Pidamosle al grupo familiar que escribamos en las casillas en blanco nuestras ideas o reflexiones, por ej. AMOR, RESPETO, ESTABILIDAD ECONOMICA, TENER UN TRABAJO, ETC.



¿QUÉ SE COMIÓ LA RANA?

Superar los desafíos es un trabajo de toda la familia. Cuando nos distribuimos las responsabilidades, la solución a los problemas llega más rápido.

En este ejercicio, debemos descubrir lo que se comió la rana... Para ello, debemos resolver las operaciones aritméticas y colorear aquellos círculos cuyas operaciones sumen 16. Para solucionar rápido el ejercicio podemos distribuir las operaciones entre los miembros de nuestra familia.



$\begin{array}{r} 6 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	
$\begin{array}{r} 1 \\ + \\ 15 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 11 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	
$\begin{array}{r} 11 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 6 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 6 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 9 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 9 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 11 \\ + 1 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 13 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 11 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 1 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 5 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 9 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 16 \\ + 0 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 9 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 2 \\ + 14 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$

HERRAMIENTAS ANTI - CRISIS

El propósito de esta actividad es ayudarnos a conocer las herramientas anti-crisis que podemos utilizar para superar una adversidad.

Imaginemos que nuestra familia está atravesando una situación de crisis (problema o adversidad). Luego, Utilicemos la siguiente imagen para reflexionar y escribir en cada apartado, sobre las fortalezas, el apoyo social y la habilidades que poseemos, para enfrentar la situación adversa que imaginamos.

Yo soy
(Fortalezas)

yo estoy
(Actitudes internas)

Yo tengo
(Apoyo Social)

Yo puedo
(Habilidades)



LAS PERSONAS RESILIENTES SON...

RESILIENCIA

Capacidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas

Las personas resilientes...



Son flexibles⁶ ante los cambios¹ aprendan de sus errores⁴⁹



No se rinden ante las adversidades² Saben gestionar sus emociones³



Son perseverantes¹⁰ en sus propósitos⁷ Confían en sus capacidades⁵



Conocen¹¹ su potencial y sus límites¹². Despliegan sus habilidades en momentos difíciles⁸

Completemos la siguiente frase reemplazando los números por cada una de las letras correspondientes.

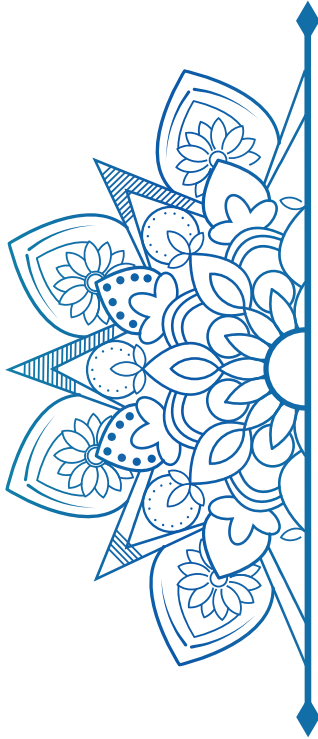
"Del sufrimiento siempre surgen las

$\frac{a}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ más $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ $\frac{\quad}{8}$ $\frac{\quad}{9}$ $\frac{\quad}{10}$ $\frac{\quad}{11}$ $\frac{\quad}{12}$ "

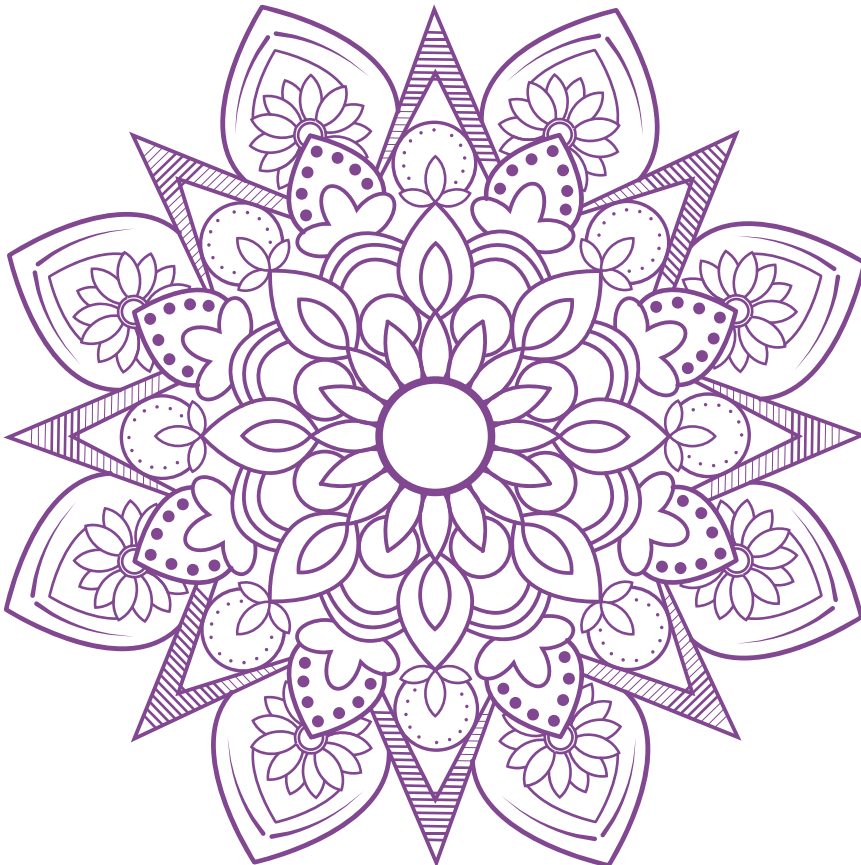


MANDALAS DE MOTIVACIÓN

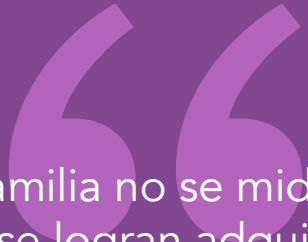
Recortemos y coloreemos el mandala de nuestra preferencia. Podemos colgarla en la pared de nuestro hogar y así tener una dosis de motivación diaria.



Que todo lo
bueno te siga,
te encuentre
y se quede
contigo.



Recuerda:
Eres un
DIAMANTE,
nadie puede
QUEBRARTE.



El éxito de una familia no se mide por los bienes materiales que se logran adquirir, sino por los obstáculos que se superan en la vida.

Por ello, cuando creamos que todo está perdido; no olvidemos que aún queda el futuro, el cerebro, la voluntad y dos manos para cambiar nuestro destino



Inversión Social

UN PROGRAMA DE:

Fundación Bolívar Davivienda

FAMILIAS EXITOSAS
Construyendo
en familia



Inversión
Social

UN PROGRAMA DE:

Fundación
Bolívar
Davivienda

www.fol.org.co

