



Familias
Transformadoras

**Programa
de prevención
de conductas
de riesgo
en el ámbito
familiar**



CRÉDITOS

Ministerio de Educación Pública
Dirección de Vida Estudiantil, MEP
Instituto Costarricense sobre Drogas, ICD
Unidad de Proyectos de Prevención, ICD

Coordinación general

Gabriela Valverde Murillo, Directora de Vida Estudiantil, MEP
Lilliana Rojas Molina, Departamento de Convivencia Estudiantil, MEP
Eugenia Mata Chavarría, Unidad de Proyectos de Prevención, ICD

Equipo técnico

Ana Beatrice Hidalgo Muñoz, Psicóloga EI, Esc. Otto Kopper Steffens, MEP
Laura Chavarría Brenes, Orientadora EI, Esc. Miguel Aguilar Bonilla, MEP
Leda Mata Quesada, Trabajadora Social EI, Esc. Cacique Guarco, MEP
Marion Elena Soto Morales, Orientadora, Esc. Santa Eulalia, MEP
Paola Ramírez Lobo, Orientadora EI, Esc. Llorente de Flores, MEP
Rebeca Segura Carballo, Socióloga EI Esc. Llorente de Flores, MEP
Yorleny Loaiza Salas, Psicóloga EI, Esc. Cacique Guarco, MEP
Magally Vega Castro, Orientadora del Programa Convivir, MEP
Susana Mora Cerdas, Psicóloga del Programa Convivir, MEP
Andrea Villalta Morales, Psicóloga de la Unidad de Proyectos de Prevención, ICD

Lectura y revisión del documento

Pedro Cambronero Orozco, Dep. de Salud y Ambiente, Dirección de Vida Estudiantil, MEP

Logo del programa

Joselyn Sánchez Serrano, Dirección de Vida Estudiantil, MEP

Diseño gráfico

Laura Chavarría Brenes, Orientadora EI, Esc. Miguel Aguilar Bonilla, MEP

Canción

Letra: Paola Ramírez Lobo, Orientadora EI, Escuela Llorente de Flores, MEP
Música: Kattia Ramos Rodríguez, Escuela Llorente de Flores, MEP

San José, Costa Rica.

Primera Edición, octubre 2020

Tabla de contenido

“FAMILIAS TRANSFORMADORAS”	6
Logo del programa	7
Política Educativa	8
Enfoques para aproximarnos al propósito	8
Descripción del Programa Familias Transformadoras	9
Objetivo.....	10
Guía para las personas facilitadoras.....	10
Recomendaciones:	10
Actividad opcional “Fotografía familiar”	11
Reglas de uso de participación:	11
Normas de procedimiento del grupo por medio de plataforma virtual:	12
Modelo teórico del Programa Familias Transformadoras	13
Definición de Familias:	13
Elementos a considerar la Tipología familiar y las familias como sistema.....	13
Importancia de las familias en la labor preventiva:	13
Disciplina Positiva.....	14
Dentro de las características de la crianza positiva se encuentran las siguientes:	14
Tipos de Modelos Explicativos.....	15
Algunos enfoques que fomentan el abordaje integral de la promoción y la prevención:	18
Enfoque de factores de protección y factores de riesgo en la labor preventiva.....	19
Prevención basada en la evidencia.....	21
Programas de crianza positiva (habilidades para los padres, madres o personas encargadas legales) Infancia media.....	22
Características asociadas con resultados positivos de prevención.....	22
Características asociadas con resultados negativos o neutros	23
Programas dirigidos en el ámbito educativo	23
Habilidades para la vida como estrategia para la prevención de conductas de riesgo.....	25
En resumen	29
Orientaciones jurídicas en el marco normativo nacional en temas de familias.....	35
SESIÓN 1.....	39
Las familias base de la sociedad	39

Anexo 1	46
Anexo 2	47
SESIÓN 2.....	48
Apreciando a mi familia.....	48
Anexo 3.....	56
Anexo 4	57
SESIÓN 3.....	60
En familia enfrentamos el estrés.....	60
Anexo 5	69
Anexo 6	71
Anexo 7	73
SESIÓN 4.....	74
Reuniones familiares y diversión en familia	74
Anexo 8	82
Anexo 9	84
Anexo 10	85
Anexo 11	86
Anexo 12	87
Anexo 13	89
SESIÓN 5.....	90
Las fortalezas en mi familia	90
Anexos 14.....	102
Anexo 15	104
Anexo 16	105
Anexo 17	106
Anexo 18	107
Anexo 19	108
Anexo 20	109
SESIÓN 6.....	110
Comunicación en la familia	110
Anexo 21	122
Anexo 22	123

Anexo 23	124
SESIÓN 7.....	125
Manejo de la presión de grupo en familia.....	125
Anexo 24	135
Anexo 25	136
Anexo 26	137
Anexo 27	140
SESIÓN 8.....	141
Anexo 28	147
Anexo 29	148
CONSENTIMIENTO INFORMADO	150
Directorio telefónico de apoyo familiar.....	151
Referencias Bibliográficas:	152
Enlaces Recomendados	156

“FAMILIAS TRANSFORMADORAS”

Prevención de conductas de riesgo en el ámbito familiar

Introducción

Este programa surge de la experiencia del programa “Familias Fuertes”, el cual se ha desarrollado durante varios años en el país liderado por el Ministerio de Educación Pública (MEP) y el Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD). Fue adaptado a la versión Familias Transformadoras, a partir del análisis de un equipo de trabajo interdisciplinario e interinstitucional, ajustándose a la realidad nacional.

La principal tarea del programa es aportar ante la emergencia nacional una herramienta metodológica, pedagógica, lúdica y práctica en apoyo a las familias y facilitar los procesos de aprendizaje. Para el MEP y el ICD es prioridad el trabajo con las familias, su unión, su vivencia de afecto, comprensión, ayuda permanente, motivar a cada integrante a procurar un ambiente de sana convivencia y a formarse como personas únicas e irrepetibles.

Todas las personas lograrán con mayor motivación el alcance de sus metas cuando se encuentran rodeadas de seres queridos que las hacen sentir importantes. Por tanto, si se consigue transmitir a cada persona este sentimiento de "familia", se crean condiciones propicias para que las personas desarrollen habilidades orientadas a la consecución de sus metas. En virtud de ello, el afecto en las familias viene a ser un aspecto de gran trascendencia en el desarrollo escolar y colegial, el cual implica un impacto en aspectos como el rendimiento académico, el compromiso al estudio, relaciones armónicas con compañeros, compañeras y docentes.

Durante el proceso de implementación de las sesiones, las familias pondrán en práctica las diferentes habilidades y competencias para vivir, fomentarán un estilo de disciplina positiva, con el fin último de alcanzar estilos de vida saludables desde el ámbito familiar siendo este el principal agente socializador y regulador de las conductas de las personas menores de edad.

Familias Transformadoras

Familias transformadoras son aquellas capaces de transformarse internamente y comprometidas en mejorar su entorno. Dicha familia es capaz de convertir las debilidades en fortalezas, a través de un dinamismo protagónico; el cual se afianza en la defensa de los derechos humanos para sí y para el entorno.

Transformar significa mutar la forma, y, en este contexto, se hace hincapié en el avance paulatino para dar pie a cambios sustanciales en la potenciación de una familia hacedora de una educación basada en los derechos humanos y deberes ciudadanos.

Desde el seno de la familia, se empieza a dotar de habilidades, destrezas, actitudes, conductas, competencias para educar para la vida, mediante el desarrollo humano con equidad.

La familia se autoafirma y empodera a cada integrante para la transformación social, de cara a resolver los retos locales y globales con el fin de crear un mundo inclusivo, seguro, tolerante con las personas, con otros seres vivos y con el medio ambiente; en el marco de una praxis de cultura de paz.

Logo del programa



Círculo: protección, movimiento y adaptabilidad.
Tres formas dibujadas: integrantes de una familia.
La mano abierta y extendida: la fuerza que sostiene.

Colores:

Celeste: Confianza

Verde: Armonía

Naranja: Transformación

Blanco: Optimismo

Café: Estabilidad, protección y seguridad

Política Educativa

En el año 2016 mediante la nueva política curricular, según acuerdo N° 07-64-2016 del 17 de noviembre de 2016, el Consejo Superior de Educación aprueba la política curricular “Educar para una nueva ciudadanía” que promueve la flexibilidad curricular, la inclusión de todas las personas al proceso educativo y su progreso, con el fin de propiciar su desarrollo integral y que se asuman como protagonistas de los cambios individuales y sociales en sus contextos con visión planetaria.

La transformación curricular, fundamento pedagógico de los programas de estudio, se elaboró bajo el enfoque de Educar para una nueva ciudadanía, mediante la profundización y fortalecimiento de los tres pilares que la sustentan: La ciudadanía para el desarrollo sostenible, la ciudadanía planetaria con identidad nacional y la ciudadanía virtual con equidad social.

Enfoques para aproximarnos al propósito

Los enfoques son como lentes que nos dan pautas para mirar la realidad e interpretarla. Nos dan los elementos para analizarla y actuar sobre ella. Los siguientes enfoques tienen a “la persona como centro del proceso educativo y sujeta transformadora de la sociedad”.

DERECHOS HUMANOS	Todas las acciones que se desarrollan en el centro educativo deben defender y proteger los derechos humanos de la comunidad educativa.	PROTECCIÓN INTEGRAL	Pautas fundamentales que dirigen las acciones que realizan las personas y las instituciones para hacer valer y proteger a las personas menores de edad y a los derechos humanos que las cobijan.	GENERACIONAL	Toma en cuenta los rasgos, diferencias por edad, características del grado de progresión de su autonomía. Tomará en cuenta en sus acciones específicas la diversidad etaria
INCLUSIVIDAD	Generar acciones sistemáticas de afirmaciones positiva, es decir, establece que la atención de sus necesidades y garantía de sus derechos son de aplicación prioritaria.	INTERCULTURAL	Asegura que las diferencias no se conviertan en discriminaciones y más bien, sean aprovechadas como fuentes de saber y experiencias en la vida.	GÉNERO SENSITIVO	Equiparación de condiciones entre hombres y mujeres, mediante la ejecución de acciones afirmativas.
CONTEXUAL (TERRITORIAL)	El territorio no sólo es un espacio físico y geográfico, sino como un espacio de relaciones entre los diferentes actores. Toma en cuenta el contexto territorial y sus necesidades.	DIVERSIDADES	Identifica y responde a la diversidad de las necesidades de todas las personas estudiantes, hacia la participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación.	SOSTENIBILIDAD	Se reconoce y promueve el ejercicio pleno del derecho de las personas de vivir en entornos sanos y sostenibles, aptos para su desarrollo integral que satisfagan las necesidades de las generaciones presentes y futuras.

Cruz y otros (2020)

Descripción del Programa Familias Transformadoras

El presente programa responde a la propuesta nacional de formación y procesos educativos a partir de la política curricular “Educar para una nueva ciudadanía”, mencionada anteriormente, es por esto que, la estrategia “Familias Transformadoras”, se propone como un espacio dirigido a las familias de los centros educativos de primaria del MEP con la participación de profesionales de Equipos Interdisciplinarios (EI).

Consta de 8 sesiones utilizando alguna plataforma digital, de acuerdo con las posibilidades del grupo, contextos de centro educativo y la persona facilitadora.

Las sesiones se dividen temáticamente en el siguiente orden: incluye 8 sesiones

- ✓ **Sesión 1:**
Familias: Las familias base de la sociedad
- ✓ **Sesión 2:**
Familias: Apreciando a mi familia
- ✓ **Sesión 3:**
Familias: En familia enfrentamos el estrés
- ✓ **Sesión 4:**
Familias: Reuniones familiares y diversión en familia
- ✓ **Sesión 5:**
Familias: Las fortalezas en mi familia
- ✓ **Sesión 6:**
Familias: Comunicación en la familia
- ✓ **Sesión 7:**
Familias: Manejo de la presión de grupo en familia
- ✓ **Sesión 8:**
Familias: Agradeciendo en familia

Cada sesión dura aproximadamente 40-50 minutos de conexión en forma sincrónica (en tiempo real) o asincrónica (sin conexión virtual simultánea) en el formato de reunión, con una frecuencia ideal de una vez a la semana, esto permite llevar el proceso de manera sistemática y así alcanzar los objetivos propuestos.

Este programa es una estrategia a distancia que se desarrollará durante el periodo de la emergencia nacional por la COVID-19. Sin embargo, está

diseñando para ser implementada en forma presencial, realizando algunas modificaciones, posterior a esta fase.

El programa está dirigido a familias con hijos e hijas menores de edad. Las actividades pueden adaptarse de acuerdo a las necesidades de la población meta y las situaciones particulares del Equipo Interdisciplinario que lo realiza y el centro educativo que lo ejecuta.

Objetivo

Su objetivo principal es prevenir las conductas de riesgo en el ámbito familiar mediante la promoción de las habilidades y competencias psicosociales para la vida.

Guía para las personas facilitadoras.

Recomendaciones:

Establezca desde el inicio normas de participación en la plataforma virtual e instruya para su uso, en caso de que las familias no sepan aplicarlo o no la conozca. Se pueden incorporar otros medios tecnológicos para adaptar la propuesta. Pueden valorar hacer una reunión previa a las sesiones para explicar el uso de la Plataforma y generalidades del Programa Familias Transformadoras.

El Programa Familias Transformadoras es un proceso, donde cada sesión tendrá una secuencia lógica, con un hilo conductor por medio de una tarea, que articula el tema de la siguiente semana.

Se sugiere que el centro educativo proporcione un folder de trabajo para cada familia el cual, no solo servirá como evidencia, sino como álbum de trabajo y del proceso desarrollado. Promueva que lo decoren o personalicen como una actividad familiar y si es posible lo forren.

Comparta con la comunidad educativa y personas funcionarias del centro educativo el programa, para que se convierta en una actividad institucional.

Se sugiere crear un grupo o canal del Programa Familias Transformadoras para que las familias tengan acceso a los archivos o a los anexos.

Al finalizar cada una de las sesiones, la persona facilitadora les brindará a las familias participantes un cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo. El mismo se encuentra al final de cada sesión.

Actividad opcional “Fotografía familiar”

- Se sugiere según las posibilidades y las poblaciones con las que se va a trabajar, solicitar a las familias que hagan llegar al equipo facilitador, vía whats app o vía teams, una fotografía de su familia.
- El equipo facilitador creará con éstas fotografías, un detalle, según sus posibilidades, recursos y su creatividad, que será entregada en la última sesión.

Objetivo de la actividad: Crear un detalle que sirva como recuerdo del proceso que se ha culminado en el Programa Familias Transformadoras.

Algunas sugerencias:

- Rompecabezas
- Porta retratos
- Cubos
- Videos, otros.

Reglas de uso de participación:

El uso de este espacio es de carácter formativo e informativo.

Está destinado a la formación de familias de la comunidad educativa del MEP.

Está totalmente prohibido el uso de vocabulario soez, ofensivo o denigrante o cualquier otra conducta que pueda ocasionar perjuicio a las personas facilitadoras o participantes.

No se podrá compartir imágenes o textos irrespetuosos o inapropiados en ningún servicio de la plataforma. En caso de detectarse un uso inadecuado de los recursos, se procederá a separar a las personas participantes de la actividad, el centro educativo y las personas facilitadoras tienen el deber de tomar las medidas legales, tanto civiles como penales, en caso que corresponda.

Utilizar la boleta de consentimiento informado para uso de imágenes de personas menores de edad. Se adjunta al final de este documento.


Normas de procedimiento del grupo por medio de plataforma virtual:

1- Sesiones sincrónicas (en tiempo real) o asincrónica (sin conexión virtual simultanea).

2- La población meta: familias seleccionadas.

3- Todas las actividades dentro de las sesiones son de carácter formativo.

4- Debe prevalecer el respeto entre las personas participantes.

5- La participación de cada familia se dará solicitando la palabra por medio del icono de la mano  o a través del chat que se habilita en la plataforma virtual, cuando este sea el recurso utilizado.

6- La sesión tiene una duración de 40 a 50 minutos aproximadamente si se realiza de manera sincrónica (en tiempo real) con tareas a distancia. Cuando se ejecute de forma asincrónica (sin conexión virtual simultanea), la familia realizará tareas semanales a presentar de acuerdo con los tiempos que se definan junto a las personas facilitadoras.

7- Se sugiere que al final del proceso, cada familia reciba un certificado de participación emitido por el Centro Educativo. Esto representa un estímulo positivo para las familias que han logrado cumplir el proceso e involucrase con sus hijos e hijas de manera afectiva. Se brindará un modelo de certificado sin embargo cada equipo facilitador puede crear su propio diseño.

8- Se recomienda recopilar fotografías de las familias durante la realización del proceso de tal forma que puedan ser utilizadas para sistematizar la experiencia mediante presentación o video. Se sugiere solicitar una foto familiar para el cierre.

9- Las familias sólo podrán ausentarse a una sesión y deberá presentar justificación para recibir el diploma (entiéndase ausencia cuando no exista ningún integrante de la familia representando).

Modelo teórico del Programa Familias Transformadoras

Conceptos claves: Las familias. Importancia de las familias en la labor preventiva. Prevención. Salud Pública y Promoción de la Salud. Factores de protección y factores de riesgo. Habilidades para la vida y competencias psicosociales. Enfoque psicosocial y ecológico de las conductas de riesgo.

En el siguiente apartado se presenta algunos constructos teóricos como marco de referencia para el abordaje integral de la prevención en el ámbito familiar frente a las conductas de riesgo. Los conceptos que a continuación se exponen nacen de diversos estudios realizados por diferentes organizaciones internacionales dedicadas al estudio científico de la prevención en el ámbito familiar y a diferentes autores que han contribuido significativamente a la comprensión de su naturaleza.

Definición de Familias:

“La Familia es el grupo de dos o más personas que coexisten como unidad espiritual, cultural y socio-económica, que aún sin convivir físicamente, comparten necesidades psico-emocionales y materiales, objetivos e intereses comunes de desarrollo...” (ICD, 2018).

Elementos a considerar la Tipología familiar y las familias como sistema

Importancia de las familias en la labor preventiva:

- Las familias proporcionan apoyo emocional, sensación de intimidad, de pertenencia y compañía a sus miembros. La socialización es una función muy importante. Las familias son generalmente el contexto en el que niños y niñas aprenden normas, valores, actitudes y comportamientos de su grupo.
- Las familias son el agente de socialización más importante en la vida de un individuo, no sólo porque es el primer agente, sino porque se constituye en el nexo entre el individuo y la sociedad. Es la familia la que socializa al niño y a la niña permitiéndole interiorizar los elementos básicos de la cultura y desarrollar las bases de su personalidad" (ICD, 2018).

Disciplina Positiva

- La teoría detrás de las intervenciones basadas en las familias es que, al influir en los procesos familiares como padres, madres y personas encargadas, se promoverán conductas sanas durante la niñez y la adolescencia y prevendrán los problemas de comportamiento.
- El propósito de usar estrategias efectivas es ayudar a la persona menor de edad en el seguimiento e interiorización de las normas apropiadas de comportamiento.

Dentro de las características de la crianza positiva se encuentran las siguientes:

- Buenas relaciones entre padres, madres o persona encargada e hijos o hijas. La calidad de las relaciones entre éstos, se inicia en la infancia cuando las personas cuidadoras y las personas menores de edad crean un vínculo de apego fuerte.
- Padres y madres que comparten tiempo y están activa y positivamente involucrados en la vida de sus hijos e hijas ayudan a construir este tipo de relaciones fuertes y afectivas.
- Disciplina efectiva que sea clara y firme pero no agresiva y el uso de buenas técnicas para controlar dónde y con quién la persona menor de edad pasa el tiempo, también puede proteger de influencias externas.
- Padres y madres que participan activamente en la vida de sus hijos e hijas, al pasar tiempo en actividades divertidas y positivas ayudan a construir una relación sana.
- Figuras parentales que están emocional, cognitiva y financieramente apoyando, proporcionan una multitud de recursos para el desarrollo saludable en la niñez y adolescencia.

En el siguiente gráfico se observa un ejemplo de crianza positiva reflejado en el estilo democrático en cuanto a algunos aspectos relevantes en la familia: Disciplina, Afecto y Comunicación:

Tabla 2. Estilos de manejo familiar

		Estilo permisivo	Estilo autoritario	Estilo democrático
Disciplina	<i>Normas</i>	Escasas y variables	Numerosas y arbitrarias	Suficientes y razonables
	<i>Actitud</i>	«Blandura»	Intransigencia	Firmeza
	<i>Tendencia emocional</i>	Ansiedad	Ira	Autocontrol
Afecto		Excesivo (sobreprotección e indulgencia)	Deficitario (hostilidad y rechazo)	Adecuado (comprensión y apoyo)
Comunicación		Excesiva (irregular e inconsistente)	Deficitaria (unilateral y problemática)	Adecuada (recíproca y participativa)

Un ambiente familiar positivo es la principal razón por la cual las y los jóvenes no se involucran en conductas de riesgo, incluyendo el abuso de sustancias, la violencia, la delincuencia, o relaciones sexuales tempranas sin protección.

Tipos de Modelos Explicativos

Modelo Psicosocial: el modelo psicosocial enfatiza la importancia de las medidas de prevención primaria frente a los niveles secundario y terciario (Pastor, López, 1993). Entre ellas se enfatiza la importancia de las medidas psicológicas, educativas y socio-comunitarias ante las de índole sanitarias y/o legales. Con todo, subraya, la necesidad de programas comprehensivos de amplio espectro y carácter interdisciplinar en los que se integren distintos tipos de iniciativas promovidas desde los diferentes ámbitos de actuación con el objeto de abarcar el mayor número posible de factores contribuyentes representados en cada uno de los polos de la tríada persona-droga-situación (Pastor, López, 1993).

Modelo Ecológico: desde el punto de vista de la prevención primaria se aboga por un conjunto de medidas de tipo social, educativo y psicológico, que tengan en cuenta todos los campos y todos los aspectos que están incidiendo en las conductas de riesgo. En el modelo ecológico de (Bronfenbrenner, 1994) la persona es el centro interpelada por los diferentes ambientes en los que participa, y es influida directamente en su desarrollo

emocional, cognitivo, moral y relacional. El postulado básico de Bronfenbrenner es que los ambientes naturales constituyen la principal fuente de influencia sobre la conducta humana y, por lo tanto, sobre el desarrollo psicológico de la persona.

Este modelo se explica a través de cuatro sistemas en los que el ser humano se desenvuelve:

- **El Microsistema:** es donde la persona crece y desarrolla sus capacidades cognitivas, socioafectivas y psicomotrices, acompañado de la familia más cercana: madre, padre, hermanos y hermanas o personas adultas significativas en algunos casos participan abuelos, tíos, tías u otras personas.
- **El Mesosistema:** comprende las relaciones de dos o más microsistemas donde el individuo participa activamente: la interrelación entre familia y trabajo, o vida social y centro educativo.
- **Exosistema:** incluye esos entornos en los que la persona no participa de una forma directa, pero en los que se producen hechos que afectan al funcionamiento del ambiente del individuo, por ejemplo: el lugar de trabajo de padres y madres, centro educativo de los hermanos o hermanas, el grupo de amigos de padres, madres y hermanos o hermanas, entre otros.
- **Macrosistema:** engloba esos factores ligados a la cultura y al momento socio-histórico en el que se desarrolla la persona.

En los cuatro escenarios que se presenta en el sistema en el que está envuelta la persona, se pueden suscitar tanto factores de protección como factores de riesgo, por ejemplo, la familia puede ser un sistema de protección, pero también puede constituirse como un factor de riesgo. La importancia de este modelo es que permite comprender la influencia de las variables personales y ambientes sobre la persona y reconocer la adaptación o la capacidad de afrontar los acontecimientos a los que se enfrenta. En este sentido, conscientes de los diferentes factores que pueden intervenir a la hora de adquirir una conducta de riesgo y considerando la importancia de contar con entornos seguros y de protección es necesario recurrir a las estrategias basadas en la evidencia que promueven la salud, el bienestar y la seguridad.

En cada etapa el ser humano está expuesto y es influido por las dinámicas que se establecen en el ámbito familiar, escolar, laboral, comunitario, social, ambiental, con su grupo de pares y lugares de referencia como lo son las organizaciones basadas en la trasmisión de valores espirituales. Estos factores micro y macro puede colocar a la persona en condición de vulnerabilidad o bien funcionar como factores protectores ante cualquier problemática.

Estos modelos nos permiten conocer la dimensión de diversos factores que influyen en la conducta del ser humano, precisamente el punto de partida para cualquier abordaje del mismo es situar a la persona como el eje central.

Estos enfoques permitieron redefinir el concepto de la prevención desde un lugar más dinámico y elástico, es así como se comprende que la prevención va más allá de la adopción de medidas para anticiparse a evitar que se presente una problemática, por el contrario la prevención se define como la acción y el efecto de las estrategias, programas e intervenciones diseñados con el propósito de incidir sobre los determinantes individuales, sociales, culturales y ambientales que conlleva el uso de sustancias psicoactivas (Unidad Técnica, 2010).

Como se puede apreciar el objetivo principal de la prevención es más amplio que evitar o retrasar el inicio de conductas de riesgo, se trata de promover el desarrollo integral de la persona, para fortalecer sus talentos y potencialidades para tomar decisiones asertivas respecto a la seguridad y la salud. Por tanto, la prevención efectiva contribuye significativamente al compromiso positivo de las personas con sus familias, centros educativos, lugares de trabajo, la comunidad y la sociedad.

El punto de partida de la prevención integral es propiciar estrategias para desarrollar sus potencialidades, destrezas, habilidades y competencias para su desarrollo pleno y bienestar integral; este enfoque permite analizar los factores que intervienen en la aparición de conductas de riesgo.

Basado en lo anterior, y tomando como ejemplo la problemática de las drogas, no existe una única causa que predisponga el uso y/o abuso de las sustancias psicoactivas, por el contrario expone la presencia de múltiples factores internos y externos a la persona que están relacionados entre sí, y que en determinadas circunstancias desempeñan un papel crucial, estos

factores no siempre son observables y exigen una visión amplia y crítica del fenómeno, de esta forma se garantiza el respeto de los derechos humanos, un trato humanizado para la persona usuaria de sustancias psicoactivas, libre de estereotipos y estigmas.

Algunos enfoques que fomentan el abordaje integral de la promoción y la prevención:

Salud pública. Las nuevas tendencias sobrepasan la definición de salud pública como la mera ausencia de enfermedad y traza sus horizontes a una visión más abierta a los procesos del desarrollo humano, es así como para la OMS la salud es “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente, la ausencia de afecciones o enfermedades”, aunado a lo anterior para el (López, Frías, 2000) el concepto de salud es dinámico, histórico y cambia de acuerdo con la época y las condiciones ambientales.

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propio bienestar, es decir la promoción de la salud es vista como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar, proteger la salud y la calidad de vida de las personas mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (OMS, 1993).

Esto considera:

- Desarrollar aptitudes personales para la salud, es decir la promoción de la salud proporciona la información y las herramientas necesarias para mejorar conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida. Al hacerlo, genera opciones para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud.
- Desarrollar entornos favorables, la promoción de la salud también impulsa a las personas a que se protejan entre sí y cuiden su ambiente. Además, procura que la protección y conservación de los recursos naturales sea prioridad de todas las personas.
- La promoción de la salud busca reforzar la acción comunitaria, impulsa la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones, elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud.

- Otro de los fines de la promoción de la salud es reorientar los servicios de salud, es decir procura que los servicios del sector salud trasciendan su función curativa y ejecuten acciones de promoción y de prevención.
- Por último, tiene como fin potenciar habilidades socioafectivas, fortalecer y desarrollar habilidades personales y sociales, que le permitan a la persona un desarrollo integral.

Al respecto desde el modelo psico-social expuesto por (Pastor, López,1993) se resalta la importancia de “promover acciones orientadas al fomento de la cohesión familiar, a garantizar unas condiciones básicas de vida y desarrollo, o de oportunidades en el acceso a la educación, el empleo y el aprendizaje profesional”.

El enfoque de salud pública implica el análisis de los problemas y sus determinantes sociales y ambientales, centrado en la persona con el fin de garantizar sus derechos humanos fundamentales. Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud resultado de la distribución del dinero, poder y los recursos. La clasificación de los determinantes sociales se representa en cuatro grupos:

- Biología humana: aspectos de salud física y mental.
- Medio ambiente: físico, químico, biológico, psicosocial, cultural.
- Estilos de vida: toma de decisiones, hábitos de vida.
- Servicios de salud: recursos para la provisión de cuidados de salud, prevención, curación.

Enfoque de factores de protección y factores de riesgo en la labor preventiva

De acuerdo a los estándares internacionales en prevención (ONUDD, 2018) la labor preventiva basada en la evidencia retoma el enfoque sobre los factores de protección y factores de riesgo, dado que la intervención sobre estos aspectos ha evidenciado resultados positivos en dicha labor.

En este sentido se comprende por factores de protección el conjunto de todas aquellas variables que disminuyen la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, es decir, pueden considerarse como aquellas características individuales, familiares, escolares, comunitarias, ambientales

o sociales que reducen la probabilidad de que una persona sea expuesta a factores de riesgo, inicie o mantenga conductas contraproducentes para la salud física y mental. La presencia de los factores de protección neutraliza el impacto de los factores de riesgo y hace a la persona resistente y capaz de sortear los factores de riesgo a los que se ve expuesta.

Uno de los factores de protección que desempeña un rol significativo en las personas es la resiliencia, la cual es la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y, más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas, es importante destacar que la prevención es promotora de la resiliencia humana, en este sentido se ha identificado la existencia de factores de índole familiar que contribuye a la resiliencia entre ellos: presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de las personas menores de edad, reglas claras y realistas y expectativas altas pero ajustadas y apropiadas a la edad.

Por otro lado, están los factores de riesgo, los mismos se definen como aquellas condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad, para desarrollar un problema relacionado con la salud.

Respecto al consumo de sustancias psicoactivas, los factores de riesgo pueden estar presentes en todas aquellas condiciones individuales, familiares, comunitarias, sociales, ambientales y en el grupo de pares, estas pueden aumentar la probabilidad de involucrarse en el consumo de drogas, es importante señalar que dichos factores se potencian unos a otros, es decir, cuantos más de estos confluyan, mayor será el riesgo resultante. Lo mismo ocurre con los factores de protección.

De acuerdo al documento en mención sobre los estándares internacionales para la prevención del uso de drogas, la evidencia apunta que los factores de riesgo más importantes son: “procesos biológicos, problemas, de personalidad, desórdenes mentales, negligencia, y abuso familiar, pobre apego a la escuela, y a la comunidad, normas sociales, entornos desfavorables y crecer en comunidades marginales” (ONUDD, 2018).

Por el contrario, indica que el bienestar psicológico y emocional, las competencias personales y sociales, un fuerte apego a padres y madres afectuosas, los centros educativos eficaces y las comunidades que están

bien organizadas y con recursos suficientes, se constituyen como factores que favorecen una condición de menor vulnerabilidad ante el consumo de sustancias psicoactivas y otras conductas de riesgo (ONUDD, 2018).

Identificar los factores de riesgo y factores de protección es necesario para estudiar las causas que originan o mantienen el consumo de sustancias psicoactivas en la persona, para (Díaz, Sierra, 2008) una etapa previa para la elaboración de programas de prevención es precisamente partir del conocimiento sobre la incidencia de estos factores en dicha problemática.

Mundialmente el enfoque sobre los factores de protección y de riesgo, ha resultado efectivo en el abordaje de las conductas problemáticas, precisamente porque permite conocer sus causas e incidir sobre ellas, al respecto los autores mencionados en el párrafo anterior, citan a (Becoña, 2002) “Cuanto más y mejor se conozcan los factores de riesgo y protección, los posibles riesgos asociados al consumo de drogas o a otras conductas problema, no sólo conoceremos mejor las causas por las que las personas consumen drogas o no las consumen, si no que podremos desarrollar cada vez programas preventivos más adecuados y más eficaces” .

Cabe destacar que la prevención se centra en cambiar el balance entre factores de riesgo y protección, de forma tal que los factores de protección puedan llegar a contrarrestar eficazmente a los de riesgo.

Prevención basada en la evidencia

La trayectoria en prevención ha demostrado que las iniciativas por desarrollar para la prevención de conductas de riesgo deben basarse en la evidencia científica disponible con el fin de obtener resultados favorables. Por su parte, la Oficina especializada de Drogas de las Naciones Unidas (ONUDD, 2018) realizó un importante esfuerzo sobre lo que se considera una buena práctica en prevención y descarta todas aquellas acciones que por el contrario han demostrado resultados neutros o contraproducentes para los fines que persigue la prevención, según como se expone en el documento sobre *“Estándares internacionales para la prevención del uso de drogas”*, el cual se detallará más adelante.

Al respecto, basada en la evidencia científica la (ONUDD, 2018) define que el objetivo de las estrategias preventivas debe promover el desarrollo saludable y seguro en la niñez y juventud para que aprovechen sus capacidades, potencialidades y se conviertan en miembros que aportan a su comunidad y sociedad.

En este sentido, es necesario resaltar los hallazgos del estudio de la ONUDD sobre cuáles son las características de los programas con resultados positivos en la prevención tanto en el ámbito educativo como en el ámbito familiar:

Programas de crianza positiva (habilidades para los padres, madres o personas encargadas legales) Infancia media

Los programas de habilidades apoyan a padres, madres y personas encargadas de maneras muy sencillas para ser mejores cuidadores; para fomentar un estilo cálido de crianza, establecer reglas para las conductas aceptables, vigilar de cerca el tiempo libre y los patrones de amistad, ayudar a adquirir habilidades para tomar decisiones informadas y el a ser modelos de conducta. Estos programas han demostrado ser uno de los factores protectores más eficaces contra el uso y abuso sustancias psicoactivas y otros comportamientos de riesgo y pueden aplicarse también en la etapa de la adolescencia.

Características asociadas con resultados positivos de prevención

- Mejoran la vinculación de la familia, es decir, la unión entre padres, madres, personas encargadas, hijos e hijas.
- Apoyan a padres, madres y personas encargadas sobre cómo tomar un papel más activo en la vida de las personas menores de edad, por ejemplo, el seguimiento de sus actividades, de sus amistades y de cómo participar en su aprendizaje y educación.
- Apoyan también sobre cómo proporcionar disciplina apropiada, positiva y de desarrollo integral.
- Apoyan sobre cómo ser una persona modelo a seguir por sus hijos e hijas.
- Organizan de manera fácil y atractiva la participación de las personas encargadas (por ejemplo, fuera de horas de oficina,

alimentación, cuidado de niños y niñas, transporte, pequeño premio para completar las sesiones, etc.)

- Por lo general incluyen varias sesiones (a menudo alrededor de 10 sesiones o más en el caso de trabajar con padres y madres de comunidades en condición de vulnerabilidad social o en el contexto de un programa de tratamiento en el que uno o ambas personas encargadas legales sufren de dependencia de sustancias psicoactivas).
- Incluyen actividades para todas las familias.
- A cargo de personas capacitadas, no necesariamente que cuenten con ningún título.

Características asociadas con resultados negativos o neutros

- Socavar la autoridad de padres, madres, o persona encargada.
- Utilizan sólo conferencias como medio de capacitación.
- Proporcionan información sobre drogas para que puedan hablar de ello con sus hijos e hijas.
- Centrarse exclusivamente en la persona menor de edad.
- Impartirse por personal poco capacitado.

Programas dirigidos en el ámbito educativo

Características asociadas con resultados positivos:

- Prevención basada en la evidencia.
- Mejorar una serie de habilidades personales y sociales. Proporcionar la oportunidad de practicar y aprender una amplia gama de habilidades personales y sociales, incluyendo principalmente aquellas habilidades para hacer frente a los retos de la vida cotidiana, tomar decisiones y tener resistencia, en particular, en relación con el abuso de sustancias psicoactivas.
- Enfatiza percepciones de impacto de los riesgos asociados con el abuso de sustancias psicoactivas, haciendo hincapié en las consecuencias inmediatas.
- Procesos impartidos por personas facilitadoras capacitadas en prevención.
- Organizada a través de una serie de sesiones estructuradas, a menudo se ofrecen sesiones de refuerzos durante varios años.

- Las sesiones, programas, e iniciativas son esencialmente lúdicas, novedosas e interactivas.
- Utilizan métodos interactivos.

Como se puede apreciar en lo anteriormente mencionado no se trata de dar una charla, o enumerar los efectos de las sustancias psicoactivas, infundir miedo o instaurar medidas de control o represión, en este sentido, el estudio en cuestión también evidencia todas aquellas acciones que se han realizado en el marco de la prevención y que han mostrado resultados neutros o negativos, entre ellas las siguientes:

- Cuando no se utilizan métodos interactivos.
 - Las charlas o conferencias como método principal.
 - Cuando se proporciona información sobre sustancias específicas y crear miedo.
 - Basado en sesiones de diálogo no estructurado.
 - Centradas exclusivamente en la construcción de la autoestima y la educación emocional o bien abordan sólo la toma de decisiones o valores éticos / morales.
 - Utilizan ex usuarios como testimonio.
 - Utilizan agentes de policía para impartir el programa.
 - Finalmente se detectó que el uso de las pruebas de drogas al azar no informa reducción significativa en el consumo de drogas y el alcohol.
- Información adaptada del documento de la (ONUDD, 2018).

Tomando en cuenta lo planteado hasta el momento, la prevención basada en la evidencia demuestra que los resultados favorables para la salud y el bienestar de las personas están estrechamente vinculados a un proceso que posee como finalidad potenciar las habilidades y competencias socio afectivas, a fin de procurar un desarrollo humano óptimo basado en la adquisición de estilos de vida saludables, y que involucran a las estructuras fundamentales primarias para el desarrollo integral en la niñez y adolescencia, entre ellas principalmente las familias y la escuela.

Habilidades para la vida como estrategia para la prevención de conductas de riesgo

La (OMS,1993) define las habilidades socioafectivas como “todas aquellas destrezas que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria” es decir, son las actitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permiten el disfrute pleno de los derechos y enfrentar eficaz y efectivamente las exigencias y los retos presentes en la vida cotidiana”.

De acuerdo a (Martínez, 2014) la OMS en su segunda entrega de la definición de las habilidades para la vida incluye la noción de competencia psicosocial, “transforma la comprensión de habilidades para la vida como un grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales (...) que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud”. En este sentido, es importante tomar en cuenta que las habilidades están estrechamente relacionadas con el concepto de competencia psicosocial necesaria para que las personas se relacionen mejor consigo mismas, con las demás personas y con el entorno.

Es necesario destacar que la eficacia de la aplicación del enfoque de habilidades para la vida se demuestra en promover las competencias psicosociales adquiridas para incidir sobre los factores de riesgo asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y en otras conductas de riesgo, es decir la evidencia destaca que las estrategias con resultados exitosos en la prevención son todas aquellas que toman en cuenta la incidencia sobre los factores de riesgo para potenciar las competencias psicosociales, considerando la participación del ámbito familiar, educativo, comunitario y laboral. Precisamente, el enfoque de las habilidades para la vida facilita el desarrollo de competencias psicosociales vinculadas con los factores de protección frente a conductas de riesgo como el uso y abuso de sustancia psicoactivas, entre otras.

El desarrollo de habilidades y competencias psicosociales le permite a la persona el disfrute de una vida plena, mediante la toma decisiones asertivas para el cuidado de su salud física y mental, de ahí la importancia de la enseñanza de estas destrezas desde la edad temprana, ya que esas habilidades se adquieren desde el nacimiento y es un proceso que perdura

durante todo el transcurso de la vida, siendo las primeras instancias socializadoras la familia, la escuela y la comunidad.

Tanto la familia como la escuela entre otros escenarios donde se desenvuelve el ser humano comparten la responsabilidad de proporcionar espacios para prevenir las situaciones de riesgo que se pudieran presentar; pese a las diversas demandas y obligaciones que tienen padres, madres de familia y/o persona encargada, en el hogar se debe fomentar en todo momento el ejercicio parental adecuado, de igual manera el ambiente escolar además de la formación académica no debe dejar de lado el aprendizaje integral desde un enfoque de derechos humanos, considerando las diferentes esferas del desarrollo humano.

Asimismo, otro aspecto indispensable a considerar es que las habilidades y competencias psicosociales para la vida tienen doble vía es decir las personas que trabajan con este enfoque deben procurar ser modeladores de estas para garantizar un proceso de formación asertivo en su desarrollo durante el periodo de la niñez y la adolescencia, precisamente es en esta etapa del desarrollo donde se aprende más de lo que se observa en la conducta de las personas adultas que de lo que se dice, por tanto el proceso de aprendizaje debe estar enriquecido por la experiencia en la puesta en práctica de las habilidades y competencias psicosociales propias de la persona facilitadora.

Según la (OMS, 1993) las habilidades socioafectivas son innumerables, no obstante, se recomiendan diez habilidades como esenciales para hacerle frente a los retos que se presentan en la vida cotidiana, a saber, las siguientes: autoconocimiento, comunicación asertiva, toma de decisiones, pensamiento creativo, manejo de las emociones, empatía, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico y manejo de tensiones y estrés.

Es importante mencionar que las habilidades para la vida se organizan en torno a la persona como centro y ser que piensa, siente e interactúa. De allí que se han agrupado en tres dimensiones del desarrollo integral del ser humano (**pensar, sentir e interactuar**):

1. **Pensar:** envuelve el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la capacidad para solucionar problemas y conflictos.

2. **Sentir:** involucra el control y el manejo de las emociones, de las frustraciones y del estrés.

3. **Interactuar:** se relaciona con la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales adecuadas.

En nuestro país la experiencia en la implementación de los programas de prevención basados en la promoción y fortalecimiento de habilidades para la vida y el desarrollo de competencias, han resultado ser una práctica exitosa. Precisamente, porque parten de estrategias e iniciativas lúdicas e interactivas dirigidas a aprender a pensar, sentir e interactuar aplicando de manera sinérgica las diez principales habilidades psicosociales citadas anteriormente.

Según lo expuesto por (Martínez, 2014) los programas basados en el desarrollo de las habilidades personales y sociales son eficaces para prevenir las conductas de riesgo, en este sentido el sector educativo y el familiar como se ha mencionado anteriormente, son un aliado fundamental para realizar esta propuesta con la población estudiantil, por tratarse de un espacio ideal para adquirir y poner en práctica estas habilidades y promover su salud.

Las habilidades para la vida favorecen la formación humana y colaboran en la labor de la persona facilitadora para promover el bienestar humano y social, el centro educativo puede ser visto como un laboratorio de relaciones interpersonales, es un espacio donde niños y jóvenes se relacionan entre sí y ensayan diferentes formas de ser y estar en relación con los otros, de ahí, la importancia de dirigir esfuerzos significativos en facilitar las herramientas que les permita desarrollar una vida plena. Especialmente cuando se sabe que durante el periodo de la niñez y la adolescencia se puede ser más susceptibles o estar en condición de vulnerabilidad a padecer una adicción a las sustancias psicoactivas u otra conducta contraproducente para la salud física y mental por el proceso en el que se encuentran.

Por ejemplo, los estudios han demostrado que entre más temprano se inicie con el consumo de sustancias psicoactivas mayor probabilidad de padecer una adicción, en este sentido proporcionar programas de prevención basados en la evidencia desde las primeras edades es un aspecto crucial

para los fines de prevenir o retardar el progreso de conductas desfavorables. Tomando en cuenta lo expuesto hasta el momento y considerando que de acuerdo a la evidencia científica el abordaje de la prevención mediante el enfoque de las habilidades para la vida, ha resultado satisfactorio en el desarrollo social, cognitivo y emocional con los grupos que se implementa las estrategias, en nuestro país se han realizado importantes esfuerzos para el desarrollo de programas que cumplan con los estándares en prevención basada en la evidencia, entre ellos, el presente programa “Familias Transformadoras”, el mismo se encuentra dirigido a centros educativos en condición de vulnerabilidad social, por lo que reúne las características de un programa de prevención selectiva.

El programa trata de un proceso constructivista, donde el padre, madre, persona encargada, hijos e hijas son los principales protagonistas en el campo de la prevención, sin la necesidad de recurrir a libros o memorizar teorías para ser evaluados. Al respecto (Mangrulkar, 2001) expone “enseñar a los jóvenes cómo pensar en vez de qué pensar, proveerles de herramientas para la solución de problemas, toma de decisiones y control de emociones y hacerlos participar por medio de metodologías participativas y desarrollo de habilidades puede convertirse en un medio de poder”.

Precisamente el programa Familias Transformadoras promueve un proceso de formación humana basado en la puesta en práctica de las habilidades para la vida por medio de la implementación de metodologías lúdicas, creativas e interactivas, elementos esenciales en la adquisición de las habilidades para vivir.

Este programa consta de una serie de sesiones dados a lo largo del curso lectivo donde padres, madres, personas encargadas, hijos e hijas trabajan en equipo, toman decisiones, resuelven problemas, manejan las emociones, se comunican entre sí, aprenden más sobre sí mismos de forma lúdica y creativa.

Al respecto, (Jiménez, Ovejero, Sirvent, Rodríguez, 2005) realizaron una investigación sobre los programas de base psicosocial dirigida a adolescentes, que evidenció: “mayor eficacia de los programas que incorporan entrenamiento en habilidades sociales, en general, y en resistencia a la presión grupal en particular, así como que regulan el entrenamiento en resolución de problemas, la toma de una decisión sobre el uso de drogas...”.

El fin de las habilidades para la vida es lograr la armonía y el equilibrio en la salud emocional de las personas, de ahí la importancia que la familia y la escuela se constituyan factores de protección, ofrezcan herramientas específicas para la apropiación y el ejercicio de las habilidades y competencias, que oriente a las personas menores de edad a construir sentido a su vida, a amarla, a llevar a cabo un proyecto de vida, aspecto crucial en el bienestar y la salud de las personas. Al respecto (Cañas, 2008) agrega: “Padres y profesores necesitamos cambiar de mentalidad y situar el problema central de las adicciones en el ámbito existencial del estudiante y del hijo, en su humanidad, o sea en el sentido o sinsentido de su vida y no en las sustancias o en sus conductas adictivas”.

Es indispensable crear espacios, ofrecer oportunidades, facilitar estrategias donde niños y jóvenes cuenten con una formación humana, que apele a su ser, al desarrollo de sus potencialidades, habilidades y competencias que les permita enfrentar sus propias carencias emocionales y las exigencias de la vida cotidiana de manera asertiva. Apostar a la prevención basada en la evidencia y de manera eficaz y oportuna idealmente desde la primera infancia, permite promover estilos de vida saludables y vivir una vida digna.

En resumen

En la historia de la humanidad se le ha dado más importancia a la razón por encima de las emociones, y esto influyó significativamente en la formación del ser humano y en los diferentes ambientes en lo que se desenvuelve, la familia, la educación, la comunidad, la sociedad, etc. Más adelante diversas teorías exponían la importancia de la inteligencia emocional, precisamente reconocían la relevancia que tenían las emociones en el ser humano y su impacto en la salud cuando no se abordan de manera asertiva. Las emociones desempeñan un rol importante en la conducta de las personas, una persona puede ser inestable cuando las emociones gobiernan su sentir y por consecuencia su comportamiento, ante el no saber cómo manejar de forma asertiva las emociones algunas personas recurren a las drogas, a la delincuencia, a la violencia, entre otras, para suprimir el dolor o el malestar que ellas pueden causar a la vida psíquica, congelan las emociones por medio de ellas, ahora se sabe que no se puede trabajar las conductas problema sin retomar el tema de las emociones.

De acuerdo a (Mansilla, 2020) el primer paso que se debe de dar para tener un control emocional es poner nombre a la emoción, nombrarlas permite redirigirlas a acciones positivas, no dejar que las emociones dominen la conducta y tener un control sobre la vida emocional. Reconocer las emociones verbalizarlas, facilita reorientarlas a conductas positivas y autorregularlas. Estas también pueden ser promovidas es decir la persona puede ser capaz de trabajar sobre las emociones y crear una vida emocional más satisfactoria.

En este sentido, como se ha mencionado en párrafos anteriores el centro educativo puede convertirse en un entorno promotor de la salud, cuando están bien organizados, cuando realizan una adecuada administración de la prevención, cuando trascienden la mirada de indiferencia ante los riesgos y problemáticas que enfrentan niños, niñas y adolescentes en el contemporáneo, el centro educativo les permite relacionarse con sus pares, las interacciones sociales son un factor crítico para funcionar con éxito en los diferentes escenarios en el que se desenvuelve la persona (familia, escuela, trabajo, comunidad, sociedad, etc.) El trabajo preventivo como eje transversal en los procesos de aprendizaje mediante las habilidades para vivir ha demostrado su eficacia para el abordaje de la prevención de conductas de riesgo, especialmente cuando se involucra a las primeras instancias de socialización en la niñez y la adolescencia como lo es la familia y la escuela.

Las habilidades psicosociales para la vida tienen como centro a la persona y su entorno inmediato, buscan promover competencias que orientan a las personas a tomar decisiones asertivas y a resolver de manera positiva toda circunstancia o emoción que les causa malestar y que pueden convertirse en factor de riesgo si no se enfrentan de forma eficaz en beneficio de la salud mental, emocional y física. También apelan a la persona en función del ser, de tener una identidad, un lugar, un saber hacer con eso que le causa sufrimiento, el desarrollo de las habilidades despierta el sentido de bienestar, de construcción de proyectos de vida, de sentir la gratificación de descubrir que pueden desarrollar todas sus posibilidades, todos sus talentos y constituirse en los protagonistas de sus vidas.

A continuación, se presenta un breve resumen de cada una de las 10 habilidades socio-afectivas y sus competencias:

Habilidad	Competencia
<p>Conocimiento de sí mismo: Es la habilidad para reconocerse y construir sentidos de la persona misma: nuestra personalidad, características, talentos, cualidades, valores, sentimientos, emociones, conocimientos, temperamento y carácter, fortalezas, debilidades, limitaciones, aspiraciones, expectativas, gustos y disgustos. Así como de tomar conciencia de lo que tenemos que realizar ante personas y situaciones específicas.</p> <p>Implica admitirse, quererse y valorarse como persona digna, valiosa, única, especial, sujeta de derechos, protagonista y que posee talentos y tiene la responsabilidad de asumirlos, desarrollarlos y ponerlos al servicio de la comunidad. Ayuda a reconocer los momentos de preocupación y, o, tensión. Es un requisito para la comunicación afectiva y efectiva, las relaciones personales, la capacidad para desarrollar empatía, tomar decisiones y para construir el proyecto de vida.</p>	<p>Respeto a sí mismo.</p> <p>Es consciente de las consecuencias de su comportamiento.</p> <p>Evita cometer los mismos errores.</p> <p>Pide ayuda si su propia evaluación lo recomienda.</p> <p>Evita dejarse llevar ciegamente por lo que piensan o hacen los demás.</p> <p>Escucha y pide opinión a los demás para conocer y evaluar sus acciones.</p>
<p>Manejo de emociones: Potenciar y desarrollar la habilidad para expresar y gestionar las emociones y los sentimientos para que se ajuste a cada situación y no sean negativos o indeseados. Aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos nos permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor sintonía con nuestro propio mundo y el de las demás personas. - Estar atentos/as a las señales constantes de los sentimientos y emociones y que no siempre escuchamos. - A asumir nuestro derecho a sentir miedo, tristeza, ira, 	<p>Identifica sus cambios de humor.</p> <p>Puede controlar sentimientos negativos antes de que le afecten / tomar decisiones a tiempo</p> <p>Identifica ambientes o situaciones que provocan intranquilidad.</p> <p>Es consciente de los cambios físicos que acompañan a sus emociones.</p>

<p>entre otros, y la responsabilidad de manejarlos de la mejor manera posible.</p>	
<p>Empatía: La empatía es una característica de la inteligencia emocional que permite a la persona ponerse en el sitio de las demás con el propósito de conocer y comprender sus diferentes puntos de vista. Es necesario entender a la otra persona y comprender sus emociones, sus motivaciones y las razones por las que actúa. El ser empáticos nos ayudará a aceptar a otros/as que son diferentes a nosotros/as y a procurar entender el punto de vista de la otra persona. Todas estas habilidades juntas y en relaciones sinérgicas en el proceso de desarrollo integral de la persona fortalecen la resiliencia. Y que el balance de los factores de protección contribuya a reducir los factores de riesgo.</p>	<p>Procura entender el punto de vista de la otra persona. Es capaz de compartir sentimientos con su familia y amigos. Toma conciencia cuando otras personas están muy molestas por acción o inacción propia. Pide disculpas cuando ofende a alguien con palabras o acciones. Trata de entender el lenguaje gestual de las personas con las que conversa.</p>
<p>Relaciones interpersonales: Las relaciones interpersonales son habilidades para establecer (iniciar y mantener) nexos, conexiones relevantes con las personas, así como para identificar si algunas relaciones son convenientes o adecuadas. La habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales permite: - Relaciones positivas con quienes interactuamos. - Aplicar las destrezas necesarias para iniciar o conservar relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar físico, mental, emocional y social. - Establecer buenas relaciones con la familia, el trabajo y la comunidad, - Tiene que ver con la capacidad de terminar una relación en forma constructiva. - Ser capaces de terminar relaciones que no favorecen la vida personal. - Interactuar positivamente con las demás personas.</p>	<p>Ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes interactúa. Tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener Relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social. Ser capaces de terminar relaciones que no favorecen su vida personal.</p>
<p>Pensamiento crítico: Aplicar el pensamiento crítico ayuda a que las</p>	<p>Analiza información y experiencias de manera objetiva.</p>

<p>ideas, los comportamientos, valores, las maneras de afrontar los problemas y los retos cotidianos sean auténticos, propios y no conduzcan a la uniformidad o estandarización y el conformismo. La habilidad para pensar en forma crítica nos permite: - Percibir, pensar, reflexionar y analizar hechos, información y experiencias de manera objetiva para construir una opinión y criterio propio basados en evidencia y una visión más amplia. - Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad, cuestionando e indagando más allá de lo que ve en apariencia. El pensamiento crítico contribuye con nuestro bienestar y desarrollo, ayudándonos a reconocer y evaluar los factores de protección y de riesgo (tales como los medios de comunicación y la presión de grupos de pares), que influyen en nuestras actitudes, decisiones, nuestros comportamientos, además de ganar autonomía y una mayor capacidad para respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se compartan.</p>	<p>Ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propios y de los demás. Hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. Mayor percepción acerca de las influencias socioculturales en las actitudes, valores, opiniones y comportamientos. Curiosidad intelectual. Una mayor capacidad para respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se compartan. Autonomía.</p>
<p>Toma de decisiones: Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan y no dejar que ocurran por inercia, azar u otros factores externos. Es poner en práctica la capacidad para construir racional, crítica y creativamente las decisiones cotidianas de nuestra vida. Es evaluar opciones y considerar diferentes posibilidades, para analizar las consecuencias que estas podrían tener en el presente y futuro.</p>	<p>Considera los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión. Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones. Calcula los posibles resultados antes de realizar una acción. Escucha atentamente diferentes opiniones. Desarrolla una lista de prioridades que ayuden a reflexionar sobre el tema.</p>
<p>Solución de problemas: Habilidad para manejar constructivamente las exigencias cotidianas manifiestas como problemas y conflictos. - Los conflictos son parte de los procesos de convivencia. Gracias a ellos se brinda una posibilidad de renovar las oportunidades de cambiar y crecer individual y colectivamente. -</p>	<p>Identifica la naturaleza (de dónde nace) de los problemas que enfrenta. Compara cada solución posible con otras para encontrar la mejor opción. Pide ayuda a personas con más experiencia para la solución del problema. Solucionado un problema, analiza las consecuencias.</p>

<p>Debe ser entendido como una oportunidad de crecimiento. - El cole puede ser un espacio que permita enfrentar los problemas con soluciones razonadas pacíficamente, para generar un clima de seguridad, confianza y apoyo mutuo. - Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, desarrollando estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma crítica, creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p>	<p>Es consciente de cómo influye en los demás la solución a su problema.</p>
<p>Pensamiento creativo: Es usar las emociones, los sentimientos, intuiciones, la imaginación y fantasía para ver la realidad críticamente y desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Utilizar la creatividad puede ayudar a mejorar la forma de ser y estar, de convivir; permite cuestionar ideas, hábitos y abordar la realidad de forma novedosa; crear soluciones alternativas a los problemas; encontrar nuevas formas para promover y disfrutar de los derechos; y crear un valor agregado y nuevas oportunidades.</p>	<p>Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias en sus acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la experiencia directa. Facilita el responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.</p>
<p>Manejo del estrés: El estrés es la respuesta o reacción de una persona con un sentimiento de tensión física o emocional cuando se percibe una situación o acontecimiento como amenazante, demandante, desafiante y que supera sus recursos, competencias y pone en peligro su bienestar. Las situaciones que generan estrés pueden ser: exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del colegio, los exámenes, la competencia mal entendida, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, madres, o persona encargada, aceptación o rechazo del</p>	<p>Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita. Pide ayuda para enfrentar situaciones estresantes. Cuenta con técnicas para calmarse ante situaciones de tensión. Prepara con anticipación lo necesario para evitar preocupaciones. Mantiene buen humor ante situaciones estresantes.</p>

<p>grupo de pares, las rivalidades, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio mental, entre otras. Hay que enfrentarse a las tensiones y aprender a controlar el nivel de estrés diario para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida diaria. - Reconocer sus manifestaciones. - Encontrar y aplicar fórmulas o vías para evitarlas, disminuirlas, eliminarlas o manejarlas de manera saludable y segura. 	
---	--

Orientaciones jurídicas en el marco normativo nacional en temas de familias

Las orientaciones se fundamentan en las normas jurídicas de carácter vinculante: La Constitución Política de la República de Costa Rica, La Convención de los Derechos del Niño, El Código de la Niñez y Adolescencia, normativa del Ministerio de Educación Pública y el marco normativo nacional en la materia.

- **Derecho a la educación:** todo habitante de la República tiene derecho a la educación y el Estado la obligación de procurar ofrecerla en la forma más amplia y adecuada. Constitución Política de la República de Costa Rica (art.1) una protección especializada por parte del Estado (art. 51).
- **Los derechos y deberes de las personas menores de edad:** son sujetos activos de derechos y responsabilidades. Debe prevalecer en toda la decisión el "interés superior" de la persona menor de edad, frente a cualquier otro interés.
- **Derecho a la permanencia con la familia:** las personas menores de edad no podrán ser separados de su familia, salvo en circunstancias especiales establecidas por la ley. En este caso, tendrán derecho a la protección y asistencia técnica gratuita por parte del Patronato Nacional de la Infancia (art 33 del Código de Niñez y Adolescencia).
- **La responsabilidad y autoridad parental prevalece sobre la estatal:** en la educación, crianza, cuidado protección y representación de las

personas menores de edad prevalece la responsabilidad parental por encima del Estado.

- **Obligación de protección del sistema escolar:** es obligación del Estado y de los adultos que supervisan, administran y trabajan en los centros educativos, propiciar en ellos un entorno seguro que facilite el desarrollo, formación y educación de los estudiantes.
- **Sospecha razonable de situación de riesgo:** cuando se tenga sospecha razonable de la existencia de un brote de violencia en el entorno educativo, en particular si pone en peligro la integridad de las personas, debe ser investigada de forma inmediata incluso cuando no se tenga pruebas contundentes y denunciar si corresponde.
- **Derechos de los niños, niñas y adolescentes a la disciplina sin castigo físico ni trato humillante:** La autoridad parental confiere los derechos e impone los deberes de orientar, educar, cuidar, vigilar y disciplinar a los hijos y las hijas; esto no autoriza, en ningún caso, el uso del castigo corporal ni ninguna otra forma de trato humillante contra las personas menores de edad. (artículo 1.-Adiciónase al capítulo II del Código de la Niñez y la Adolescencia, el artículo 24 bis).
- **Denuncia de maltrato o abuso:** Las personas directoras y el personal encargado de los centros de salud, públicos o privados, adonde se lleven personas menores de edad para atenderlas, estarán obligados a denunciar ante el Ministerio Público cualquier sospecha razonable de maltrato o abuso cometido contra ellas. Iguales obligaciones tendrán las autoridades y el personal de centros educativos, guarderías o cualquier otro sitio en donde permanezcan, se atiendan o se preste algún servicio a estas personas. (artículo 49. Código de Niñez y Adolescencia).
- **Ley de relaciones impropias 9406:** Esta Ley pretende fortalecer la protección legal y administrativa de los derechos de las personas adolescentes ante situaciones de violencia de género asociada a relaciones abusivas.Link.:<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/ID27-relaciones-impropias-cuando-edad-si-importa.pdf>
- **Ley de Justicia Penal Juvenil:** las personas menores de edad a partir de los 12 años y menores de 18 años, responderán penalmente por sus acciones, esta ley regula el proceso y sanciones para estos casos.

- **Protocolos de atención ante situaciones de violencia en los centros educativos:** Constituye las pautas generales, con rutas de actuación en caso de situaciones de violencia y riesgo para la población educativa costarricense.

Pautas generales para protocolos de actuación en situaciones de violencia y riesgo en los centros educativos:
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/pautasgeneralesprotocolos18122015-1.pdf>

Protocolo de actuación de Bullying:
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/protocolo-actuacion-situaciones-bullying.pdf>

Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas:
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/protocoloarmasvers14042016.pdf>

El protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas.
https://www.mep.go.cr/sites/default/files/protocolo_de_drogas.pdf

Protocolo de actuación antes situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual:
<https://www.mep.go.cr/violencia-fisica-psicologica-sexual-acoso>

Protocolo de atención contra el *bullying* contra la población LGBTI inmersa en los centros educativos:
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/atencion-bullying-contra-poblacion-lgtb>

Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y o riesgo por tentativa de suicidio:
<https://www.mep.go.cr/protocolos-de-actuacion>

Protocolo de actuación institucional para la restitución de derechos y acceso al sistema educativo costarricense de las personas víctimas de sobrevivientes del delito de trata de personas y sus dependientes:

<https://www.mep.go.cr/protocolos-de-actuacion>

Protocolo de actuación en situaciones de discriminación y xenofobia.

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/protocolo-actuacion-situaciones-discriminacion-racial-xenofobia.pdf>

SESIÓN 1

Las familias base de la sociedad

Contenido



- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Importancia de las familias.
- Papel de padres, madres o persona encargada en la crianza de las personas menores de edad.
- Identificación de las fortalezas de las familias desde la individualidad de cada integrante de las mismas.
- Insertar el tema de las normas y reglas de las familias.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.

Objetivo

- Promover un espacio motivacional y de respeto para las familias que participan del proceso, facilitándoles herramientas básicas de integración familiar.

Materiales

- Conexión sincrónica o asincrónica
- Una hoja
- Lápiz de grafito o de color
- Dispositivo tecnológico para la conexión
- Folder de trabajo
- Anexos



Desarrollo de la sesión

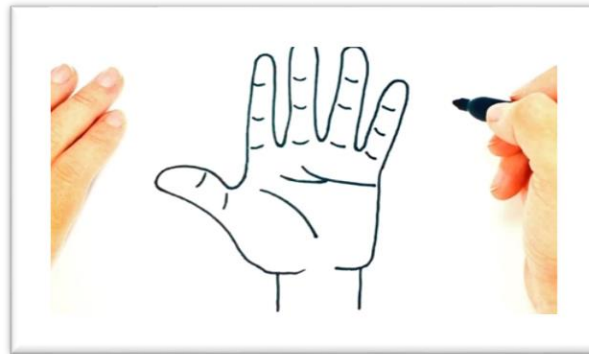
Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda.



Actividad N°1

Presentación de las familias participantes:

En una hoja de papel dibujan la mano de uno de los integrantes. En ella, van a poner los nombres de cada persona participante y agregar una característica sobresaliente. Ver Anexo 1.



Se brinda al menos 5 minutos para que las familias lo realicen y se les solicita que lo compartan en las pantallas haciendo la presentación:

Yo soy: _____ mi característica distintiva es: _____ y ellos son mi familia: _____ y sus características.

La persona facilitadora: retoma la importancia de las familias, también debe rescatar la particularidad de que cada familia es única y especial independientemente de su constitución.



✓ **Opción 2:**

Una de las personas facilitadoras solicitará a cada participante que abran micrófonos e indiquen características de la familia y la otra persona facilitadora los anotará para compartir al grupo.

La persona facilitadora:

- Rescatará el valor de la familia y retoma el tema de las diferencias individuales como una fortaleza con base a los resultados de la lluvia de ideas.
- Recalque la importancia de conocer las diferencias para poder mejorar y modificarlas en el caso que lo necesite:



Ejemplo: Alguna persona integrante de la familia sabe dibujar muy bien y otras no (como un hermano/a), esto permitiría buscar espacios donde por medio del juego y el compartir desarrollen la habilidad, todos los que quieran participar y aprender a dibujar.

- Así mismo, dirija el tema con la importancia del papel de cada miembro de la familia y la asignación de reglas y normas para el buen funcionamiento en las familias y la sociedad.

⇒ Actividad N° 4

Importancia de establecer las normas y reglas



Introduzca el tema de la importancia de las normas y reglas de las familias para la organización. Y del papel protagónico de padres, madres o personas encargadas en la organización familiar como una herramienta fundamental para las personas menores de edad y se dan ejemplos simples.

La persona facilitadora comenta:

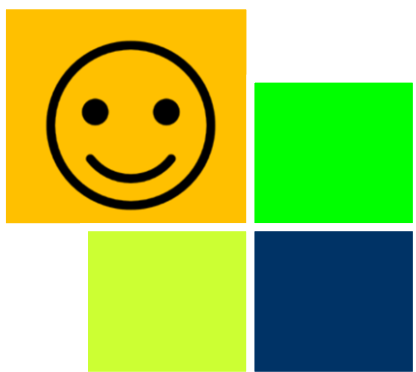
- El generar límites en las personas menores de edad en la familia es establecer hasta dónde puede llegar, qué tiene permitido hacer y qué no.
- Los límites le dan a la familia y específicamente a las personas menores de edad contención, seguridad y protección para enfrentarse al mundo.



- Además, permite que las familias puedan llevar una mejor organización.

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

Nos vemos en la próxima sesión:

“Apreciando a mi familia”

Tareas:

- ☆ Invite a las familias a realizar un COLLAGE con habilidades y destrezas de los integrantes de la familia con imágenes de periódicos o revistas viejas, también puede ser fotos familiares y digitales donde se luzca haciendo alguna habilidad que se posea, como: cocinando, pintando, usando algún instrumento u otro. Esto lo pueden hacer como una actividad familiar y pueden compartirlo en una próxima sesión.
- ☆ Las familias tendrán una plantilla de tarea en donde elaborarán un listado de normas o reglas que tiene la familia y ésta información se desarrollará a fondo en la sesión 2 y 3. Ver Anexo 2
- ☆ Recordar que en la próxima sesión se realizará la actividad del “árbol familiar”, y pueden llevar hojas secas naturales, recortes y cualquier otro material para personalizar el proyecto.

(Recuerde: en caso de querer realizar la actividad de la foto familiar para la última sesión, a partir de esta semana puede solicitar la fotografía)



Invíteles a continuar y motíveles para las siguientes sesiones

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

Nombre de la institución:	Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS)
Nombre de estrategia o proyecto:	Crecer: antiguamente FONABE, ayuda social para los niños y niñas en edad escolar. Avancemos: ayuda social para las familias de estudiantes de secundaria. Precisión: consiste en ayudas económicas con intervención psicosocial, más de cerca con la familia.
Breve descripción de estrategia o proyecto:	La institución cuenta con programas o modelos de intervención familiar de una forma integral, los programas serían: Crecer, Avancemos y Precisión, son asistencias económicas para las familias en alto riesgo.
Enlace contacto y pagina web:	Se pueden comunicar a los siguientes números telefónicos, en atención de lunes a viernes de 7:00 am a 7:00 pm, 800-000-4627, 2202-40-00 o la página https://www.imas.go.cr/es/general/sobre-la-institucion

Anexos

Sesión 1

Anexo 1

Actividad N° 1: (Técnica de presentación)



Anexo 2

Tarea: Límites o reglas que establece:

- Realice una lista de 3 reglas o límites que se establecen.
- Tome nota de una ocasión durante la semana en que se fijan límites.
- Tome nota de las ocasiones durante la semana en que se expresa amor.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuándo fijo límites?							
¿Cuándo expreso amor?							

- Tres límites o reglas que establezco:

1. _____

2. _____

3. _____

SESIÓN 2

Apreciando a mi familia



Contenido

- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Repaso de las prácticas en el hogar. Socialización de la tarea anterior.
- Ponernos en el lugar de la otra persona.
- Apreciando a mi familia.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.

Objetivo

- Ayudar a las familias a identificar los puntos fuertes de cada persona para fortalecer su entorno.

Materiales



- Revisión de la actividad para hacer en la semana.
- Dos hojas de papel.
- Lápices o lapiceros.
- Cualquier material que desee para decorar cada hoja.
- Copia con lista de ejemplos de habilidades, destrezas y cualidades.
- Copia del tronco del árbol (copia que se encuentra en el folder).
- Copia de hojas (anexo 3) para poner características.

Desarrollo de la sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



⇒ Actividad N°1

Ponernos en el lugar de la otra persona



Se les insta a las familias a participar. Ponernos en el lugar de la otra persona.

Quien facilita solicita a las personas participantes que anoten en hojas de papel dos preguntas por grupos (estos grupos dependen de la cantidad de participantes, ya que puede haber personas encargadas y menores de edad, o solo encargadas o solo personas menores) la división de los grupos dependerá de las personas facilitadoras que conocen la situación de cada familia. Se propone dividir los grupos de la siguiente manera para que quienes participen puedan ponerse en el lugar de la otra persona:

Grupo 1: Personas adultas de las familias

Preguntas para responder:

¿Cuáles son las ventajas de ser jóvenes?

¿Cuáles son las desventajas de ser jóvenes?

Grupo 2: Personas menores de edad de las familias

Preguntas para responder:

¿Cuáles son las ventajas de ser adultos?

¿Cuáles son las desventajas de ser adultos?

La persona facilitadora debe estar al pendiente de las preguntas, dudas u otros comentarios que surjan, así como ofrecer ayuda a cada participante.



Participación de las familias

Al terminar el tiempo establecido se insta a dos familias a participar con un breve comentario sobre la actividad, que mencionen cómo se sintieron y que puedan compartir las respuestas generadas en los grupos.



⇒ Actividad N°2

Participación de la persona facilitadora



Se le solicita a la persona facilitadora mencionar los siguientes temas, para los cuales contará con plantillas power point.

- Con esta actividad se desea reforzar la habilidad de la empatía.
- Es fundamental mantener la empatía hacia las otras personas, no pensar que se tiene más ventajas sobre otros.
- Es importante destacar que tanto un grupo como el otro poseen ventajas como desventajas que hacen que sea difícil la etapa por la que están pasando.
- Se puede tomar en cuenta que posiblemente las respuestas, aunque sean variadas, se podrán encontrar algunas otras que sean similares, ya que todas las familias pueden tener diferencias entre las personas adultas y menores de edad.
- Es importante reconocer que tanto las personas adultas como menores de edad sufren de estrés por las situaciones propias que se presentan, haciendo consiente la necesidad de ayudar a las otras personas y así sentir apoyo ante las situaciones de crisis que le generan estrés.
- Es importante recordar la necesidad que se tiene en cuanto al establecimiento de límites, los cuales nos permiten saber hasta dónde podemos llegar teniendo en cuenta qué se puede hacer y qué cosas podemos evitar.

En cuanto a papá, mamá o las personas encargadas es importante tomar en cuenta las siguientes afirmaciones, para el establecimiento de límites que les permitirá dejar claro lo que se quiere, mostrando sentimientos y evitando malos entendidos:

Afirmaciones cuando establecemos límites:

Una forma de ayudar a darnos a entender y sentir que nos comprenden se logra cuando establecemos límites. Estos los podemos lograr cuando exponemos nuestros sentimientos de cómo nos sentimos en cierta situación específica, además, de ir acompañada de la razón que nos mueve a hacer la petición y de lo que se quiere que haga la otra persona (el cambio). A continuación, encontramos una forma que nos ayudará con ejemplos de cómo establecer éstos límites. Ver Anexo 3

Se inicia las frases con las siguientes palabras claves:

Estoy... (exprese sus sentimientos)

Cuando... (hablamos de la situación específica que nos molesta)

Porque... (establecemos la razón que nos motiva a realizar el cambio)

Me gustaría que... (directamente se dice lo que desea que haga la persona)

Ejemplos:

1. **Estoy** agotado **cuando** no recogés tus cosas **porque** ya tenemos acuerdos de las responsabilidades de todas las personas de la casa. **Me gustaría** que juntos nos apoyemos en mantener las normas en familia.
2. **Estoy** preocupado **cuando** no priorizás hacer las tareas de la escuela **porque** utilizás tu tiempo solamente para ver televisión o jugar. **Me gustaría** que hagamos un horario donde tengás espacio para hacer tus tareas y tiempo de diversión.
3. **Estoy** molesta **cuando** no sacás la basura **porque** ya tenemos un acuerdo de responsabilidades, además de que la basura huele mal y contamina el ambiente de la casa. **Me gustaría** que cumplás con el plan acordado.
4. **Estoy** herida **cuando** me contestás de mala manera **porque** todas las personas de esta familia nos tratamos con respeto. **Me gustaría** en adelante nos comuniquemos de forma respetuosa.

Durante la semana se insta a poner en práctica esta actividad siguiendo los pasos dados.

⇒ Actividad N°3



Apreciando a mi familia

A continuación, se realiza una actividad que nos ayude a reconocer en los miembros de la familia características positivas de cada uno/a. Inste a las personas participantes a pensar cosas positivas que tiene las otras personas que integran la familia que los hace únicos; de ejemplos de fortalezas que puedan tomar de guía para realizar el ejercicio. Ver Anexo 4

Se comparte el video de cómo hacer el árbol con las familias. Se adjunta link: <https://youtu.be/yiykXm2e12o>

Inste a las personas participantes a decorar sus árboles, tomando en cuenta aspectos propios de su familia.

Recuerde prestar atención a las inquietudes o necesidades de las personas participantes.

Recordar

- Las ramas representan a las personas menores y adultas de la familia que viven en la casa.
- Las raíces representan a los abuelos y las abuelas.
- Las hojas simbolizan las características positivas de cada persona de la familia.
- El tronco del árbol simboliza los puntos fuertes que posee la familia.

Para la persona facilitadora

Se da la opción a cada familia de decorar su árbol de la manera que guste, ya sea durante la actividad (tomando en cuenta que se debe incluir dentro las ramas a todos los miembros de la familia o por lo menos de las personas participantes del programa. De manera opcional, esta actividad la pueden realizar al terminar la sesión, posteriormente enviar la foto del árbol.



Participación de las familias

Para terminar, se solicita que enseñen por medio de la cámara los árboles terminados de las familias.

Se da la opción de que dos familias compartan el árbol familiar y expresen cómo se sintieron realizando este trabajo en equipo.

Recordar que deben tomar fotos para que la persona facilitadora las reciba y realice un trabajo de integración posteriormente.

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

Nos vemos en la próxima sesión:

En familia enfrentamos el estrés

Tarea

Se asigna que durante la semana practiquen entre los miembros de la familia las afirmaciones para ayudarlos a establecer límites. Se pueden guiar con el anexo 3.

Estoy... (Sentimientos)

Cuando... (Situación)

Porque... (Razón)

Me gustaría que... (Lo que quiere que haga la persona)

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

Nombre de la institución:	Patronato Nacional de la Infancia
Nombre de estrategia o proyecto:	Academia de crianza
Breve descripción de estrategia o proyecto:	<p>Proceso socioeducativo en estilos de crianza positiva, dirigido a padres, madres o encargados legales de la persona menor de edad.</p> <p>Se lleva a cabo en las diferentes escuelas para así lograr el compromiso de los actores educativos, garantizarse un espacio físico, la colaboración del servicio de comedor y aseo y por supuesto la participación de madres, padres, encargados legales dentro de una población cautiva.</p> <p>Grupos de 20 personas</p> <p>Duración de sesiones 1 hora aproximadamente, con una frecuencia de dos veces por semana, en ocho sesiones.</p> <p>En la actualidad se realiza por la plataforma zoom</p> <p>La estructura de agenda integra: saludo; pautas de autocontrol; pirámide; tema principal (30 minutos); reflexión (10 minutos); tarea (10 minutos).</p> <p>Al final se brinda certificados virtuales.</p>
Enlace contacto y pagina web:	<p>Las familias interesadas deben llamar a las oficinas locales del PANI para establecer el enlace.</p> <p>Link para ampliar la información: https://pani.go.cr/educacion/academia-de-crianza</p>

Anexos

Sesión 2

Anexos 3

Actividad N° 2: Afirmaciones cuando establecemos límites

Sentimientos

Que provocan bienestar:

Felicidad	Amor	Euforia	Esperanza
Motivación	Pasión	Satisfacción	Diversión
Bienestar	Entusiasmo	Afecto	Admiración
Optimismo	Gratitud	Agrado	Compasión

Que provocan malestar:

Enfadado(a)	Enojado(a)	Temeroso(a)	Preocupado(a)
Triste	Culpable	Estresado(a)	Frustrado(a)
Indignado(a)	Avergonzado(a)	Vulnerable	Abrumado(a)
Impaciencia	Envidia		

Actividad para trabajar en la casa

Usando afirmaciones cuando establecemos límites

Estoy: _____

Cuando: _____

Porque: _____

Me gustaría que: _____

Anexo 4

Actividad N° 3: Apreciando a mi familia

Se detalla lista de habilidades, cualidades y destrezas que pueden ser utilizadas para la construcción del árbol familiar.

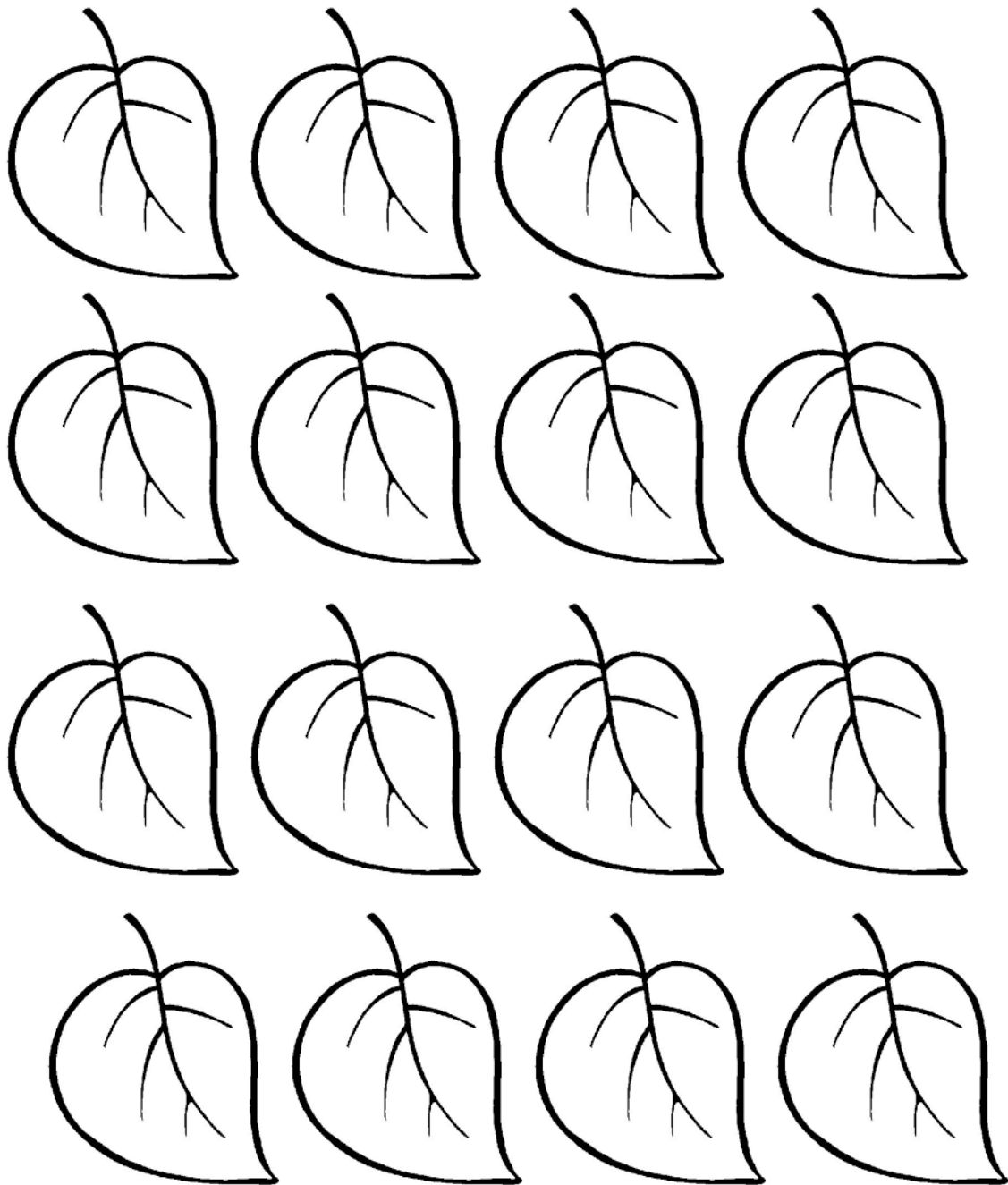
Toda persona tiene puntos fuertes, cosas que uno hace bien o características que los otros valoran y aprecian. Escojan puntos fuertes de esta lista o agreguen los que ustedes consideren.

Alegre	Inteligente	Protector(a)	Cariñoso(a)
Conciliador(a)	Considerado(a)	Buen(a) oyente	Gracioso(a)
Capaz	Servicial	Bonito(a)	Brillante
Limpio(a)	Creativo(a)	Fiable	Buen(a) cocinero(a)
Sensible	Organizado(a)	Respetuoso(a)	Muy trabajador(a)
Sagaz	Tranquilo(a)	Enérgico(a)	Amistoso(a)
Agradable	Solidario(a)	Paciente	Activo(a)
Confiable	Cooperativo(a)	Fuerte	Atlético(a)
Divertido(a)	Bondadoso(a)	Guapo(a)	Persistente
Honesto(a)	Juguetón(a)	Sereno(a)	Responsable
Vivaz	Afectuoso(a)	Buen(a) compañero(a)	Agradable
Imaginativo(a)	Comprensivo(a)	Feliz	Encantador(a)

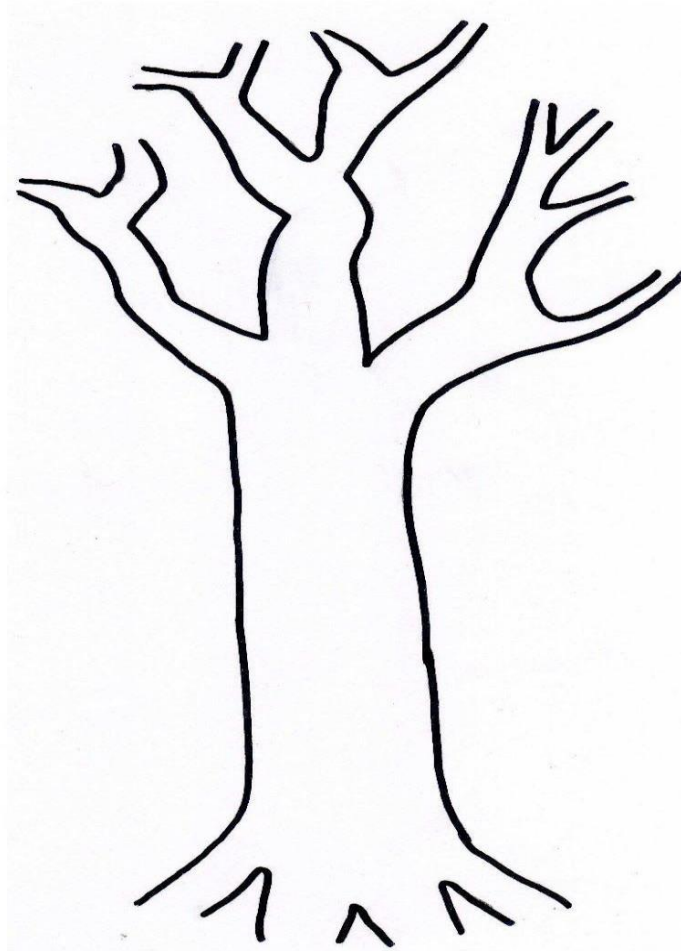
Algunos ejemplos para el tronco:

Buenos para mostrar aprecio	Ayudan a los demás	Dan de su tiempo a los demás	Se comunican entre sí
Están interesados en la comunidad	Comparten las creencias espirituales	Buenos conversadores	Buenos oyentes
Tiene un buen sentido del humor	Se divierten juntos	Son entregados	Son cuidadosos

Actividad N° 3: Apreciando a mi familia



Actividad N° 3: Apreciando a mi familia



SESIÓN 3

En familia enfrentamos el estrés



Contenido

- Bienvenida, encuadre de la sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Repaso de las prácticas en el hogar. Socialización de la tarea anterior.
- Juego de la “Taza de sopa caliente”, para romper el hielo.
- Manejo del estrés.
- Situaciones que pueden causar estrés.
- ¿Cómo sabe usted que está sintiendo estrés?
- Juego interactivo: Siluetas “Hacer frente al estrés”.
- Encontrar maneras sanas de controlar el estrés.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.

Objetivos

- Identificar situaciones y emociones que pueden generar estrés, para aprender maneras asertivas en el manejo del mismo.
- Propiciar un espacio práctico de técnicas de respiración para la regulación de emociones y situaciones que causan estrés.

Materiales

- Presentación de power point para la persona facilitadora.
- Video de ejercicio de respiración.
- Siluetas. (Previamente enviadas a las familias de manera impresa o utilizando una aplicación de Word art o mentimeter).



Desarrollo de la sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



Pida al grupo que de manera voluntaria comente cómo realizaron la tarea anterior y socialicen su experiencia. Abra un espacio para escuchar a las familias que desean compartir sus tareas.

La tarea que se dejó a las familias en la Sesión 2 era: practicar las afirmaciones en primera persona: “Estoy...”, “Cuando...” utilizando emociones para nombrar cómo me siento ante determinado cumplimiento o incumplimiento de un límite o una regla.

⇒ Actividad N°1

Rompe hielo con el juego: La taza de sopa caliente



Hacer que las familias practiquen un estado de tranquilidad mediante la respiración. Cada persona participante imagina y actúa como si estuviera tomando una sopa caliente, pero que no queme. Inducir a las personas participantes a imaginar la escena, sentarse cómodamente. Ver Anexo 5

⇒ Actividad N°2

Manejo del estrés



Introducción al tema del estrés

Coloque dentro de las siluetas situaciones, emociones o palabras que representen cómo se sienten las personas frente a un alto nivel de estrés. Ver anexo 6.

1. Dígale a las familias que van a hablar de situaciones que pueden causar estrés a los diferentes miembros de la familia.

2. Explique qué escribirán dentro de las “siluetas” todas las situaciones que podrían causar estrés a una persona.

3. Cada familia puede elaborar las siluetas de personas de acuerdo con la guía que se le brinda.

4. Si desea puede hacer uso de aplicaciones digitales tal como: Mentimeter o Word Art; esto si la comunidad con la que se va a trabajar cuenta con las facilidades tecnológicas y la persona facilitadora con las condiciones necesarias para aplicarlas. Estas aplicaciones permiten que la lluvia de ideas sea interactiva y se visualice en las pantallas de las personas participantes las “siluetas” con las situaciones que generan estrés de manera más atractiva.

5. Los miembros de la familia pueden darles un nombre a las “siluetas”.

Para ayudarles a empezar, puede mencionar diferentes vivencias o situaciones que generan estrés:

<p>Situaciones en casa</p> <p>Situaciones en los centros educativos</p> <p>Situaciones con amigas o amigos</p> <p>Dificultades entre hermanas y hermanos</p> <p>Dificultades con madres, padres y/o encargados</p> <p>Preocupaciones, presiones, problemas económicos</p> <p>Preocupación por los cambios que se han dado</p> <p>Demasiadas cosas que hacer</p>

Insumo para la persona facilitadora

“Estrés” es una palabra con la que todos estamos familiarizados. En el lenguaje diario se utiliza para indicar los efectos negativos de las presiones de la vida: “me siento estresado”; “estoy tan estresada que no puedo pensar”.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como: “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

Es una palabra que muchos utilizan para describir un estado en el cual las exigencias de la vida se vuelven demasiado grandes para hacerles frente. Su vivencia varía de una persona a otra.

⇒ Actividad N°3

Repaso con la persona facilitadora ¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?



Diga a las familias que al menos se diferencian claramente cuatro maneras de determinar si están experimentando niveles de estrés.

- Sensaciones a nivel físico.
- Sensaciones a nivel emocional.
- Formas de comportarse que pueden afectar la salud física y mental.
- ¿Cómo se lleva con las y los demás?, (relaciones interpersonales).

La persona facilitadora puede repasar las señales de alerta ante el estrés, en caso de que las familias omitan algunas. Muestre estas señales o manifestaciones de estrés en la presentación de power point. Ver Anexo 7

⇒ Actividad N°4

Hacer frente al estrés



Identificar formas asertivas del manejo del estrés

Pida al grupo que mencione formas en que "la persona que nombraron en la silueta" podrían afrontar el estrés. Trate de que las familias participantes mencionen aquellas maneras de enfrentamiento ante el estrés, que lejos de aliviarlo, causarían aún más problemas.

Ejemplos: estallando, golpeando a alguien, gritando o diciendo groserías, rompiendo algo, aislarse.

Pregunte a las familias qué consecuencias podría tener "la persona" si hiciera esas cosas.

Introduzca la idea de que hay diversas maneras de hacer frente al estrés. Haga que las familias piensen en formas sanas de regularse cuando están molestas o molestos. Sugiera algunas cosas que se pueden hacer. Haga una lluvia de ideas.

Algunos ejemplos que pueden sugerir son:

- Hacer ejercicio.
- Conversar con otras personas.
- Espacios de autoreflexión.
- Escuchar música.
- Distraerse con pasatiempos.
- Respirar profundamente.
- Alejarse, irse para otro sitio.
- Fortalecer el autocontrol.
- Contar hasta 10.
- Hacer una conexión espiritual.

⇒ Actividad N°5

A continuación, se detallan algunas técnicas que contribuyen a regular el estrés.



Propiciar un espacio para practicar técnicas de respiración y relajación.

1. Una técnica efectiva para el manejo del estrés es practicar ejercicios de relajación y de respiración.
2. Dígame al grupo que observarán un video y practicarán el ejercicio de respiración. De igual forma el juego de la sopa caliente es un ejercicio de respiración.
3. El manejo adecuado de nuestra respiración es una estrategia sencilla para regular el estrés y la ansiedad, la respiración correcta oxigena nuestro cerebro, produce un efecto de tranquilidad al sistema nervioso central y favorece la reducción de la activación fisiológica. Al oxigenar el cerebro mejora su funcionamiento y desacelera el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea y la tensión muscular, generando calma y bienestar, si la respiración se controla de manera adecuada se genera serotonina, una hormona que nos hace sentir bienestar y mejora el estado de ánimo.

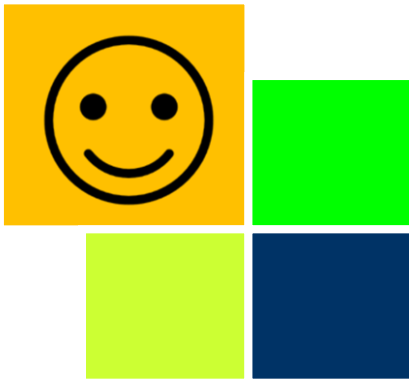
La persona facilitadora debe de tener en cuenta todas las medidas y recomendaciones en el momento de hacer un ejercicio de respiración y realizar un encuadre que explique las reglas de seguridad. Se trata de un ejercicio sencillo, corto, tranquilo, pausado, con respiración lenta y no más de tres repeticiones.



Tome en cuenta que algunas personas se pueden marear y sentir aturdidas al respirar demasiado fuerte o rápido. Los ejercicios de respiración realizados de manera no adecuada pueden causar hiperventilación. Por lo que, recuerde tomar las precauciones del caso.

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

Nos vemos en la próxima sesión:

**Reuniones familiares y diversión
en familia**

Tarea para el hogar

☆ Instruya a las familias para que tomen nota de dos ocasiones durante la semana cuando se estresaron por algo que sucedió en casa.



☆ Pídeles que identifiquen y anoten cómo se sintieron y cuál estrategia utilizaron para gestionar su estrés.

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

Nombre de la institución:	Caja Costarricense del Seguro Social
Nombre de estrategia o proyecto:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salud para todos ➤ Clínicas de cesación de tabaco. ➤ Redes integradas de servicios de atención al desarrollo de la niñez (RISA) ➤ Comité de estudio integral de niño, niña y adolescente agredido (CEINNA).
Breve descripción de estrategia o proyecto:	<p>Salud para todos: dirigido a padres, madres o encargados legales de la persona menor de edad. Se lleva a cabo en proyectos de radio, revista, televisión. Se desarrollan diferentes temas dirigidos a toda la familia.</p> <p>Clínicas de cesación de tabaco: dirigido a todas las personas con dificultades con el uso del tabaco. Se desarrolla en todos los hospitales del país.</p> <p>Redes integradas de servicios de atención al desarrollo de la niñez (RISA): red de organizaciones que presta servicios de salud y educación equitativas e integrales a una población definida (niños, niñas en centros escolares). En las áreas de salud del país.</p> <p>Comité de estudio integral de niño, niña y adolescente agredido (CEINNA): estrategia para el análisis de las intervenciones en situación de maltrato contra personas menores de edad identificadas en los establecimientos de salud y educación. Como instancias generadoras de acciones de promoción y prevención de la violencia. En las áreas de salud del país.</p>

Enlace contacto y pagina web:

Para ampliar información puede ingresar al siguiente link: https://www.ccss.sa.cr/main_spt

Anexos

Sesión 3

Anexo 5

Actividad N°1 (Rompe hielo con el juego: “La taza de sopa caliente”)



La persona facilitadora explica el juego a las familias, imitando, haciendo los gestos, movimientos y sonidos del caso.

Instrucciones:

- Vamos a jugar a la sopa caliente.
- Primero explico el juego, me escuchan y observan. Después, haremos el juego juntos/as.
- Para empezar cada participante se sentará en algún lugar de forma cómoda e imaginará que tiene una taza de sopa caliente entre sus manos.
- Cuando yo diga: “¡Cuidado! ¡La sopa está muy caliente!”, soplarán la sopa con suavidad para que se enfríe. Cuando soplen, los hombros bajarán y el estómago se pondrá suave o se hundirá.
- Cuando yo diga: “¡Todavía está demasiado caliente!”, harán una profunda inhalación y soplarán la sopa con suavidad.
- Cuando diga: “¡Ahora la sopa está en su punto!”, dirás: “¡Mmmm!”, levantarán los brazos y se tomarán la sopa de un trago.
- Cuando se hayan tomado toda la sopa, dejarán la taza al frente, exhalando. Puedes hacer ruido con la boca, pero con educación. Luego, cruzarán los brazos.
- Cuando todo el mundo haya vaciado su taza y cruzado los brazos, darán tres palmadas y se levantarán para estirar.

La persona facilitadora orientará a las familias paso a paso:

- Tomen la taza de sopa en sus manos.

¡Cuidado, la sopa está muy caliente! Inhalen profundamente, inflen el estómago y levanten los hombros (esperar tres o cuatro segundos, exhalen).

- Ahora, soplen la sopa con suavidad para que se enfríe. Al soplar, sus hombros bajan y el estómago se “desinfla” o se hunde.
- ¡Todavía está demasiado caliente! Inhalen profundamente y soplen (exhalen) la sopa con suavidad.
- (Se recomienda repetir el ejercicio de tres o cuatro veces).
- ¡Ahora la sopa está en su punto! Hagan “¡Mmmm!” y levantan la taza. Tómense la sopa, inhalando profundamente e hinchando el estómago.
- Cuando se hayan tomado toda la sopa, dejen la taza al frente, simulando que la han puesto sobre una mesa. Bajen lentamente los brazos, exhalando y hundiendo el estómago. Pueden hacer ruido con la boca, pero con educación. Luego, cruzan los brazos.
- Cuando todas las personas hayan vaciado su taza y tenga los brazos cruzados, darán tres palmadas y podrán levantarse para realizar un estiramiento (brazos, cuello, piernas, hombros). ¡Clap! ¡Clap! ¡Clap!.

Anexo 6

Actividad N°2 Manejo del estrés “Siluetas”





Anexo 7

Actividad N°2 Señales o manifestaciones de estrés

Se diferencian claramente cuatro maneras de determinar si están experimentando estrés.

✓ **Sensaciones en su cuerpo**

Dolor de cabeza

Dolor de estómago

Palmas de las manos sudorosas

Rubor

Sensación de hormigueo o adormecimiento

✓ **Sensaciones o emociones**

Ira

Temor

Frustración

Enojo

Nerviosismo

Ansiedad

Tristeza

Irritabilidad

✓ **Formas de actuar**

Aislarse

Retraerse

Generar conflictos

✓ **Cómo se relaciona con las y los demás (relaciones interpersonales).**

Perder el control, lastimar a los otros, gritar, golpear, herir.

SESIÓN 4

Reuniones familiares y diversión en familia



Contenido

- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Juego rompe hielo: “Dame tres”.
- Repaso de tarea para el hogar.
- Introducción a las reuniones familiares.
- Video de las reuniones familiares.
- Juego para la familia: El tablero de la alegría.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.

Objetivos

- Aprender a realizar reuniones familiares con el fin de crear espacios para la escucha y la resolución de problemas.
- Construir un juego de mesa, como una estrategia para fortalecer el vínculo familiar, fomentar la conexión y divertirse en familia.

Materiales

- Presentación de power point.
- Video explicativo de las reuniones familiares.
- Tarjetas de Juego: “Dame tres”. Anexo 8.
- Tarjetas con las normas de procedimiento para las reuniones familiares (1 por familia; véase el modelo). Anexo 9.
- Instrucciones para el juego. Anexo 10.
- Modelo de tablero. Anexo 11.
- Modelo del dado. Anexo 12.



- Cartón de desecho, hojas de papel o cartulina.
- Tarjetas para el juego de tablero. Algunas tarjetas en blanco. Anexo 13.
- Figuritas de colores que se anexan, muñequitos de colores, tapitas de colores o cualquier otro que tenga en su casa que funcione como ficha.
- Lápiz, lapiceros o marcadores.
- Tijeras y goma.

Desarrollo de la sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



Recuerde a las familias la tarea asignada en la sesión anterior, sobre anotar dos ocasiones durante el transcurso de la semana que se estresaron por algo que sucedió en casa.

Pídales que voluntariamente expresen cómo se sintieron y de qué forma lograron controlar su estrés.

⇒ Actividad N°1

Reuniones familiares: introducción a las reuniones familiares



Juego rompe-hielo: Dame tres.

Se explica la dinámica del juego. La persona facilitadora tendrá en sus manos las tarjetas con la consigna: “Dame tres...”, las irá sacando una a una. Ver Anexo 8

Una vez leída la tarjeta, las familias realizarán lo que se les pide, terminada la primera consigna se lee una nueva tarjeta y así sucesivamente hasta que los grupos interactúen por un rato y se hayan divertido.

El objetivo es crear un ambiente alegre, dinámico y que permita tanto el movimiento como la expresión del afecto.

1. Dígale al grupo que las reuniones familiares son una buena oportunidad para que las familias hagan planes, resuelvan problemas y se diviertan juntos y juntas.
2. Es un espacio especial para que se reúnan, se escuchen y conozcan qué actividades pueden compartir.
3. Es importante considerar las necesidades, horarios, intereses y actividades de los diferentes integrantes de la familia para organizarse y planificar las acciones que desean hacer.

Persona facilitadora:

La mayoría de familias cuentan con poco tiempo, madres, padres y/o encargados trabajan fuera del hogar y a la vez deben de asumir las responsabilidades de la casa.



Tomar tiempo para reunirse con toda la familia una vez por semana podría facilitar las cosas para todas y todos. El simple hecho de reunirse para conversar asuntos específicos, delimitar las responsabilidades y roles de cada integrante de la familia será de gran beneficio para reducir los conflictos y malentendidos.

El tiempo que se usa en las reuniones familiares es valioso tiene un efecto positivo, que posteriormente representara una oportunidad para hacer frente de manera eficaz a las posibles dificultades.

Otra ventaja de las reuniones familiares, es que las personas que integran la familia tienen la oportunidad de aprender a resolver los problemas en conjunto. Cuando las hijas y los hijos no están de acuerdo con las reglas o cuando tienen desavenencias para congeniar entre sí, usted puede pedirles que incluyan sus desacuerdos en la agenda de la próxima reunión familiar.

Video explicativo de una reunión familiar

Explique a las familias que observarán un pequeño video que expone la importancia de aprender a realizar reuniones familiares. Se adjunta link: <https://youtu.be/rvnmnQ4wknI>



Se dejará como tarea para la siguiente semana, realizar una reunión familiar. Las normas de procedimiento para la reunión familiar deben de haber sido enviadas dentro del fólder con anticipación. Ver Anexo 9

Posteriormente de observar el vídeo, indique que realizarán una breve práctica de reunión familiar:

- Se inicia con las normas de procedimiento y los cumplidos. Considere que desde las mismas familias puedan surgir otras normas que deberán ser incluidas. Tome en cuenta que no todos los temas se pueden tratar en una reunión, estos espacios son para resolver pequeños conflictos, incidentes o llegar a acuerdos.
- Recuerde que las reuniones familiares no son para quejarse o dar sermones sino para ayudar a que las cosas marchen bien.
- Recuerde que todos los integrantes de la familia deben ser escuchados con atención y respeto dando sus diferentes puntos de vista sobre el tema que estén tratando.
- Las reuniones familiares son un espacio también para dar felicitaciones y reconocimientos por logros o avances de los diferentes integrantes.
- Para terminar, converse acerca de alguna actividad que podría hacer como familia, donde toda la familia participe. Esta actividad agradable puede ser un juego, una película, o una comida favorita.

⇒ Actividad N°2

Juegos para la familia



Construcción del juego

¿Qué son los juegos en familia?

El juego es una excelente alternativa para distraerse y salir de la rutina. Además, funciona para hacer los días dinámicos y menos aburridos en el hogar, jugar es una buena opción para fortalecer el vínculo familiar, favorece la liberación del estrés y de la ansiedad, fortifica los nexos dentro de las familias, crea conexión y confianza.

Por medio del juego las familias desarrollan habilidades socio afectivas que permiten la adaptación y la auto regulación de su conducta en entornos cerrados.

Pida a las familias que elijan un espacio para la diversión. Se presenta un vídeo como apoyo. Link del video: <https://youtu.be/oD4QR0TH4oQ>

1. La persona facilitadora explicará detalladamente las instrucciones siguiendo el modelo que se encuentra en el anexo 10, sin embargo, para crear el tablero pueden usar su creatividad tanto en el diseño como en las tareas a cumplir durante el juego, considerando el objetivo de la actividad: “crear un espacio de recreación en familia, que permita fortalecer los vínculos al mismo tiempo que se divierten y liberan tensiones”.
2. Las familias construirán su propio tablero, utilizando una cartulina, hojas de papel o un cartón de desecho.
3. Las tarjetas “prueba suerte”, así como un modelo de dado y otro de tablero, deben de ser enviadas por la persona facilitadora previamente en el fólder. Recuerde dejar algunas tarjetas en blanco para que las familias que deseen agregar sus propias consignas lo hagan. Ver anexo 11 (modelo de tablero), ver anexo 12 (modelo de dado) y ver anexo 13 (tarjetas “prueba suerte”).
4. Una vez construido el tablero las familias pueden iniciar con el juego. De no contar con tiempo suficiente, sugiera que dispongan de un espacio durante la semana para utilizar el tablero.

Actividad: ¡A jugar!

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

Nos vemos en la próxima sesión:

Las fortalezas en mi familia


Tarea:

Pida a las familias que practiquen una breve reunión familiar en casa durante la semana y que concluyan la reunión compartiendo un juego.

Nota: Además del juego del tablero se puede sugerir diferentes juegos que puedan realizar en sus casas durante la semana: adivina la canción, concurso de coreografías, tesoro escondido, charadas, bingo, cartas, teléfono chocho, entre otros.



La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

<p>Nombre de la institución:</p>	<p>UNICEF</p>
<p>Nombre de la estrategia o proyecto</p>	<p>Cuenticos en familia Aprender creando</p> 
<p>Breve descripción de estrategia o proyecto:</p>	<p>Generar materiales audiovisuales que pretenden apoyar en la responsabilidad de todos los padres, madres y personas cuidadoras de velar por el bienestar de sus niñas y niños en el país. Esto incluye mensajes para salud, alimentación, protección, entretenimiento, desarrollo infantil, crianza positiva, entre otras áreas. Son materiales totalmente gratis que pueden acceder en páginas y redes sociales, entre otros que se suman a la iniciativa.</p>
<p>Enlace contacto y página web:</p>	<p>Los materiales completos se encuentran en el siguiente link: https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/estrategia-de-comunicacion-acompa%C3%B1ara-madres-padres</p> <p>Facebook, Twitter, Instagram de UNICEF, REDCUDI, PANI así como en sus páginas www.unicef.org/costarica y www.redcuido infantil.go.cr y www.pani.go.cr</p>

Anexos

Sesión 4

Anexo 8

Actividad N°1 Juego rompe-hielo Dame tres.

Objetivo: Crear un espacio alegre, dinámico, que permita tanto el movimiento físico como la expresión de las emociones.

Descripción del juego

La persona facilitadora tendrá en sus manos las tarjetas con la consigna: Dame tres... e irá sacando tarjetas al azar. Debe decir a las familias participantes que una vez leída la consigna, todas las personas deben de ejecutar la acción solicitada.

Una vez que lee la tarjeta, las familias realizaran lo que se les pide, terminada la primera consigna se lee una nueva tarjeta y así sucesivamente hasta que los grupos interactúen por un rato y se hayan divertido.

Dame tres... abrazos

Dame tres... sonrisas

Dame tres... aplausos

Dame tres... carcajadas

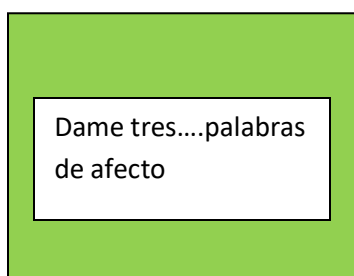
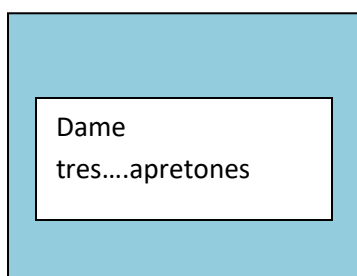
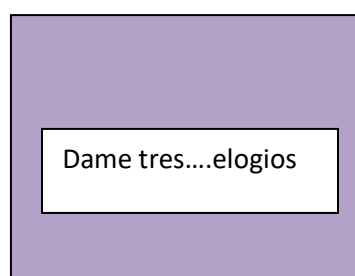
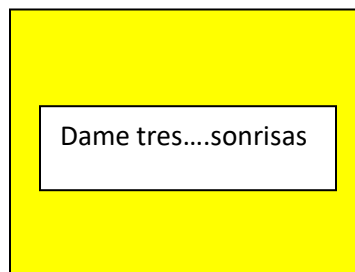
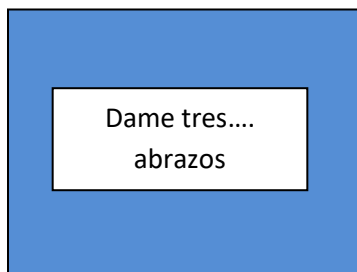
Dame tres... besos

Dame tres... palabras de afecto

Dame tres... elogios

Dame tres...apretones

Tarjetas “Dame tres”.



Anexo 9

Video explicativo de una reunión familiar:

<https://youtu.be/rvnmnQ4wknI>



- Empezar la reunión con cumplidos
- Respetar la opinión de los demás
- No sermonear
- No humillar
- Concentrarse en lo importante
- Hacer una lista de las decisiones que se adoptan
- Hacer resúmenes de acuerdos
- La reunión debe ser breve
- Revisar cumplimiento de acuerdos
- ¡Seguir probando!

Anexo 10

Actividad N°2 Juegos para las familias. Construcción del juego de mesa



El tablero de la alegría

Objetivo: Propiciar un espacio de diversión familiar que permita al mismo tiempo enriquecer la relación, crear recuerdos gratificantes, fomentar el respeto y fortalecer los vínculos familiares.

Materiales:

- Cartulina, hojas o cartón de desecho. (alguna caja desarmada)
 - Lápiz, lapicero o marcadores.
 - Dado de papel.
 - Modelos de dado y de tablero.
 - Tarjetas del juego.
 - Goma y tijeras.
 - Fichas anexas de diferentes colores, una para cada participante.
1. Las familias construirán un tablero, para esto podrán utilizar una cartulina blanca o de color, hojas de papel o un cartón de desecho, lápices de color, marcadores o lapiceros, y cualquier otro material que tengan a su alcance.
 2. Las personas facilitadoras enviarán previamente dentro del fólder: las instrucciones, copia del modelo del tablero, copia del modelo del dado y las tarjetas del juego.
 3. Las familias se guiarán con las instrucciones.
 4. Dibujar en la cartulina el tablero.
 5. Utilizar las consignas que se dan en el modelo, sin embargo, las familias pueden agregar otras que les parezcan divertidas y sean pertinentes a su realidad, siempre buscando un espacio alegre y que favorezca la expresión del afecto.

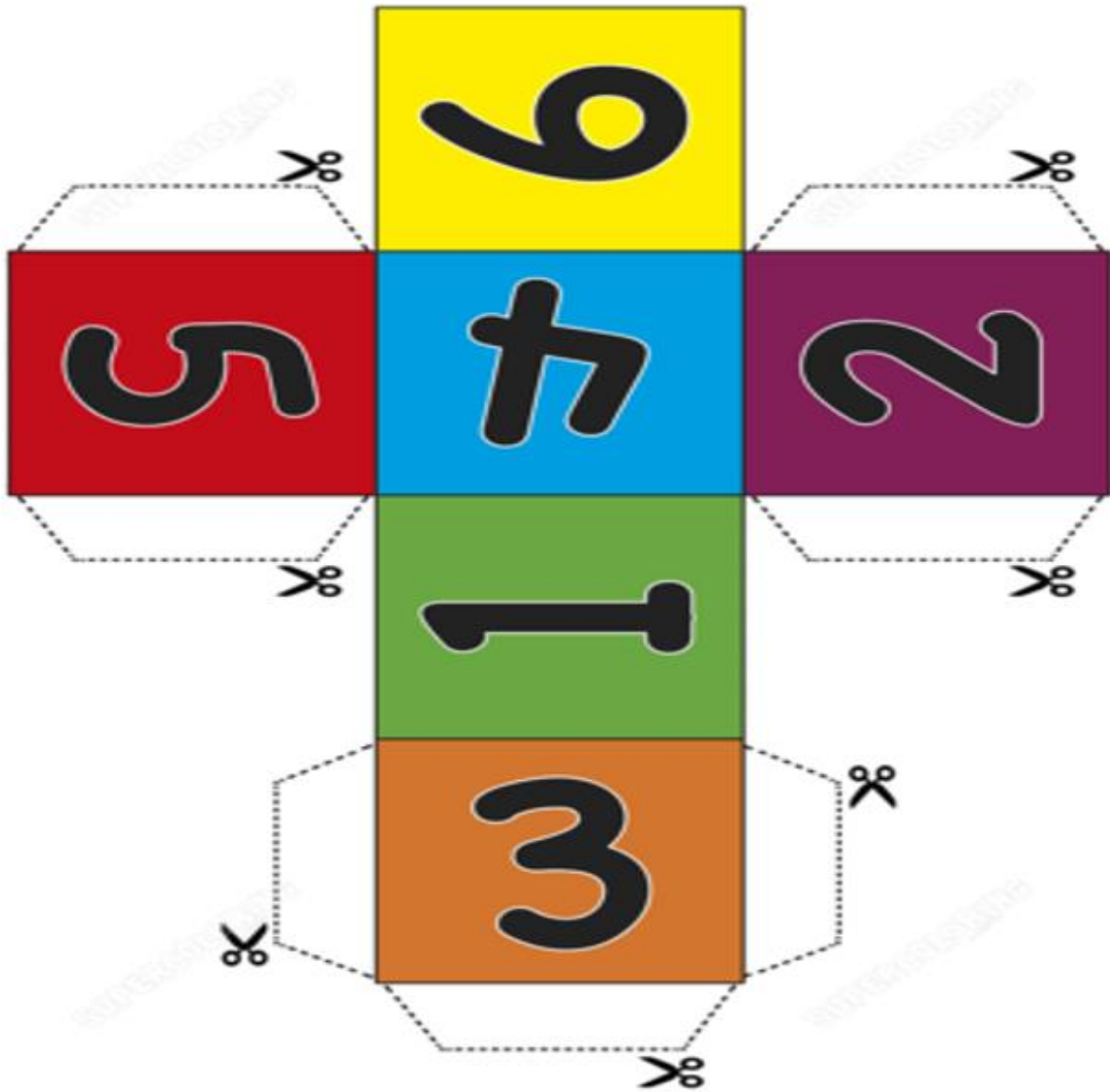
Anexo 11

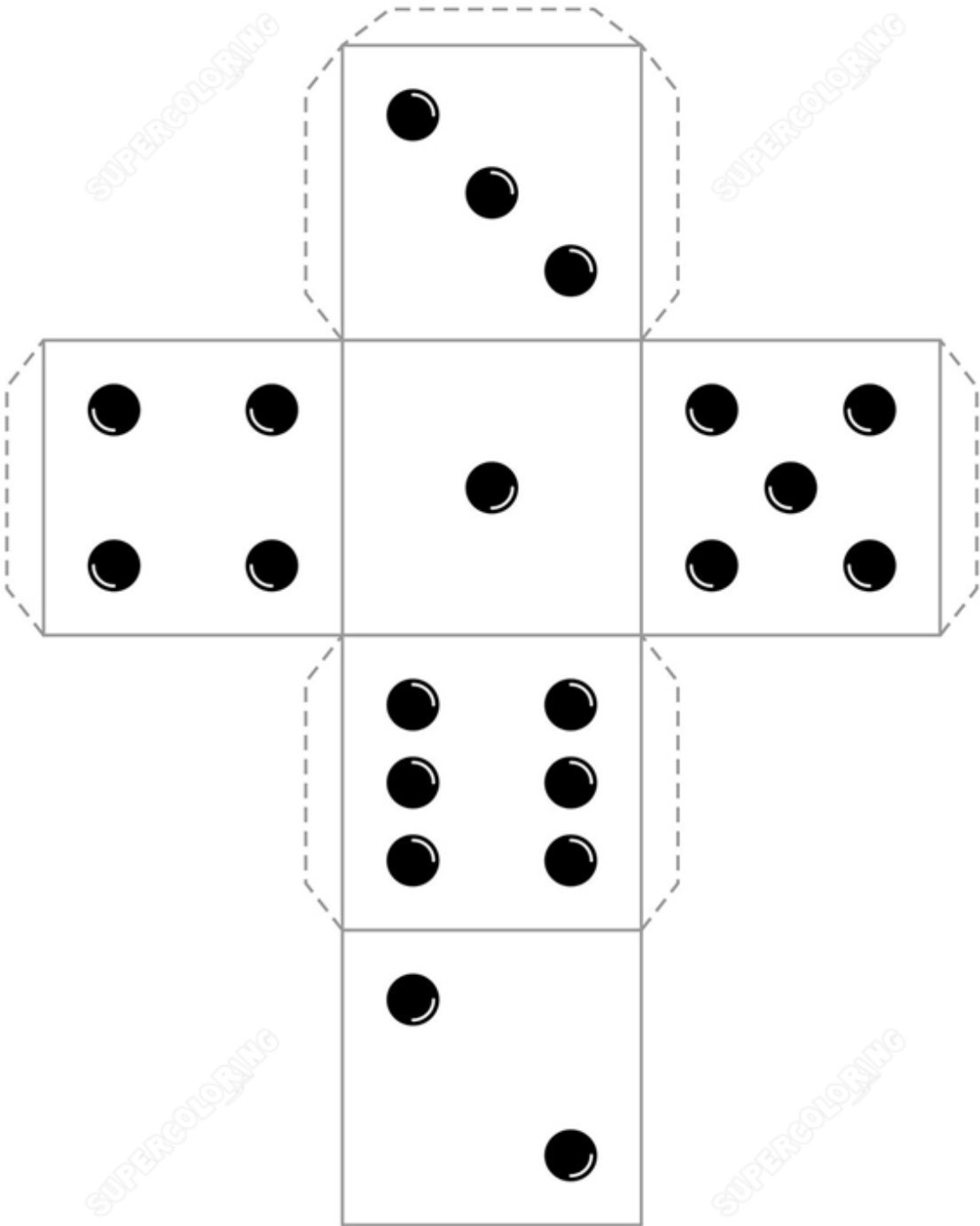
Modelo de un tablero



Anexo 12

Modelos de dado





Anexo 13

Tarjetas para el Tablero de la Alegría: Prueba suerte

Animáte a decir una adivinanza	Dirigí una coreografía con tu familia	¡Bravo! vas a cantar una canción
Decí una bomba	Mencioná algo que te hace feliz	Da un cumplido a quien está a tu lado
Mencioná una de tus cualidades	Abrazá a quien esta a tu lado	Mencioná alguna habilidad de un miembro de tu familia
Mencioná algo que disfrutan compartir en familia	Mencioná una cualidad de alguien de tu famiia	Hacé una mímica de tu deporte favorito
Decí dos cosas que agradeces	Mencioná cuál es uno de tus talentos!	Tratá de hacer reír a los demás

SESIÓN 5

Las fortalezas en mi familia

Contenido

- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Comprensión sobre las fortalezas en las familias.
- Reconociendo las fortalezas en mi familia.
- Identificando las áreas de mejora en mi grupo familiar.
- Trabajo colaborativo familiar.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.



Objetivo

- Promover habilidades socio afectivas, mediante la comprensión, el reconocimiento y la identificación de las fortalezas individuales y familiares para gestionar una convivencia positiva.

Materiales

- Hojas de papel.
- Lápiz, lapicero o marcadores.
- Presentación power point.
- Hojitas del libro familiar.
- Sopa para el corazón.
- Atrayendo las áreas de mejora familiar.
- Tejiendo con hilos de oro el tesoro de las fortalezas familiares.
- Escudo protector familiar.
- Material de reciclaje, de la naturaleza o cualquier otro material que tengan en casa.
- Goma, tijeras.
- Canción “Somos familia”.



Desarrollo de la sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea, sobre la práctica de haber realizado una breve reunión familiar en casa durante la semana y concluir la reunión con un juego.



⇒ Actividad 1

Comprensión sobre las fortalezas en las familias



Lluvia de ideas ¿Qué entiendo por fortalezas?

Diga al grupo lo siguiente: Seguramente hemos escuchado mucho hablar que las personas tenemos fortalezas, que las familias también tienen fortalezas.

Mediante una lluvia de ideas, con una o dos palabras cada persona participante indicará:

¿Qué entiendo por fortalezas?



Para esta actividad, en casa, cada integrante puede utilizar una hoja de papel, lápiz, lapicero o marcadores, las personas participantes deben escribir una o dos palabras de lo que identifican como fortalezas. Posteriormente las comparte con la persona facilitadora.



Esta actividad se puede realizar también por medio de la lluvia de ideas o en línea, se podrá utilizar la aplicación <https://www.mentimeter.com/app> para crear nubes de palabras con la lluvia de ideas.

Con esta actividad la persona facilitadora puede obtener un pequeño análisis, a partir del conocimiento y dominio del tema en el grupo y valorar el conocimiento previo de las personas participantes en el tema.

⇒ Actividad 2



Presentación power point sobre las fortalezas.

La persona facilitadora muestra a las familias participantes una presentación corta de qué son las fortalezas y una nube de palabras con algunas sugerencias de fortalezas familiares que se complementan. Ver Anexo 14.



¿Qué son las fortalezas?

Se trata de reflexionar sobre cuáles son los puntos fuertes como parte de la familia. Las fortalezas vienen a representar los elementos internos positivos, lo que se hace bien, en lo que se es buena/o de verdad y qué va a ayudar a lograr los propósitos tanto personales como familiares.



Son esos recursos propios que cada persona tiene y que la diferencian de cualquier otra persona de su casa.



Capacidades...
Habilidades...
Destrezas...



Las familias se benefician cuando pueden identificar sus fortalezas y aprenden cómo desarrollarlas para ser aún más fuertes.



Para esta actividad la persona facilitadora brinda a las familias participantes una breve presentación de las filminas en power point que se encuentran en anexo 14.



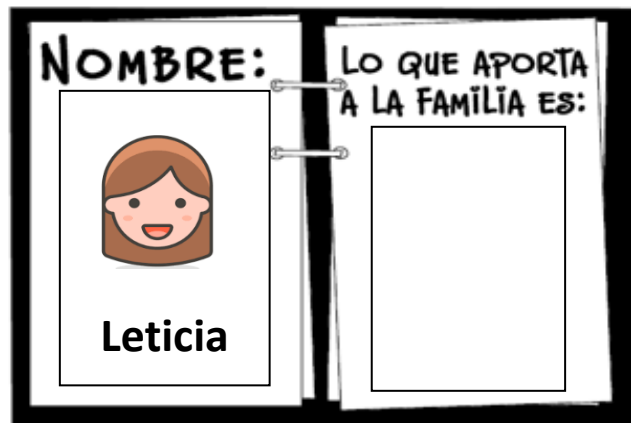
⇒ Actividad 3

Reconociendo las fortalezas en mi familia



El libro familiar de las fortalezas.

Identifique en el libro familiar al menos una fortaleza individual de cada integrante de su familia. De forma voluntaria las personas participantes pueden compartir algunas de sus presentaciones con el grupo. Si tienen fotos familiares o dibujos los pueden aportar a la actividad. Al finalizar la sesión se guarda en el folder de actividades familiares. Ver Anexo 15



En caso de encontrarse solo una persona en este momento desarrollando la actividad es importante que luego la comparta con su familia.



Para esta actividad se requiere lápiz, lapicero o marcadores y en el anexo 15 encontrará hojitas del libro familiar para completar la información por cada integrante de su familia.

⇒ Actividad 4

Sopa para el corazón

Mire la lista y subraye al menos 5 fortalezas que están presentes en su familia. Luego, busque esas palabras en la sopa de letras y enciérrelas. Al finalizar la actividad se puede compartir al grupo y luego se guarda en el folder de actividades familiares. Ver Anexo 16.



- Honestidad
- Autocontrol
- Perdón
- Valentía
- Prudencia
- Sentido del humor
- Compromiso
- Paciencia
- Confianza
- Humildad
- Comprensión
- Responsabilidad
- Puntualidad
- Respeto
- Resiliencia
- Creatividad
- Empatía
- Bondad
- Optimismo
- Espiritualidad
- Perseverancia
- Integridad
- Gratitud
- Trabajo en equipo
- Afecto

Name: _____
Created with TheTeachersCorner.net Word Search Maker

Sopa para el corazón
Mire la lista y subraye al menos 5 fortalezas que identifica que están presentes en su familia. Luego, busca esas palabras en la sopa de letras y enciérrelas.

F	Ú	M	E	W	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	K	P	S	E	S	T
H	H	U	M	O	R	P	U	N	T	U	A	L	I	D	A	D	S	H	Y
O	C	R	U	C	A	D	A	M	Ñ	I	Z	P	F	O	T	N	P	U	W
P	C	M	P	G	G	X	Y	E	G	C	V	K	I	X	U	G	I	M	U
T	O	P	K	Q	V	T	W	M	R	V	R	B	C	J	K	H	R	I	O
I	M	Ú	R	Q	N	M	F	P	A	A	E	Ó	C	F	P	O	I	L	Q
M	P	E	B	U	L	H	J	A	T	L	S	Á	O	E	A	N	T	D	O
I	R	S	G	O	D	R	M	T	I	E	P	U	M	H	C	E	U	A	R
S	O	I	O	R	N	E	X	Í	T	N	O	Ó	P	K	I	S	A	D	E
M	M	N	Y	E	A	D	N	A	U	T	N	Ú	R	E	E	T	L	M	S
O	I	T	H	S	U	A	A	C	D	Í	S	S	E	F	N	I	I	G	I
D	S	E	P	P	T	Q	X	D	I	A	A	Z	N	D	C	D	D	B	L
U	O	G	Í	E	O	H	C	L	W	A	B	H	S	Í	I	A	A	V	I
P	R	R	W	T	C	C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D	D	P	E
X	Á	I	É	O	O	C	Ü	A	T	E	L	U	Ó	L	M	X	B	E	N
W	K	D	X	B	N	P	W	W	T	K	I	L	N	D	G	Í	Z	T	C
P	M	A	O	P	T	T	Q	P	E	R	D	Ó	N	C	Z	Z	G	O	I
Á	Ú	D	P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	I	A	A	P	Ú	A
H	F	S	J	K	O	I	É	Q	H	É	D	J	É	R	X	T	E	O	
F	X	B	Á	H	L	L	A	Í	É	A	F	E	C	T	O	F	S	D	E

- | | | |
|-------------|-----------------|----------------|
| APECTO | AUTOCONTROL | BONDAD |
| COMPRESIÓN | COMPROMISO | CONFIANZA |
| CREATIVIDAD | EMPATÍA | ESPIRITUALIDAD |
| GRATITUD | HONESTIDAD | HUMILDAD |
| HUMOR | INTEGRIDAD | OPTIMISMO |
| PACIENCIA | PERDÓN | PERSEVERANCIA |
| PRUDENCIA | PUNTUALIDAD | RESILIENCIA |
| RESPECTO | RESPONSABILIDAD | VALENTÍA |



¿Hay alguna fortaleza que no encontré en la lista?

Escríbela aquí



Para realizar esta actividad se requiere lápiz, lapicero o marcadores y la sopa de letras, del anexo 16.

⇒ Actividad 5

Identificando las áreas de mejora en mi grupo familiar



Atrayendo las áreas de mejora familiar

Considerando las fortalezas que quedaron por fuera en la actividad anterior, en la siguiente imagen deberá atraer con el imán las fortalezas que desea para su grupo familiar. Al finalizar la actividad se puede compartir al grupo y luego se guarda en el folder de actividades familiares. Ver Anexo 17.

Para realizar esta actividad se requiere lápiz, lapicero o marcadores y la actividad “Atrayendo las áreas de mejora familiar” del Anexo17.

En caso de encontrarse solo una persona en este momento desarrollando las actividades es importante que luego las comparta con su familia.



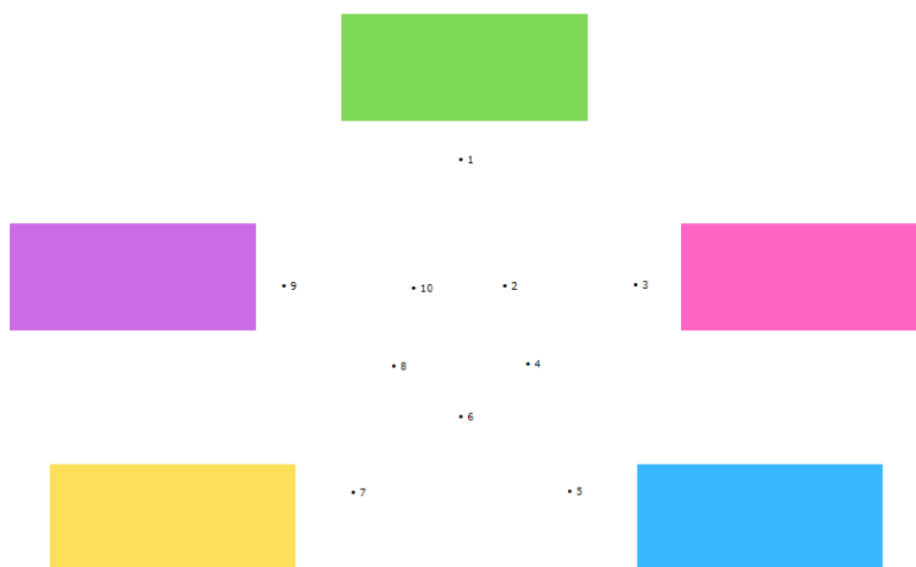
⇒ Actividad 6

Trabajo colaborativo de cierre



Tejiendo con hilos de oro el tesoro de las fortalezas familiares

En los recuadros escriba las 5 principales fortalezas que logró identificar de su familia, a lo largo de los ejercicios anteriores, que hacen que su familia sea única y especial. Al finalizar la actividad se puede compartir al grupo y luego se guarda en el folder de actividades familiares.



Uní los puntos para descubrir la figura oculta

Para realizar este ejercicio se requiere lápiz, lapicero o marcadores y la actividad “Tejiendo con hilos de oro el tesoro de las fortalezas familiares” del anexo 18.



La persona facilitadora realiza una reflexión con el tema de las fortalezas, la identificación de otras áreas de mejora y lo simbólico que representa la estrella que se forma.

⇒ Actividad 7

Escudo protector familiar



A partir de todo lo realizado durante la sesión, las personas participantes de forma creativa iniciarán la construcción de un escudo familiar, que simboliza la identidad de la familia, que les hace especiales, incluyendo las fortalezas identificadas. La actividad se inicia con las personas participantes y se podrá finalizar con el resto de integrantes de la familia como tarea. Ver anexo 19.

La persona facilitadora puede indicar al grupo de familias participantes lo siguiente:

- Cada familia contará con un escudo como protección. El mismo integrará las fortalezas de cada miembro en su familia, las cuales ayudarán a superar momentos difíciles y seguir creciendo.



Algunos modelos de escudos como guía, son los siguientes:



Para realizar la actividad se requiere creatividad, trabajo en equipo y ganas de divertirse, además alguna base de cartón, cartulina para realizar el escudo y material de reciclaje, de la naturaleza o cualquier otro que tengan en casa.

La persona facilitadora en el cierre de la sesión indica, que cuando la familia concluya la actividad del escudo protector, deben tomar fotografías como evidencia y enviarlas por correo electrónico o WhatsApp a quien facilite, en un lapso de tres días máximo posterior a la actividad, ya que se estará realizando un material con todas las evidencias para el inicio de la sesión siguiente. Además, indicar guardar el escudo en el folder familiar.



La persona facilitadora realizará un vídeo con la fotografías y evidencias enviadas por las familias, que estará presentando como apertura de la sesión 6.

⇒ **Actividad 8**



Canción “Somos familia”

La persona facilitadora a partir de esta sesión entrega a las familias estrofas de la canción, la cual pueden ir practicando y estará completa en la sesión de cierre. Ver Anexo 20

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

**Nos vemos en la próxima sesión:
Comunicación en la familia**

Tarea:

- ☆ Recordar a las familias que cuando concluyan la actividad del “escudo protector”, debe tomar fotografías como evidencia y enviarlas por correo electrónico o whatsapp a la persona facilitadora, en un lapso de tres días máximo posterior a la actividad.
- ☆ Se solicita a las familias participantes durante las próximas dos semanas enviar una fotografía de la familia, por medio del correo electrónico, WhatsApp, teams o cualquier otra forma a la persona facilitadora para incorporarla en el recuerdo de cierre en la sesión número 8.

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

Nombre de la institución:	Instituto Nacional de la Mujer
Nombre de estrategia o proyecto:	Sistema nacional de atención y prevención de la violencia intrafamiliar y violencia contra las mujeres.
Breve descripción de estrategia o proyecto:	<p>“El Sistema es una instancia de deliberación, concertación, coordinación y evaluación entre el INAMU, los Ministerios, las instituciones descentralizadas del Estado y las organizaciones relacionadas con la materia”.</p> <p><u>Tiene por objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover políticas públicas que garanticen el cumplimiento de los mandatos establecidos por convenciones ratificadas por el Estado costarricense y la legislación del país atinente. ➤ Brindar a las personas afectadas por violencia contra las mujeres y/o violencia intrafamiliar, atención integral que les permita mejorar su situación, así como la recuperación y la construcción de un nuevo proyecto de vida <p>Redes locales de atención y prevención de la violencia contra las mujeres y la violencia intrafamiliar</p> <p>Estas redes forman parte del sistema nacional de atención y prevención de la violencia, de acuerdo con el artículo 13 de la Ley del Sistema, las Redes están conformadas, de manera obligatoria, por representantes de las instituciones gubernamentales que tengan presencia local y, de manera voluntaria, por representantes de las organizaciones no gubernamentales y actores civiles que deseen integrarse.</p> <p>Actualmente, de acuerdo con la información del INAMU se cuenta con alrededor de 80 redes en</p>

	todas las provincias, en diferentes cantones y distritos del país".
Enlace contacto y pagina web:	Central del INAMU: Tel.: (506) 2527-8401 y para mayor información se puede contactar a la red local de cada cantón y consultar los proyectos específicos vigentes. Información tomada del sitio web: https://www.inamu.go.cr/sistema-nacional-de-atencion-y-prevencion-de-la-vif-y-vcn

Anexos

Sesión 5

Anexos 14

Actividad 2. Presentación power point sobre las fortalezas



¿Qué son las fortalezas?

Se trata de reflexionar sobre cuáles son los puntos fuertes como parte de la familia. Las fortalezas vienen a representar los elementos internos positivos, lo que se hace bien, en lo que se es buena/o de verdad y qué va a ayudar a lograr los propósitos tanto personales como familiares.



Son esos recursos propios que cada persona tiene y que la diferencian de cualquier otra persona de su casa.



Capacidades...
Habilidades...
Destrezas...



Las familias se benefician cuando pueden identificar sus fortalezas y aprenden cómo desarrollarlas para ser aún más fuertes.

Anexo 15

Actividad 3. Reconociendo las fortalezas en mi familia. El libro familiar de las fortalezas.

NOMBRE:

LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:

NOMBRE:

LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:

Anexo 16

Actividad 4. Sopa para el corazón

Name: _____
 Created with TheTeachersCorner.net Word Search Maker

Sopa para el corazón

Mire la lista y subraye al menos 5 fortalezas que identifica que están presentes en su familia. Luego, busca esas palabras en la sopa de letras y enciérralas.

F Ú M E W C O N F I A N Z A K P S E S T
 H H U M O R P U N T U A L I D A D S H Y
 O C R U C A D A M Ñ I Z P F O T N P U W
 P C M P G G X Y E G C V K I X U G I M U
 T O P K Q V T W M R V R B C J K H R I O
 I M Ú R Q N M F P A A E Ó C F P O I L Q
 M P E B U L H J A T L S Á O E A N T D O
 I R S G O D R M T I E P U M H C E U A R
 S O I O R N E X Í T N O Ó P K I S A D E
 M M N Y E A D N A U T N Ü R E E T L M S
 O I T H S U A A C D Í S S E F N I I G I
 D S E P P T Q X D I A A Z N D C D D B L
 U O G Í E O H C L W A B H S Í I A A V I
 P R R W T C C R E A T I V I D A D D P E
 X Á I É O O C Ü A T E L U Ó L M X B E N
 W K D X B N P W W T K I L N D G Í Z T C
 P M A O P T T Q P E R D Ó N C Z Z G O I
 Á Ú D P E R S E V E R A N C I A A P Ú A
 H F S J K O I É Q H É D J É R R X T E O
 F X B Á H L L A Í É A F E C T O F S D E

- | | | |
|-------------|-----------------|----------------|
| AFECTO | AUTOCONTROL | BONDAD |
| COMPRENSIÓN | COMPROMISO | CONFIANZA |
| CREATIVIDAD | EMPATÍA | ESPIRITUALIDAD |
| GRATITUD | HONESTIDAD | HUMILDAD |
| HUMOR | INTEGRIDAD | OPTIMISMO |
| PACIENCIA | PERDÓN | PERSEVERANCIA |
| PRUDENCIA | PUNTUALIDAD | RESILIENCIA |
| RESPE TO | RESPONSABILIDAD | VALENTÍA |



**¿Hay alguna fortaleza que no encontré en la lista?
 Escríbela aquí:**

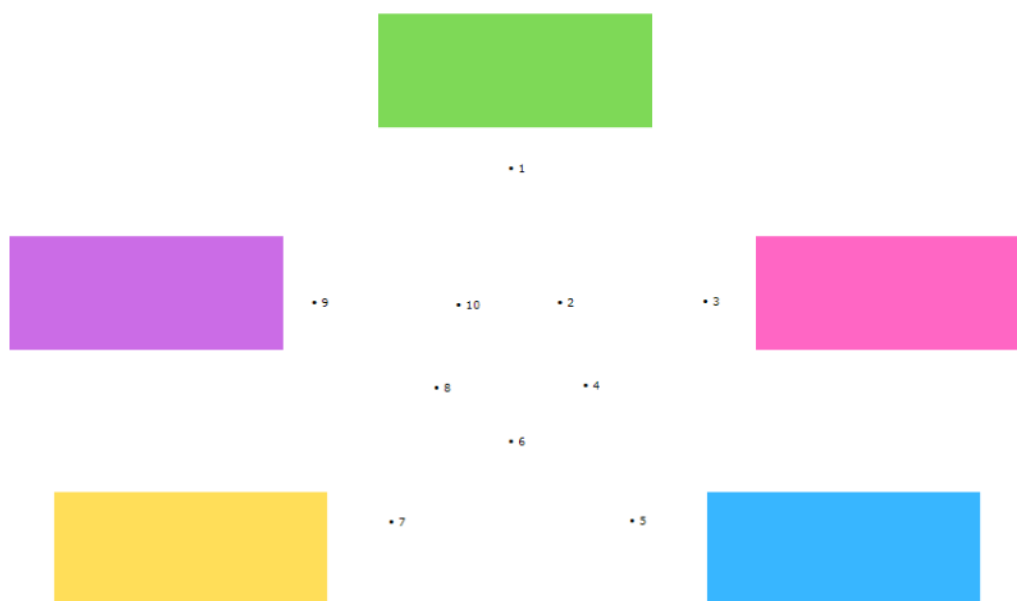
Anexo 17

Actividad 5. Identificando las áreas de mejora en mi grupo familiar.
Atrayendo las áreas de mejora familiar.

The diagram consists of four overlapping circles arranged in a square pattern. Each circle is a different color and contains the text '01 Otras áreas', '02 Otras áreas', '03 Otras áreas', and '04 Otras áreas' respectively. Each text block is followed by three horizontal lines for writing. In the center of the four circles is a white square containing a stylized blue 'C' with three red stars. Surrounding the central diagram are six small illustrations: 1. Top-left: An elderly woman with a child in a garden. 2. Top-right: A person holding a globe with a leaf growing from it. 3. Middle-left: A person stretching on a mat. 4. Middle-right: A family celebrating with confetti. 5. Bottom-left: A family walking together. 6. Bottom-right: A man hugging a child.

Anexo 18

Actividad 6. Trabajo colaborativo de cierre. Tejiendo con hilos de oro el tesoro de las fortalezas familiares.



Uní los puntos para descubrir la figura oculta

Anexo 19

Actividad 7. Escudo protector familiar



Anexo 20

Actividad 8. Estrofa de canción “Somos familia”

Letra: Paola Ramírez Lobo
Música: Kattia Ramos Rodríguez



“Somos familia”

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Compartimos momentos especiales
estos días nos han acercado,
y quizás en momentos nos hemos enfadado
pero el amor que nos une....nos ha reconciliado.

SESIÓN 6

Comunicación en la familia

Contenido



- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Aprender a resolver de forma asertiva los problemas
- Saber identificar los sentimientos y emociones
- Fomentar la comunicación activa en familia
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.

Objetivos

- Fortalecer la habilidad de la autoestima en los miembros del grupo familiar para promover vínculos fuertes y afectivos.
- Identificar elementos de escucha activa para la solución de problemas en familia.
- Identificar los sentimientos y emociones para gestionarlos asertivamente.
- Realizar estrategias de resolución asertiva de problemas para fortalecer las relaciones familiares.

Materiales

- Video realizado por la persona facilitadora con las fotografías enviadas por las familias del escudo protector, en la sesión anterior (hecho por quien facilita el grupo).
- Sonido para ejercicio de relajación.
- Video “La manzana que quería ser estrella”.
- Guía de emociones básicas.
- Video emoción: Alegría – Tristeza “Take me home dog”.
- Solución conjunta de problemas.
- Canción “Somos familia”.
- Hoja, lápiz, lapicero.



Desarrollo de la Sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



Repaso del escudo protector

La persona facilitadora muestra las fotografías de los escudos protectores que las familias enviaron, y realiza una presentación de forma creativa mediante un video, un power point o cualquier otro recurso visual que quiera utilizar.



⇒ Actividad 1

- Fantasía dirigida mediante un Viaje a Playa Paraíso.



Ejercicio de relajación:

Las familias van a realizar un viaje a Playa Paraíso para disfrutar de un merecido descanso, lleno de paz y tranquilidad. A continuación, las personas participantes cierran los ojos y escuchan los sonidos para sentir ese estado de bienestar emocional.



Las familias mencionan medios de transporte

- bicicleta
- motocicleta
- caballo

- camión
- tren
- autobús

- avión
- lancha
- crucero
- automóvil

⇒ Actividad 2



Prestar atención a los sentimientos

➤ Situación presentada

Actividad: “La manzana que quería ser estrella”

La persona facilitadora presenta a las familias el video del cuento “La manzana que quería ser una estrella”, acerca de la autoestima. <https://www.youtube.com/watch?v=mS02p1WzKNY>



La persona facilitadora realiza una breve plenaria sobre el tema de la importancia de la autoestima.



“Tocar con las palabras”

“Cada palabra o frase que decimos a nuestro hijo deja una huella en su cerebro y determinará su forma de actuar y de sentirse...”

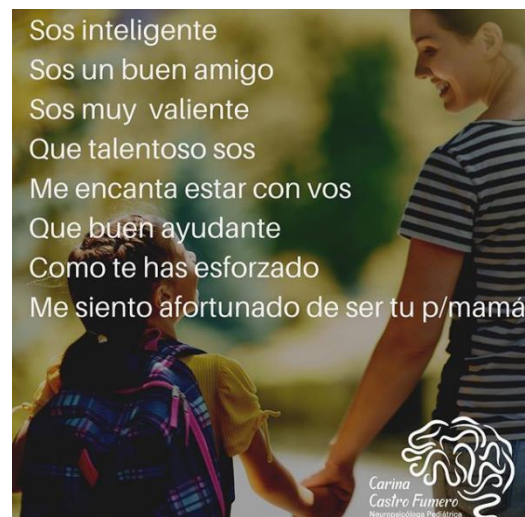
(Castro, 2020)

“Lo que decimos a nuestros hijos queda **GUARDADO** en las **ESTRUCTURAS CEREBRALES** más **PROFUNDAS**. Y son las frases que en la vida adulta tienen gran peso.

Por eso, hoy invito a dar cumplidos a sus hijos que **VAYAN MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS**. Eso será lo que valorarán de ellos mismos y de los otros también.”

(Castro, 2019)

(Nota: El texto aportado es el original, para nuestro efecto se recomienda leerla con lenguaje inclusivo, ej. hijo-hija)

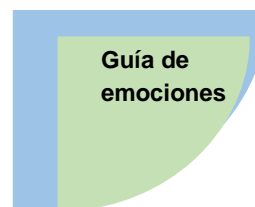


⇒ Actividad 3



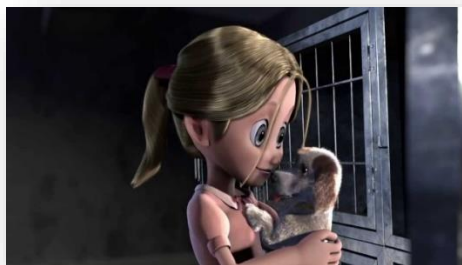
Guía básica de emociones

La persona facilitadora presenta a las familias la guía de emociones básicas, con el objetivo de identificar los sentimientos que experimentamos en la cotidianidad. Ver Anexo 21



Video emoción: Alegría – Tristeza

La persona facilitadora muestra el video “Llévame contigo” (Take me home dog), que analiza dos emociones básicas. Posteriormente se realiza una plenaria para que las personas participantes digan cuáles fueron esas dos emociones que identificaron, compartir las apreciaciones acerca del video y la importancia de identificar las emociones propias y las de las otras personas.



La persona facilitadora puede complementar la información con lo siguiente:



“Las conductas se aprenden y las emociones también. Lo positivo de esto es que podemos enseñar a nuestros hijos a gestionar de forma positiva sus emociones y a que aprendan a identificar y responder de forma adecuada a las emociones y reacciones de los demás.” (Asociación Elisabeth d’Ormano, s.f.)

“Conocerse a uno mismo y las propias reacciones es fundamental como punto de partida para poder educar responsablemente y con cierta coherencia. Si tengo dificultades en conocer, controlar, gestionar mis emociones, debería plantearme maneras de mejorar y aprender a manejar las emociones mejor y así favorecer el desarrollo y aprendizaje emocional positivo de los niños, niñas y adolescentes.” (Asociación Elisabeth d’Ormano, s.f.)

(Nota: El texto aportado es el original, para nuestro efecto se recomienda leerla con lenguaje inclusivo, ej. hijo-hija)

⇒ Actividad 4



Solución conjunta de problemas

Cuéntele al grupo la siguiente historia:

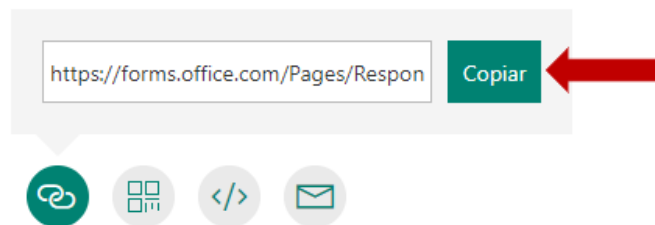
La familia Hernández tiene dificultades cada mañana cuando todas y todos tienen que prepararse para la escuela y el trabajo. Tienen solo un baño y quieren usarlo al mismo tiempo.

1. Diga al grupo que el problema principal aquí es que todas y todos quieren usar el baño al mismo tiempo. Escriba el problema principal en una hoja de papel o por medio de la aplicación:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Kv6hD1vVZUaV51OlaSfYM7Ffc2irtvJFlv_WC9g-WjpUM1RKME5aVzE2TlXmVRORkQ4TDUyUVZTNy4u

Nota: La persona facilitadora copia ese vínculo y lo abre, seguidamente, envía el link de compartir a las personas participantes.

Enviar y recopilar respuestas

Cualquier usuario con el vínculo puede responder ▾



Describa el problema principal	Punto de vista de las personas menores de edad que viven en casa	Punto de vista de las personas adultas que viven en casa
Sugerencia conjunta para resolver el problema:		

2. Pídale al grupo que en esa misma hoja donde se indicó el problema, describa el punto de vista de las personas menores de edad, así como el punto de vista de las personas mayores de edad que participan. Ver Anexo 22
3. Una vez que el grupo haya completado la tabla, voluntariamente pueden compartir las soluciones acordadas en familia y de esta forma se puedan socializar todos los puntos de vista.

Recuerde que en caso no poder utilizar la plataforma tecnológica, la actividad con el anexo 22 se puede enviar a las familias impresa en el folder familiar.

La persona facilitadora retoma, a partir de la actividad anterior las características y la importancia de la escucha activa.

(Castro, 2020) neuropsicóloga pediátrica indica:

“Si el cerebro humano fuera un rompecabezas, el cerebro del adolescente es uno sin terminar. Nosotros somos participantes activos de esa finalización, pero de una forma distinta que en la niñez. Prepararnos para esa etapa es clave...y preparar nuestros encuentros con ellos también.



Por esta razón, CADA VEZ QUE TENGAMOS UN TEMA IMPORTANTE para hablar con nuestro hijo, es importante recordar:

- ☆ Las DECISIONES RÁPIDAS y EMOCIONALES ocurren con mucha más FRECUENCIA de lo que creemos. Porque el cerebro adolescente presenta un desfase de maduración en las redes neuronales vinculadas con el control de impulsos y las emociones.
- ☆ La IMPRESIÓN que demos nosotros los PRIMEROS MINUTOS va a influir en la emoción, y por ende la decisión/reacción que tomará.
- ☆ Por esta razón es súper importante que nosotros podamos PLANIFICARLOS, anticipar escenarios y pensar en posibles reacciones.
- ☆ Estar PREPARADOS para todo tipo de REACCIONES tanto negativas como positivas es la clave, para así poder ofrecer de manera segura y confiada opciones de respuesta.

- ☆ Recordemos que el ADULTO somos NOSOTROS, si damos la impresión de estar confundidos o ser impulsivos vamos a perder CREDIBILIDAD nuestro hijo dejará de creer que somos adultos que busquemos su bienestar.
- ☆ Guiar las buenas decisiones de nuestros hijos depende muchísimo de nosotros mismos. Debemos estar preparados entrar en esta etapa tan linda de la ADOLESCENCIA con las mejores herramientas para esos “encuentros” donde la CALMA, la GUÍA, la EXPLICACIÓN y la CREDIBILIDAD NUNCA DEBEN FALTAR

Para ampliar información referirse al marco teórico, Comunicación Asertiva.

(Nota: El texto aportado es el original, para nuestro efecto se recomienda leerla con lenguaje inclusivo, ej. hijo-hija, adulto-adulta, nosotros-nosotras)

⇒ Actividad 5

Canción



La persona facilitadora repasa la primera y segunda estrofa de la canción para las familias. Ver anexo 23

Cierre

Revisión de las actividades



¿Cómo se sintieron?

¿Qué se llevan?

¿Qué aprendieron?

**Nos vemos en la próxima sesión:
Manejo de la presión de grupo en familia**

Tarea



- ☆ La persona facilitadora pide a las familias que durante la semana compartan y busquen momentos para practicar la escucha activa y la solución conjunta de problemas en la familia.
- ☆ Recuerde enviar la fotografía familiar a la persona facilitadora, por medio del correo electrónico, WhatsApp, teams o cualquier otra forma, para incorporarla en el recuerdo de cierre en la sesión número 8.

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

Nombre de la Institución	Instituto sobre alcoholismo y Farmacodependencia IAFA
Nombre de estrategia o proyecto	Habilidades para Vivir: Formación para padres y madres
Breve descripción	El curso está dirigido a padres, madres, cuidadores o personas interesadas en adquirir conocimientos, robustecer sus habilidades y destrezas. La capacitación se realiza desde los enfoques de Habilidades para la Vida, el constructivismo, familiar sistémico, entre otros, con la finalidad de brindar herramientas a los participantes para enfrentar de manera positiva los retos de la vida diaria, así como fortalecer su rol parental, de cuidador, o relacional. Son 8 sesiones que duran entre una hora u una hora y media cada una, es con la modalidad virtual sincrónica. No tiene requisitos académicos, solo contar con la posibilidad de acceso a internet. Si no sabe leer, escribir o usar la herramienta se le recomienda se auxilie por algún miembro de la familia. Además, a cada participante se le hace llegar el cuaderno de trabajo a través de diferentes enlaces en la comunidad y reciben un certificado al concluir el programa. Objetivo General: Promover en los padres y madres la adquisición de las Habilidades para Vivir para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en la familia y como apoyo a la formación y desarrollo integral de sus hijos e hijas.
Enlace de contacto y página web	Los profesionales promotores de cada una de las regionales, a través de sus correos electrónicos Oficinas centrales: 2224 6122 / 800 IAFA 800 (800 4232 800) www.iafa.go.cr

Nombre de la Institución	Instituto sobre alcoholismo y Farmacodependencia IAFA
Nombre de estrategia o proyecto	Guía con amor
Breve descripción	Este curso tiene como propósito facilitar a los participantes un espacio para pensar y reflexionar a través del intercambio de información relevante sobre sustancias psicoactivas, autocuidado y disciplina positiva que favorezcan el desarrollo de habilidades para la vida, con el fin de reforzar factores protectores a nivel familiar y posibilitar la toma de decisiones en forma asertiva cuando se presente en su entorno problemas sobre consumo abusivo de sustancias psicoactivas y satisfacer las necesidades de sus hijos en el tránsito hacia una vida laboral, productiva y socialmente plena. Tiene una duración de 3 horas y el único requisito es disponer de internet. Objetivo general Al finalizar el curso, la persona participante tendrá la capacidad de aplicar técnicas de disciplina respetuosa y autocuidado con el fin de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
Enlace de contacto y página web	Los profesionales promotores de cada una de las regionales, a través de sus correos electrónicos Oficinas centrales: 2224 6122 / 800 IAFA 800 (800 4232 800) www.iafa.go.cr

Nombre de la Institución	Instituto sobre alcoholismo y Farmacodependencia IAFA
Nombre de estrategia o proyecto	Tomando el control de mi vida. Un programa para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
Breve descripción	<p>Ante la coyuntura actual que vivimos en relación con el Virus COVID-19 a nivel mundial, se presentan nuevos desafíos y nuevas pautas de convivencia social, realidad que lleva al IAFA como ente rector a asumir desafíos para seguir garantizando la atención oportuna y efectiva a las poblaciones a las que se le brinda atención. Con esta intención, se ha diseñado el curso participativo “Tomando el control de mi vida” Un programa para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, bajo la modalidad virtual enfocado en la situación actual. La finalidad del curso es trabajar con las Habilidades para la vida, que nos llevara a comprender que son y cómo perfeccionarlas, logrando mejores resultados ante los retos de la vida actual, así como promover estilos de vida saludable y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Contiene 5 módulos y tiene una duración de 15 horas.</p> <p>Objetivo General Al finalizar el curso, la persona participante estará en capacidad de fortalecer las habilidades para vivir, para la promoción de su salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en los distintos espacios de convivencia.</p>
Enlace de contacto y página web	Los profesionales promotores de cada una de las regionales, a través de sus correos electrónicos Oficinas centrales: 2224 6122 / 800 IAFA 800 (800 4232 800) www.iafa.go.cr

Anexos

Sesión 6

Anexo 21

Actividad 3. Guía básica de emociones



Alegría

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción.



Tristeza

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda.



Miedo

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución.



Ira

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema.



Asco

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos.



Sorpresa

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

FUENTE: [HTTPS://WWW.AGENDAMENUA.ES/BLOG/307-LAS-6-EMOCIONES-BASICAS-PARA-EDUCAR-A-LOS-NINOS-EN-INTELIGENCIA-EMOCIONAL](https://www.agendamenua.es/blog/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional)

Anexo 22

Actividad 4. Solución conjunta de problemas

Describa el problema principal	Punto de vista de las personas menores de edad que viven en casa	Punto de vista de las personas adultas que viven en casa
Sugerencia conjunta para resolver el problema:		

Anexo 23

Actividad 5. Estrofa segunda de canción “Somos familia”

Letra: Paola Ramírez Lobo

Música: Kattia Ramos Rodríguez



“Somos familia”

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Compartimos momentos especiales
estos días nos han acercado,
Y quizás en momentos nos hemos enfadado
pero el amor que nos une....nos ha reconciliado.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

En familia podemos transformar
aprender juntos y dialogar,
nos apoyamos el uno al otro
con esperanza, confianza... y así avanzar.

SESIÓN 7

Manejo de la presión de grupo en familia

Contenidos

- Bienvenida, encuadre de sesión: Lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Repaso de la tarea asignada en la sesión anterior (sesión 6).
- Síntesis de los elementos teóricos y prácticos de lo abordado en sesiones anteriores (presentación de power point)
- Hacer frente a la presión de grupo.
- Cierre. Se menciona el tema de la próxima sesión y se deja la tarea.



Objetivo

- Favorecer un espacio con la familia para la prevención de conductas que pongan en riesgo a los hijos e hijas.

Materiales

- Hojas blancas y de colores.
- Lápices de colores, marcadores.
- Imágenes de técnica rompe-hielo.
- Tarjeta con los pasos para hacer frente a la presión de grupo (entregada previamente).
- Letra de la canción “Somos familia”.



Desarrollo de la Sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



⇒ Actividad 1



Dinámica Rompehielos

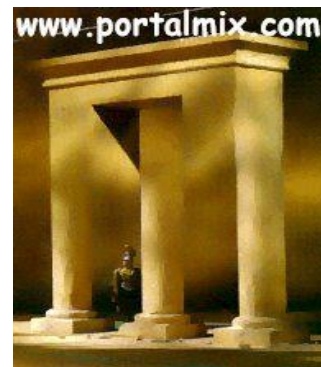
¿Qué logras ver en las imágenes?

La persona facilitadora presenta tres imágenes a las familias con el objetivo de compartir la perspectiva que los y las participantes tienen acerca de estas imágenes. Ver Anexo 24

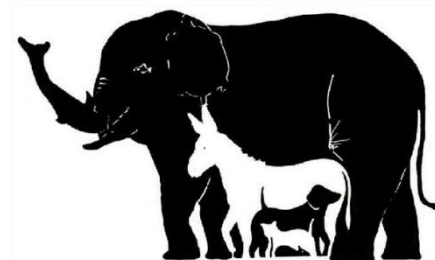
❖ ¿Qué ve en la imagen?



❖ Este arco romano tiene tres columnas redondas... ¿o dos columnas cuadradas?



❖ ¿Cuántos animales ves en esta imagen?

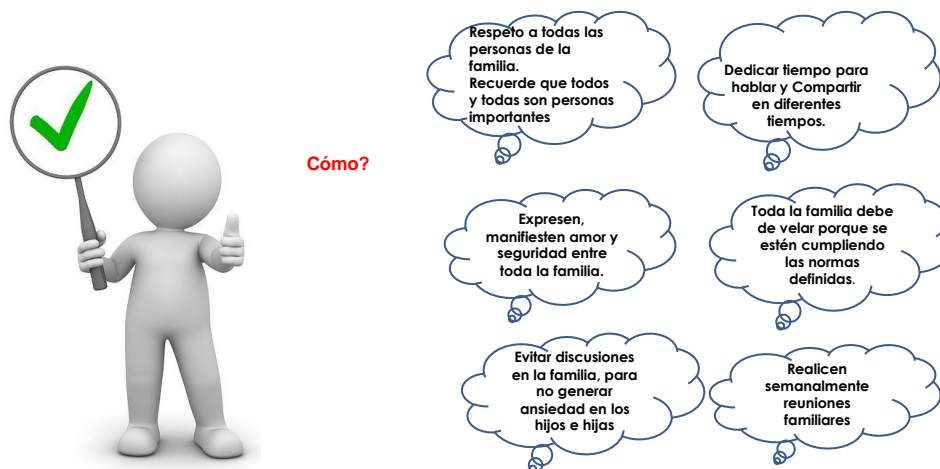


⇒ Actividad 2



Recuento de las sesiones

Explicación de la persona que facilita sobre los conceptos básicos para lograr el objetivo de esta sesión. (Se podrá apoyar en la presentación power point, explicando cada punto). Ver anexo 25



La persona facilitadora debe rescatar los siguientes puntos: Concepto de familia, integrando la diversidad y tipologías, reconocer la familia como un espacio de protección, bienestar y apoyo (ver marco teórico). Derechos humanos de los integrantes de la familia, todos y todas por igual, sin que se manifieste el adulto centrismo. La expresión del afecto al interior del grupo familiar. Formas asertivas de resolución de conflictos en la familia. Establecimiento de normas familiares y sus respectivas consecuencias. Estrategia de reuniones familiares.



Técnica lluvia de Ideas

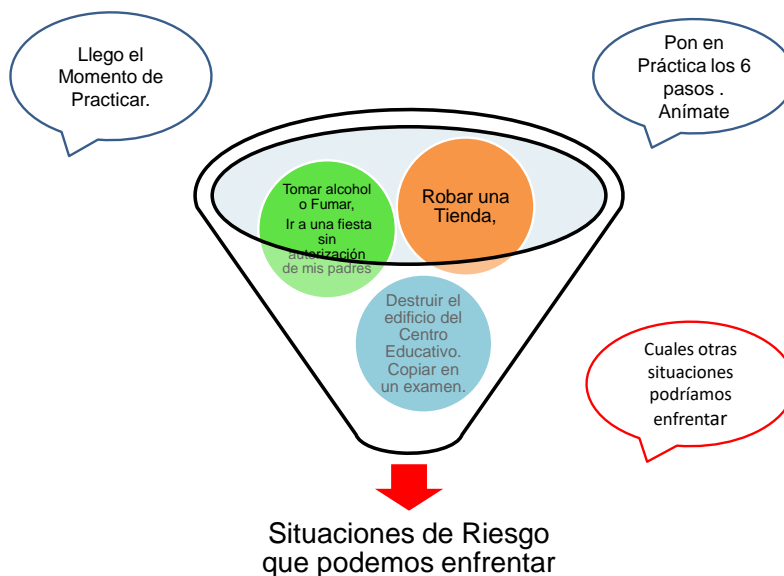
Solicitar a las familias que digan situaciones en las que sus hijos e hijas pueden estar frente a factores de riesgo. Retomar una de las señaladas y proceder a explicar los pasos para afrontar la presión de grupo. (Utilizar la presentación en la que se explican los detalles de cada paso) Ver Anexo 25

⇒ Actividad 3



Guía para enfrentar la presión de grupo

La persona que facilita explica a la familia la propuesta de los pasos que pueden hacer cuando niños, niñas y adolescentes se enfrenten a situaciones que les puedan ocasionar riesgo o peligro. Se les indica que se retome una situación mencionada en el ejercicio de la lluvia de ideas. Ver anexo 26



A partir de lo expuesto por las familias participantes, la persona facilitadora procede a explicar los pasos: Ejemplo: **Me invitan un grupo de compañeros y compañeras para jugar videojuegos en línea, con la condición de no contar nada en casa....**

- 1. **Hacer preguntas:** Para saber qué era lo que nuestros/as amigos/as querían que hiciéramos, (Qué, Porqué, Para qué). **qué** es lo que van a jugar, **por qué** no debo decir nada, **quienes** van a jugar?
- 2. **Diga lo que podría ocurrir:** Mencionar lo que puede suceder en caso de aceptar la situación anterior. Si se dan cuenta que estoy mintiendo me pueden quitar el celular, puedo perder la confianza de mi familia.
- 3. **Sugiera otro camino:** Mejor sugiero que juguemos otra cosa, mejor le cuento la verdad a una persona de confianza, mejor decido no participar. Para este paso es importante que antes de que la persona que facilita sugiera otro camino, motive a las familias a que estas propongan otras alternativas que se podrán hacer y de esta manera sea más interactivo.

- **4. Seguir nuestro camino:** “Bueno, yo me voy a..... luego nos volveremos a ver, Te llamare más tarde.
(La persona que facilita debe explicar que muchas veces estas situaciones son difíciles de manejar y que no siempre la otra persona atiende o respeta su opinión. Por lo tanto, en este paso lo que se indica es que si la persona continúa incitando a que se haga la acción de peligro o riesgo se debe de empezar a actuar, es decir hacer otra cosa)
- **5. Permanecer tranquilo/a y sereno/a:** Para este punto se debe de retomar como esa persona que te acosa o instiga quiere que vos hagas algo incorrecto y evitará que puedas usar los pasos del 1 al 4. Tener presente que esa persona puede continuar presionándote y no te va escuchar, en esta situación debes hacer el paso 6. Por eso la importancia de mantener la calma y la serenidad.
- **6. Llamar al amigo/a por su nombre y decirle ¡Escúchame!:** de frente a tu amigo/a **decir José, ¡Escúchame!**
- Hacer énfasis en cuando ya se logre la atención de tu amigo/a, vuelve a seguir los primeros pasos.

La persona que facilita debe brindar estrategias de cómo mantener la calma y manejar el estrés. Como, por ejemplo: **respirar profundo en tres tiempos, contar hasta 10.**

Se debe tener presente que algunas veces las y los jóvenes enfrentan mucha presión de sus iguales y a veces ellos y ellas no escuchan cuando están usando los pasos. Si te sucede esto lo que debes de hacer es simplemente alejarte del grupo o de la persona.

Hacer énfasis en que, si una persona que consideramos amigo o amiga no te escucha y sigue tratando de que te metas en líos, tenés que preguntarte si esa persona es un verdadero amigo o amiga. Retomar en términos generales el concepto de amistad.

Recuerde que las habilidades se van desarrollando con la práctica a lo largo del tiempo, hasta que sean incorporados en la vida cotidiana.

Al estar las personas menores de edad en proceso de crecimiento es importante tomar en cuenta que la formación temprana desde la niñez en esas habilidades brindará mayores factores protectores, siendo las personas adultas un modelo que influye en la adquisición de estas habilidades.



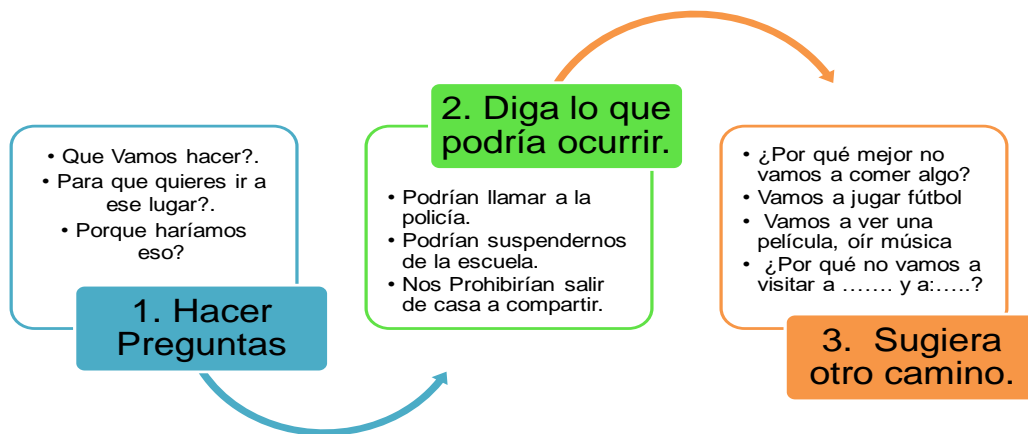
⇒ Actividad 4



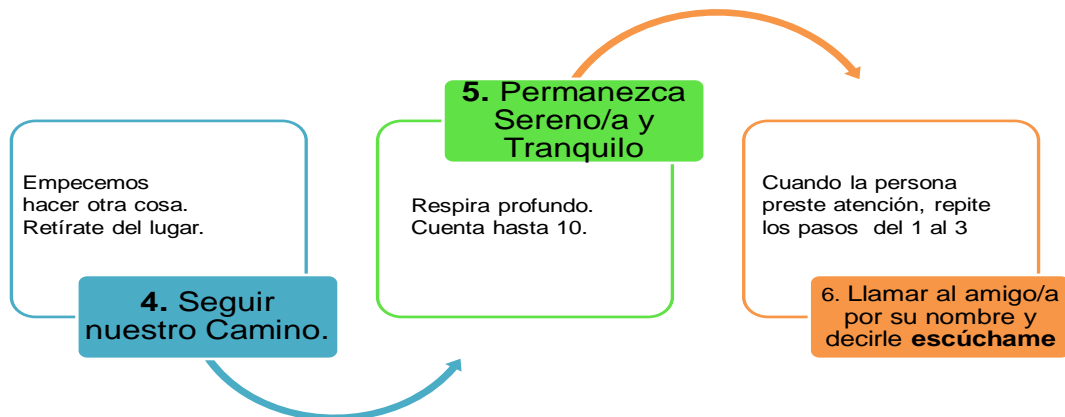
Ejercicio para enfrentar la presión de grupo

A partir de los pasos para enfrentar la presión de grupo, de acuerdo con alguna situación familiar que se identifica, las personas participantes practican la dinámica.

AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO



AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO



⇒ Actividad 5

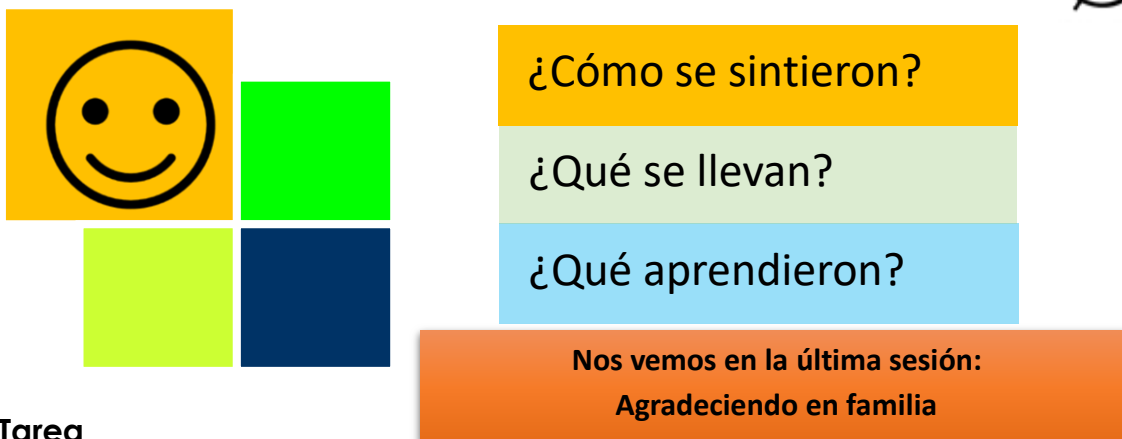
Canción

Las personas facilitadoras comparten la tercera estrofa de la canción para las familias. Ver Anexo 27



Cierre

Revisión de las actividades



Tarea

- ☆ Recordar lo que se debe de traer para la sesión siguiente.
- ☆ Elaborar un mural o collage en algún espacio de la casa con la suma de materiales elaborados de todas las sesiones anteriores para mostrarlo en la última sesión.
- ☆ Poner en práctica los conocimientos adquiridos, identificando alguna situación de presión de grupo de algún miembro de la familia, y aplica los pasos aprendidos.
- ☆ A partir de todo el conocimiento adquirido, a lo largo de las sesiones la madre, el padre o la persona encargada elabora una carta o dibujo para sus hijos o hijas y de igual forma los hijos y las hijas le harán una carta o dibujo a su madre, padre o persona encargada, esta carta se estaría intercambiando en la última sesión.
- ☆ Recordar también elegir la camiseta preferida y llevarla puesta para la última sesión.

La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.

<p>Nombre de la institución:</p>	<p>Fundación Paniamor Fundación PANIAMOR es una organización no gubernamental, sin fines de lucro, sin filiación política-partidista, de carácter técnico y naturaleza preventiva, que trabaja para incorporar la cultura de los derechos de la niñez y la adolescencia en la acción política y social. Con este fin construye alianzas visionarias con el Estado, la empresa privada y otras organizaciones nacionales e internacionales con los que potencia el trabajo conjunto de los distintos sectores de la sociedad.</p>
<p>Nombre de estrategia o proyecto:</p>	<p>e-mentores Gente que conecta</p>
<p>Breve descripción de estrategia o proyecto:</p>	<p>El proyecto e-Mentores se compone de 2 plataformas, las cuales están dirigidas a diferentes públicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. e-Mentores familias: está pensada para el público en general, por lo que cuenta con más colores, menos textos, muchos videos e infografías, que sean de fácil comprensión y donde niñas, niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad, puedan ingresar a la plataforma y conocer sobre desafíos, oportunidades, algunas manifestaciones de violencia y formas de actuar ante la sospecha de abuso y explotación sexual en línea de niñas, niños y adolescentes. b. e-Mentores gestores: esta es una plataforma que se utiliza en el proceso de formación virtual enfocado en capacitar a personas funcionarias de los sectores público y privado, que se vinculan diariamente con familias de diferentes zonas del país. Con este proceso de formación, se pretende poder llegar a más familias a partir de la socialización de la

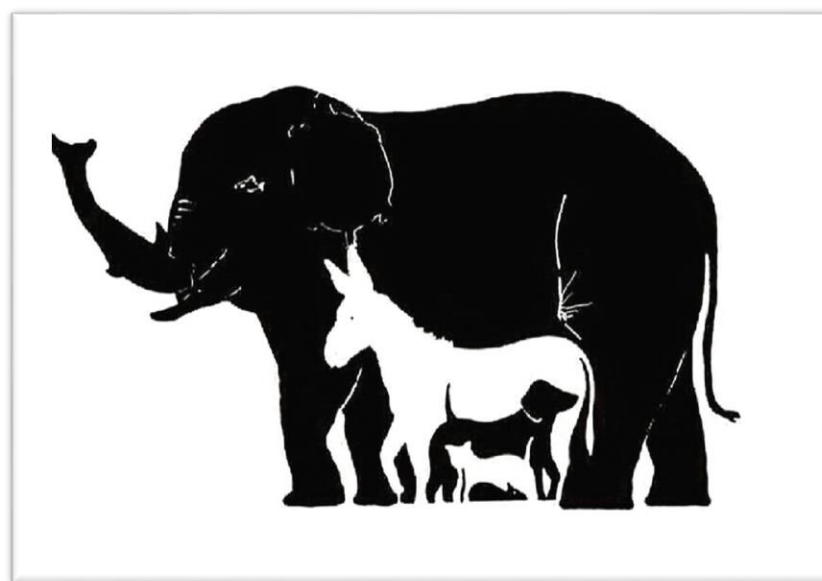
	<p>información y la acción de los gestores e-Mentores.</p>
<p>Enlace contacto y pagina web:</p>	<p>Para ampliar información se puede escribir al correo: ementores@paniamor.org</p> <div data-bbox="669 401 1133 1115"> <p>1 Abra el buscador de internet (Firefox, Chrome, Safari) </p> <p>2 Ingrese a www.ementores.org y oprima el bloque.  Será dirigido a la plataforma de Familias, luego oprima el botón ENTRAR para comenzar.</p> <p>3 Regístrese en e-Mentores  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presiona el botón "Soy nuevo". ✓ Llene los datos que te solicitan: Nombre, personaje y fecha de nacimiento. ✓ Presione el botón Continuar. ✓ Si recibe algún beneficio del IMAS, presione el botón Sí. De lo contrario, seleccione No. ✓ Coloque su correo o cédula de identidad o residencia, según se le solicite. <p><small>* Si ya se registró previamente, oprima "Ya tengo cuenta" y coloque sus datos.</small></p> <p>4 ¡Ahora sí! Estamos listos para iniciar. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingrese a las actividades de cada módulo, oprimiendo el ícono correspondiente y siga las instrucciones. ✓ Cuando termine todas las actividades de un módulo podrá realizar un reto final y así avanzar al siguiente módulo. ✓ ¡Y cuando complete los tres módulos, podrá descargar un certificado! <p><small>Para volver al menú utilice el botón "Volver al menú".</small> <small>Las actividades que ya visitó se irán marcando en rojo.</small></p> </p></p></div> <div data-bbox="706 1220 1122 1871"> <p>1 Abri el navegador de internet (Firefox, Chrome, Safari) </p> <p>2 Ingresá a www.ementores.org y oprimí el bloque.  Serás dirigido a la plataforma e-compa. La primera vez que entrés, te pediremos llenar un pequeño registro para conocerte mejor. ¡Ahora sí, estás listo para comenzar!</p> <p>3 Navegá por las opciones de Recursos para aprender, donde encontrarás actividades interactivas, videos e infografías. </p> <p>Queremos saber si te gustó e-compa. Oprimí el botón ¿Qué te parece? al lado derecho de la pantalla y contestá 3 preguntas rapidísimas.  ¡Seguí disfrutando de e-compa y contale a tus amigos!</p> </div>

Anexos

Sesión 7

Anexo 24

Actividad 1. Dinámica Rompehielos



Anexo 25

Actividad 2. Recuento de las sesiones

Cómo?



Respeto a todas las personas de la familia. Recuerde que todos y todas son personas importantes

Dedicar tiempo para hablar y Compartir en diferentes tiempos.

Expresen, manifiesten amor y seguridad entre toda la familia.

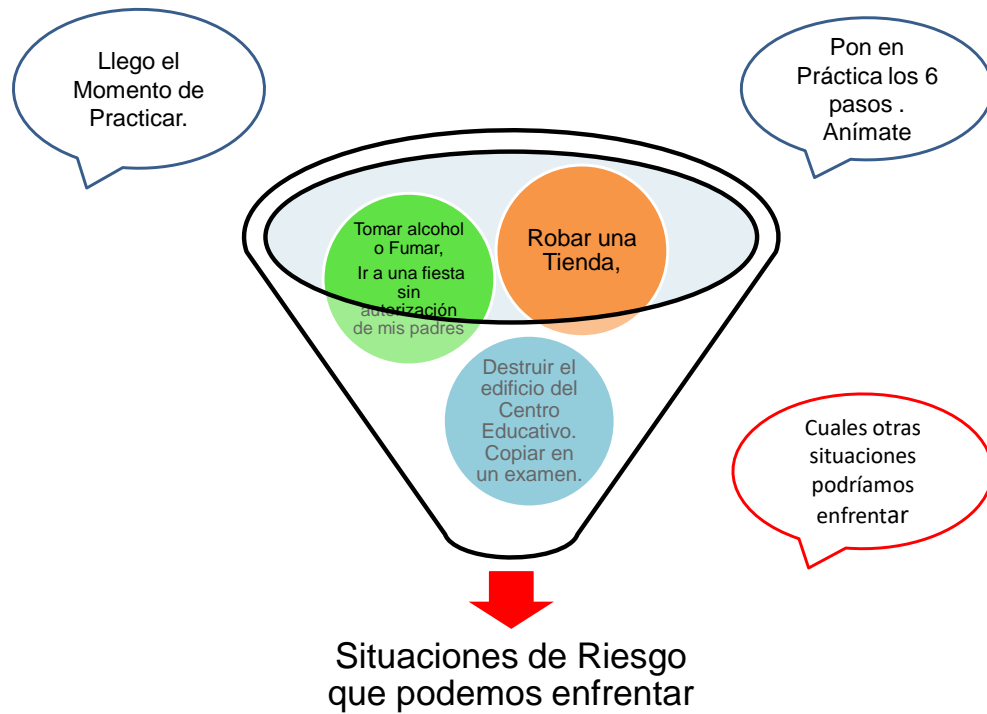
Toda la familia debe de velar porque se estén cumpliendo las normas definidas.

Evitar discusiones en la familia, para no generar ansiedad en los hijos e hijas

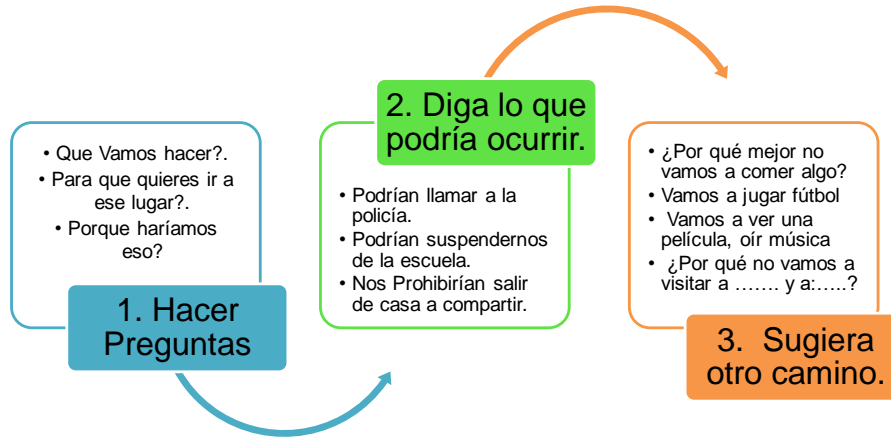
Realicen semanalmente reuniones familiares

Anexo 26

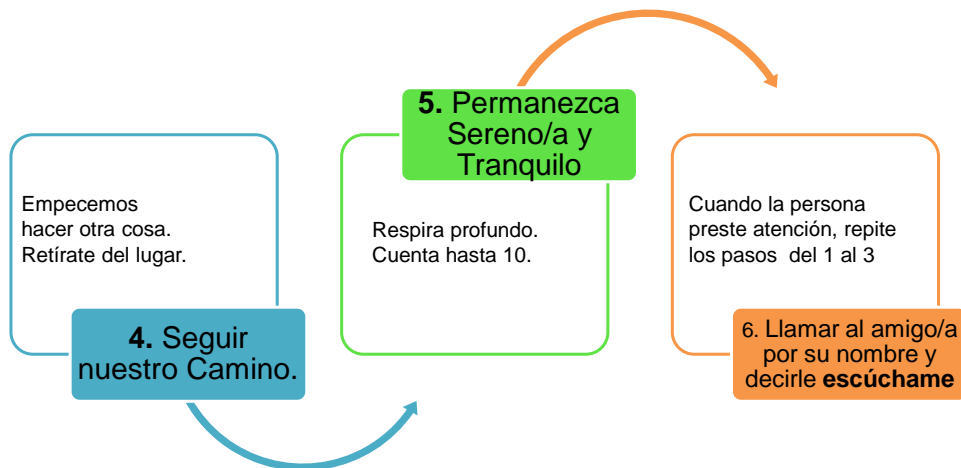
Actividad 3. Guía para enfrentar la presión de grupo



AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO



AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO



Afrontar la Presión de Grupo

1. Hacé preguntas: Que vamos hacer.
2. Decí lo que podría pasar.
3. Sugerí otra ruta.
4. Empezá a hacer otra cosa.
Si esto no funciona.
5. Mantené la calma
6. Mencioná el nombre y dile ESCUCHAME
7. Cuando presten atención usa los pasos 1-5

Afrontar la Presión de Grupo

1. Hacé preguntas: Que vamos hacer.
2. Decí lo que podría pasar.
3. Sugerí otra ruta.
4. Empezá a hacer otra cosa.
Si esto no funciona.
5. Mantené la calma
6. Mencioná el nombre y dile ESCUCHAME
7. Cuando presten atención usa los pasos 1-5

Afrontar la Presión de Grupo

1. Hacé preguntas: Que vamos hacer.
2. Decí lo que podría pasar.
3. Sugerí otra ruta.
4. Empezá a hacer otra cosa.
Si esto no funciona.
5. Mantené la calma
6. Mencioná el nombre y dile ESCUCHAME
7. Cuando presten atención usa los pasos 1-5

Afrontar la Presión de Grupo

1. Hacé preguntas: Que vamos hacer.
2. Decí lo que podría pasar.
3. Sugerí otra ruta.
4. Empezá a hacer otra cosa.
Si esto no funciona.
5. Mantené la calma
6. Mencioná el nombre y dile ESCUCHAME
7. Cuando presten atención usa los pasos 1-5

Anexo 27

Actividad 5. Estrofa tercera de canción “Somos familia”

Letra: Paola Ramírez Lobo
Música: Kattia Ramos Rodríguez



“Somos familia”

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Compartimos momentos especiales
estos días nos han acercado,
Y quizás en momentos nos hemos enfadado
pero el amor que nos une....nos ha reconciliado.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

En familia podemos transformar
aprender juntos y dialogar,
nos apoyamos el uno al otro
con esperanza, confianza... y así avanzar.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Trabajar en el presente y un futuro forjar
cada uno con su personalidad,
porque estar en familia nos fortalece
con respeto y escucha... lo podremos alcanzar.

SESIÓN 8

Agradeciendo en familia

Contenidos



- Bienvenida, encuadre de sesión: lectura de agenda, objetivos, temas, materiales.
- Juegos para la familia.
- Intercambio de las cartas (tarea).
- Resumen y repaso del programa.
- Evaluación del programa.
- Ceremonia de graduación (actividad y entrega de recuerdos y certificados).
- Canción completa “Somos familia”.
- Cierre.

Objetivos

- Retomar los contenidos desarrollados durante las sesiones anteriores para reflexionar sobre la importancia de la prevención en el ámbito familiar.
- Reconocer la participación de las familias por los espacios compartidos y el aprendizaje adquirido durante el proceso.

Materiales

- Presentación power point con las sesiones.
- Certificados de graduación de las familias firmados por las personas facilitadoras del grupo.
- Canción completa.
- Collage o mural con los materiales realizados en las sesiones anteriores de las familias.



Desarrollo de la Sesión

Dé la bienvenida, haga un encuadre, lea la agenda y revise la tarea.



⇒ Actividad 1

Juegos para la familia



Camiseta preferida

Recuerde a las personas asistentes tener puesta su camiseta favorita para esta actividad. Una vez que todas las personas participantes la tengan, pida a cada una que muestre su camisa al grupo y explique cómo se asemeja esta camiseta a su personalidad.

⇒ Actividad 2

Resumen y Repaso del Programa



Las personas facilitadoras del grupo repasan junto con las familias, los temas de cada sesión, con el apoyo de las familias participantes, abriendo sus cámaras y mostrando sus murales con las diferentes actividades y proyectos elaborados.

Presentación de las 8 sesiones de “Familia Transformadoras” en power point.

Sesión 1:

Familias: La familia base de la sociedad

Sesión 2:

Familias: Apreciando a mi familia

Sesión 3:

Familias: En familia enfrentamos el estrés

Sesión 4:

Familias: Reuniones familiares y diversión familiar

Sesión 5:

Familias: Las fortalezas en mi familia

Sesión 6:

Familias: Comunicación en la familia

Sesión 7:

Familias: Manejo de la presión de grupo en familia

Sesión 8:

Familias: Agradeciendo en familia

La persona facilitadora puede concluir diciendo:

Ha sido estupendo reunirnos con todos y todas ustedes durante las últimas siete semanas. Tenemos la seguridad que a partir de esta experiencia seguirán divirtiéndose como la maravillosa familia que son, hablándose y escuchándose, trabajando en unión para resolver los problemas. Estamos muy orgullosas/sos de todas las cosas que hemos construido y aprendido en grupo y nos despedimos con la plena seguridad de que su familia es ahora más fuerte como resultado de sus participaciones y compromiso a lo largo de este proceso.



⇒ Actividad 3

Ceremonia de graduación:



Se efectuará la entrega por familia participante del certificado (Ver Anexo 28)

Es ente este espacio donde las personas facilitadoras con las fotografías familiares recibidas, entrega por familia un detalle (rompecabezas, porta retratos, cubos, vídeo, otros), que sirva como recuerdo del proceso que se ha culminado en el Programa Familias Transformadoras.



Celebración virtual en familia. (la persona facilitadora puede incorporar algún recurso, como ejemplo una clase de zumba en familia, una coreografía, compartir alguna comida, otros)

⇒ Actividad 4

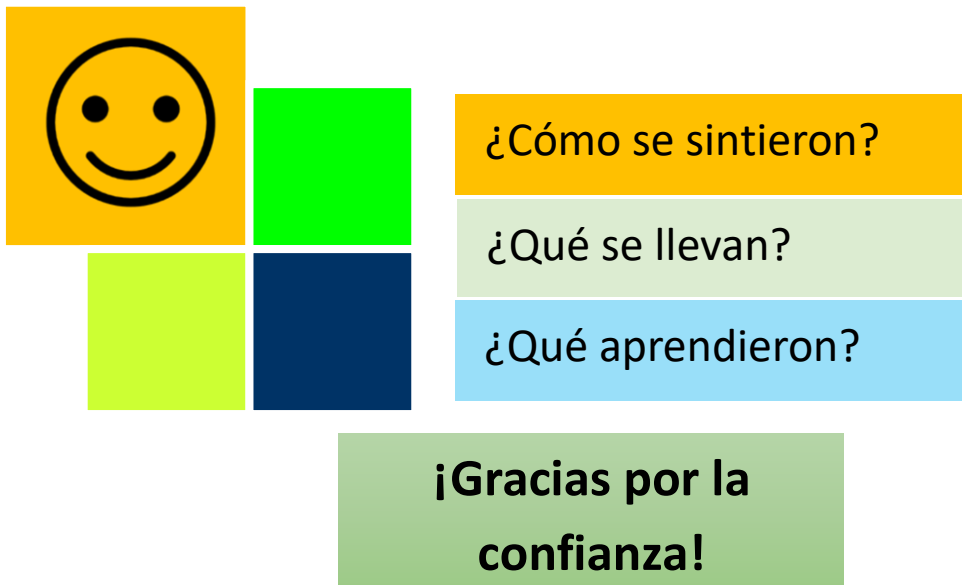
Canción



La persona facilitadora pone el audio y cantan la canción completa para las familias. Ver anexo 29

Cierre y evaluación

Revisión de las actividades



La persona facilitadora les brindará a las familias participantes el siguiente cuadro resumen de forma digital o impresa de algunas instituciones y organizaciones nacionales, que trabajan en temas relaciones con el ámbito familiar y de esa forma se complemente y articule el proceso formativo.


Nombre de la institución:	Patronato Nacional de la Infancia
Nombre de estrategia o proyecto:	Junta de protección a la niñez y la adolescencia
	<p>Las Juntas de Protección a la Niñez y la Adolescencia actúan como órganos locales de coordinación y adecuación de las políticas públicas sobre niñez y adolescencia. Cada junta contará con un representante de la población adolescente de la comunidad, quien deberá ser mayor de quince años y actuará con voz y voto y representantes del PANI, MEP y la Municipalidad.</p> <p>Esta organización debe estar presente en cada cantón realizando estrategias destinadas a las personas menores de edad y cada estrategia está diseñada y planificada por cada junta conformada.</p> <p>Cuenta con el apoyo de cada oficina local del PANI y su correspondiente promotor social. Las estrategias van desde talleres, capacitaciones, charlas y recientemente sesiones web.</p> <p>También se relaciona con estrategias desarrolladas por:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consejos participativos -Subsistema local <p>Todos adscritos al PANI</p>
Enlace contacto y pagina web:	<p>Para ampliar la información, se debe contactar a la página oficial del PANI y oficinas locales distribuidas en todo el país:</p> <p>https://pani.go.cr</p> <p>https://pani.go.cr/publicaciones/noticias/1213-2015-11-05-23-21-25</p>

Anexos

Sesión 8

Anexo 28

Modelo de certificado




Escuela XXXXXXXXXX

Tienen el honor de conceder el presente certificado de asistencia a _____

por su participación en el programa preventivo
Familias Transformadoras

Dado el _____ de _____, 202__

Dra. XXXXX Licda. XXXXX Licda. XXXXX Licda. XXXXX



Anexo 29

Canción
Somos Familia

Letra: Paola Ramírez Lobo
Música: Kattia Ramos Rodríguez



Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Compartimos momentos especiales
estos días nos han acercado,
Y quizás en momentos nos hemos enfadado
pero el amor que nos une....nos ha reconciliado.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

En familia podemos transformar
aprender juntos y dialogar,
nos apoyamos el uno al otro
con esperanza, confianza... y así avanzar.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.

Trabajar en el presente y un futuro forjar
cada uno con su personalidad,
porque estar en familia nos fortalece
con respeto y escucha... lo podremos alcanzar.

Somos familia y estamos unidos
reímos, jugamos y nos apoyamos,
somos familia y a veces lloramos
luchamos por metas y juntos soñamos.
Somos familia.....

Anexos Adicionales

PROGRAMA PREVENTIVO FAMILIA TRANSFORMADORAS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo _____, con cédula de identidad/ pasaporte número _____ en mi calidad personal y en calidad de representante de las personas menores de edad bajo mi representación legal, en este acto autorizo para que los miembros de nuestra familia participen del programa preventivo familia transformadoras desarrollado por el Equipo Interdisciplinario de la escuela: _____

Igualmente autorizo expresamente para que dentro de dicha actividad se produzcan fotografías, filmaciones y grabaciones de la voz, o archivos de audio, fotografía o video, así como de hacer uso de la imagen, fotografía, silueta y otras reproducciones de la apariencia física y sonora de la(s) persona(s) menor(es) de edad como parte de los materiales de difusión masiva que se realicen para promover la citada actividad. Así mismo, autorizo la distribución ilimitada, publicidad, promoción, exhibición y explotación de la producción que con esos archivos sea realizada y transmitida en cualquier medio y/o formato existente o por existir, sin fines de lucro y con finalidad exclusivamente educativa o relacionada con los objetivos de la actividad propuesta. Yo me comprometo a no realizar demandas o acciones similares, de ningún tipo o naturaleza, en contra de las instituciones citadas en este documento, ni de las personas funcionarias de dichas instituciones, ni en contra de sus sucesores, coproductores, asignados y apoderados o empresas, centros educativos, universidades, instituciones públicas o privadas que colaboren con la ejecución de las actividades propuestas.

Actividad específica: PROGRAMA PREVENTIVO FAMILIA TRANSFORMADORAS

Atentamente:

Nombre de padre, madre o persona encargada: _____

Número de Cédula: _____ Firma: _____

_____ Teléfonos para contactar: _____ - _____

A continuación, adjunto nombre de las personas participantes en el Programa Familias Transformadoras:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Firma _____ Cédula _____

Todo cambio en este consentimiento expreso debe ser informado a: Nombre de las personas del Equipo Interdisciplinario

Directorio telefónico de apoyo familiar

- Emergencias: (Policía, Bomberos, PANI, INAMU) 9-1-1
- Estoy con vos del PANI: 1147
- PANI: 22219728 – 22219742, atencionintegral@pani.go.cr
- Instituto Wëm, línea de apoyo para hombres: 22342730
- Delegación de la mujer INAMU: 25273761, delegacion@inamu.go.cr
- Instituto Mixto de Ayuda Social IMAS: 800-0004627, 22024000, <https://www.imas.go.cr/es/general/sobre-la-institucion>
- Defensoría de los Habitantes de la República: 8002587474
- Ministerio Público: información general
<https://ministeriopublico.poder-judicial.go.cr/>
- Fiscalía adjunta contra la trata de personas y tráfico ilícito de migrantes: 22953873 ext 3873, 22953606 ext 3606.
- IAFA: 22246122 ext 242 o 243.
- Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD) 25276400.
- Dirección de Vida Estudiantil: 22567011 ext 2313, vidaestudiantil@mep.go.cr
- Contraloría de Derechos Estudiantiles: 22214102, 22214104, derechosestudiantiles@mep.go.cr
- Unidad para la permanencia, reincorporación y éxito educativo:
Unidad para la permanencia, reincorporación y éxito educativo:
<https://www.mep.go.cr/sites/> 22484860, 22484859
<https://www.mep.go.cr/sites/> 22484860, 22484859
- Directorio telefónico de oficinas centrales y direcciones regionales de enseñanza del Ministerio de Educación Pública.
<https://www.mep.go.cr/transparencia-institucional/informacion-institucional>

Referencias Bibliográficas:

Asociación Elisabeth d´Ormano, (s.f). Guía breve de educación emocional para familiares y educadores [Versión electrónica] <http://www.elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>.

Becoña, E. (2002). *Bases Científicas de la Prevención de las Drogodependencias*. Universidad de Santiago de Compostela. España.

Brofenbrenner, U. (1994). *La teoría del modelo ecológico*. [Versión electrónica] http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/Reserva_Profesores/janette_orengo_educ_173/.

Cañas, J. (2008) *Antropología Personalista de las Adicciones*. Revista Persona. Perú.

Castro, C. (2020). *La autoestima*. [Versión electrónica] https://www.instagram.com/p/B5AYxhHCWS/?utm_source=ig_web_copy_link. 18 de noviembre 2019.

Castro, C. (2020). *La planificación es el secreto del éxito*. [Versión electrónica] https://www.instagram.com/p/CDTW4mDjpVp/?utm_source=ig_web_copy_link.

Castro, C. (2020). *Sos inteligente, sos*. [Versión electrónica] https://www.instagram.com/p/B7cYyZxHQIB/?utm_source=ig_web_copy_link.

Castro, C. (2020) *Tocar con las palabras*. [Versión electrónica] https://www.instagram.com/p/CAM1kjNnkRW/?utm_source=ig_web_copy_link.

Cruz, M., Gómez, C., Rodríguez, M., Rodríguez, L., Escoto, E., Ansaldi, A. y Solís, N. (2020). *Política de participación estudiantil*. Ficha técnica para elaboración de la política de participación estudiantil. Texto inédito. San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública.

Díaz, R., Sierra, M. (2008) *Análisis teórico sobre prevención de drogodependencias en el marco de la educación para la salud: factores de riesgo y de protección*. Revista Dialnet. España.

Instituto Costarricense sobre Drogas. (2004) *Ley 8204. Ley sobre estupefacientes, sustancias psicotrópicas, drogas de uso no autorizado*,

actividades conexas, legitimación de capitales y financiamiento al terrorismo. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Instituto Costarricense sobre Drogas (2012). *Saber elegir, saber ganar.* San José, Costa Rica. Vector 4

Instituto Costarricense sobre Drogas. Universidad Nacional. (2018) *Prevención en el ámbito Familiar.* San José, Costa Rica, Imprenta Nacional.

Jiménez, M., Ovejero B., Sirvent, R., Rodríguez, F. (2005). *Prevención e intervención psicosocial sobre el consumo juvenil de sustancias psicoactivas: comparación de la eficacia preventiva de cuatro programas.* Revista Investigaciones Aplicadas. Colombia.

López, V., Frías, A. (2000). *Salud pública y educación para la salud.* España.

Mangrulkar, L., Vince, C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescente.* Organización Panamericana de la Salud. Estados Unidos.

Martínez, V. (2014). *Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana.* Itinerario Educativo. Colombia.

Metáfora psicoterapia y juego. (2019). *Construir Esperanza-Cuaderno para niños y niñas que enfrentan un conflicto social.* [Versión electrónica] de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Cuadernillo-Construir-Esperanza.pdf> Editorial Travesía: Chile

Ministerio de Educación Pública, Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, Centro Nacional de Prevención sobre Drogas, (2000). *Programa Trazando el Camino, programa Educativo para la prevención del uso y abuso de drogas para estudiantes de III Ciclo de la Educación Básica General.* San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Protocolo de actuación antes situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual.* San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Protocolo de actuación de Bullying.* San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Pautas generales para protocolos de actuación en situaciones de violencia y riesgo en los centros educativos*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2018). *Protocolo de atención contra el bullying contra la población LGTBI inmersa en los centros educativos*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2018). *Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y o riesgo por tentativa de suicidio*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2019). *Protocolo de actuación institucional para la restitución de derechos y acceso al sistema educativo costarricense de las personas víctimas de sobrevivientes del delito de trata de personas y sus dependientes*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Ministerio de Educación Pública. (2020). *Protocolo de actuación en situaciones de discriminación y xenofobia*. San José, Costa Rica. Imprenta Nacional.

Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Crimen (2018). *Estandares internacionales para la prevención del uso de drogas*. Mexico.

Organización Mundial de la Salud. (1993). *Iniciativa internacional para la educación en Habilidades para la Vida*. [Versión electrónica] Recuperado el 22 de setiembre del 2020 de http://conferenciapesmexico2012.com/memorias/wp-content/themes/tema_memorias_confpes2012/downloads/Cursos/HABILIDADES_PARA_LA_VIDA/Materiales_y_documentos/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2%20clean.pdf

Pastor, J., López-Latorre, J. (1993). *Modelos teóricos de prevención en toxicomanías: Una propuesta de Clasificación*. Revista Anales de Psicología. España

Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencias. (2010). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de drogodependencia en la comunidad autónoma de la Región de Murcia*. Editorial Intergraf Magenta: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Video: *Emociones y Adicciones*. Autor Juan Carlos Mansilla.
<https://youtu.be/xmjLelCqzbk>

Video: *La manzana que quería ser estrella*. Autor Antisuyo Shimi.
<https://www.youtube.com/watch?v=mS02p1WzKNY>
[CUENTO LA MANZANA QUE QUERÍA SER ESTRELLA EN LSEC](#)

Video: *Take me home*. Autor Nair Archawattana.
https://www.youtube.com/watch?v=D_Rx4qZ8QRc
[CGI 3D Animated Short: Take Me Home - by Nair Archawattana | TheCGBros](#)

Enlaces Recomendados

Caja Costarricense del Seguro Social. https://www.ccss.sa.cr/main_spt

Fundación PANIAMOR. ementores@paniamor.org

Instituto sobre alcoholismo y Farmacodependencia. www.iafa.go.cr

Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS).
<https://www.imas.go.cr/es/general/sobre-la-institucion>

Instituto Nacional de la Mujer. <https://www.inamu.go.cr/sistema-nacional-de-atencion-y-prevencion-de-la-vif-y-vcm>

Línea de atención psicológica, aquí estoy.
<https://www.mep.go.cr/palabras-clave/linea-aqui-estoy>
aquiestoy18@mep.go.cr, aquiestoy19@mep.go.cr

Patronato Nacional de la Infancia.
<https://pani.go.cr/educacion/academia-de-crianza>

Patronato Nacional de la Infancia. <https://pani.go.cr>,
<https://pani.go.cr/publicaciones/noticias/1213-2015-11-05-23-21-25>

UNICEF. <https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/estrategia-de-comunicacion-acompa%C3%B1ara-madres-padres>



Familias
Transformadoras

