



Sesión 1

Abrirse camino durante la adolescencia:

El poder de las relaciones familiares

Descripción de los folletos

Folleto	Cantidad necesaria
Folleto familiar 1.1 Descripción general del programa <i>Keep Connected</i>	1 por familia
Folleto familiar 1.2 Cinco elementos claves para conseguir una relación sólida entre padres y jóvenes	1 por familia
Folleto familiar 1.3a Guía de actividades para hacer en casa	1 por familia
Folleto familiar 1.3b POSTÉALO: Una guía para la semana	1 por familia
Folleto familiar 1.3b PRUÉBALO: Una lista de comprobación de las relaciones familiares	1 por participante
Folleto familiar 1.3d PIENSA SOBRE ELLO: Investigación sobre los cinco elementos clave para las relaciones familiares	1 por familia



Keep Connected

Fortalecer a las familias fortaleciendo las relaciones

Qué vas a hacer

Gracias a esta serie de talleres, podrás:

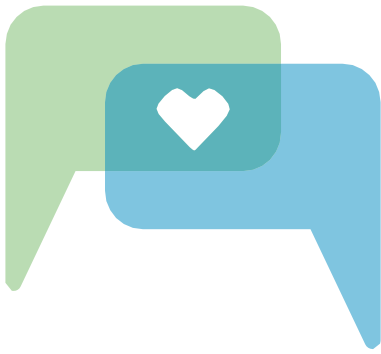
- **Conectar** con otras familias que tienen experiencias, desafíos y éxitos similares a los tuyos.
- **Descubrir** cinco elementos clave para conseguir relaciones exitosas entre padres e hijos a medida que se acerca la adolescencia.
- **Aprender** ejemplos prácticos para construir y ajustar las relaciones a medida que los hijos crecen.
- **Celebrar** el viaje de tu familia hacia la adolescencia.

Qué puedes esperar

- **Enfoque:** Cada familia tiene sus puntos fuertes y débiles. Todos tienen algo que aportar.
- **Sentir:** Ideas y apoyo de todos los participantes
- **Seguimiento:** Actividades familiares fáciles y consejos que puedes usar todos los días en casa.
- **Sitio web:** Puedes encontrar más ideas y actividades en la web www.keepconnected.info

Presentado por Search Institute

Keep Connected fue desarrollado por el instituto Search Institute (www.search-institute.org), una organización sin fines de lucro que se centra en descubrir lo que los niños necesitan para tener éxito en sus familias, escuelas y comunidades.



Cinco elementos clave para conseguir una relación sólida padres/jóvenes

Existen cinco elementos clave para conseguir relaciones sólidas entre padres y sus hijos o jóvenes, según la investigación del *Search Institute*. Estos cinco elementos clave son:



Demostrar cariño: Demuestra que disfrutas la compañía de los demás. Demuestra que te preocupas por las cosas que son importantes para cada uno.



Compartir el poder: Toma en serio las ideas de los demás. Trabaja en equipo para resolver problemas y alcanzar metas.



Desafiar el crecimiento: Anima a los demás a dar lo mejor de sí mismos y a ser responsables para ir por el buen camino. Aprende de los errores.



Ofrecer apoyo: Aconseja y da tu opinión. Ayuda a los demás a superar obstáculos, terminar tareas y alcanzar metas.

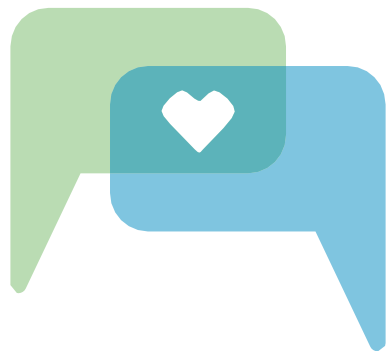


Ampliar las posibilidades: Ayuda a los demás a conectarse con personas, ideas y oportunidades que podrían enriquecer sus vidas.

Por qué son importantes estos cinco elementos clave

Cuando los jóvenes ponen en práctica estos cinco elementos clave en las relaciones con sus padres adultos:

- Desarrollan actitudes y habilidades que les ayudarán a lo largo de sus vidas.
- Se vuelven más resilientes, lo que les ayuda a superar los problemas a los que se enfrentan.
- Estos cinco elementos pueden ser verdaderamente importantes cuando estás pasando por alguna transición como el cambio de escuela o cuando entras a la adolescencia.

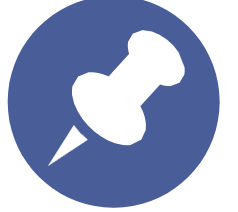


Actividades para hacer en casa

para “Abrirse camino durante la adolescencia”

DESCRIPCIÓN GENERAL: ¿Qué va a hacer nuestra familia?

Si tienes:	Materiales	Nombre de la actividad	Descripción	Plan: escribir cuando tu familia haga esta actividad
1 minuto	Folleto familiar 1.3b	Postéalo: Una guía para la semana	Pon esta guía en algún lugar donde lo pueda ver toda la familia. ¡El refrigerador es un gran lugar!	
5 minutos	Folleto familiar 1.3b	Habla sobre ello	Elige un tema para hablar en cualquier momento que tengas tiempo- en el carro, cuando esperas haciendo fila o durante una comida. Escribe estas preguntas en una hoja de papel en tu casa - cada miembro de la familia puede escribir sus repuestas durante la semana.	
15 minutos	Folleto familiar 1.3 c Lista de las relaciones familiares	Pruébalo: Una lista de las relaciones familiares	Cada miembro de la familia completa una lista de comprobación sobre cómo creen que interactúa su familia. Después, analiza las respuestas de los demás. Incluye a todos los miembros de la familia, incluso a los que no participan en el taller.	
15 minutos	Folleto 1.3 d. Aprende sobre ello	Piensa sobre ello: Investigación sobre los cinco elementos clave para las relaciones familiares	Lee la hoja informativa sobre la investigación sobre los cinco elementos clave para las relaciones familiares y piensa en cómo se compara con tus propias experiencias.	
10 minutos	Dispositivo con acceso a Internet.	Investigación Online	Visita www.keepconnected.info para obtener más información y recursos adicionales sobre las relaciones familiares	



POSTEALO

Una guía para la semana

Pon esta página en algún lugar visible durante la semana (como el refrigerador)

1. Piensa sobre ello

Ideas claves para recordar

- A los niños les va mejor en la adolescencia cuando tienen relaciones sólidas con sus adultos padres.
 - Esas relaciones cambian durante la adolescencia.
 - Cinco acciones clave que ayudan a mantener sólidas estas relaciones
- *Adultos padres= adultos que asumen un papel principal en el cuidado de una persona joven, incluidos los padres, abuelos, padres adoptivos y otros miembros de la familia.

2. Habla sobre ello

Posibles temas de conversación para tu familia

Nuestro pasado:

- ¿Cuáles son las historias de nuestros abuelos o de generaciones anteriores que más recordamos?
- ¿Qué valores han sido importantes para nuestra familia por un largo periodo de tiempo?

Nuestro presente:

- ¿Cuáles son algunas cosas realmente importantes para nuestra familia?
- ¿En qué momentos nos hemos sentido unidos como familia?
¿Qué hizo que ese momento fuera especial?

Nuestro futuro:

- Imagina nuestra familia en 20 años. ¿Dónde estaríamos viviendo cada uno? ¿Qué podríamos estar haciendo juntos?
- ¿Qué esperamos que siga igual en nuestra familia en el futuro?
¿Qué esperamos que sea diferente?

3. Inténtalo

Consejos para las familias

- Cuando estés frustrado con alguien de tu familia, pregúntate, "¿Qué haría diferente si estuviera discutiendo con un buen amigo? Esa pregunta puede ayudarte a pensar en tu familia como si estuvieras en una relación.
- Para padres adultos: Habla con otros padres que tengan hijos mayores. Pueden darte consejos sobre cómo sobrellevar los altibajos de la paternidad durante la adolescencia.



Visita www.KeepConnected.info

Encuentra ideas, cuestionarios, actividades, posibles temas de conversación y mucho más para fortalecer las relaciones familiares



Una lista de comprobación de las relaciones familiares

Entrega una copia de esta lista a todos los miembros de la familia. Haz que cada uno la complete de manera privada según lo que considere más apropiado y real para tu familia. Después, habla de las respuestas y comparte ejemplos e historias. No hay respuestas correctas o incorrectas.



DEMOSTRAR

- Confiamos los unos en los otros.
- Nos prestamos atención cuando estamos juntos.
- Nos hacemos sentir reconocidos y valorados.

CARIÑO

- Demostramos que nos gusta pasar tiempo juntos.
- Nos felicitamos mutuamente por nuestros esfuerzos y logros.



COMPARTIR EL

- Nos tomamos en serio y nos tratamos de manera justa.
- Nos involucramos en la toma de decisiones que afectan a los demás.
- Trabajamos juntos para resolver problemas y alcanzar objetivos.

PODER

- Nos damos la oportunidad de tomar decisiones y la iniciativa.



DESAFIAR EL

- Esperamos estar a la altura de nuestro potencial.
- Nos animamos a llegar más lejos.
- Insistimos en asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones.

CRECIMIENTO

- Nos ayudamos a aprender de los errores y los contratiempos.



OFRECER

- Nos aconsejamos mutuamente en situaciones y sistemas difíciles.
- Nos ayudamos a ser fuertes, a sentirnos seguros y a tener control de la vida.
- Nos defendemos cuando lo necesitamos.

APOYO

- Ponemos límites que nos permiten controlarnos y seguir avanzando.

AMPLIAR
LAS
POSIBILIDADES

- Nos inspiramos a tener esperanza en el futuro.
- Compartimos nuevas ideas, experiencias y lugares.
- Presentamos a personas que pueden ayudarnos a crecer.



APRENDE SOBRE ELLO

Investigación sobre los cinco elementos clave de las relaciones

El *Search Institute*, con sede en Minneapolis, encuestó en 2015 a 1.085 padres de niños con edades comprendidas entre los 3 y los 13 años y en 2017 a otros 564 padres de niños entre los 9 y los 18 años. Los padres provenían de todas partes en los Estados Unidos. La investigación se centró en las relaciones entre padres e hijos. Aquí están los resultados más importantes:

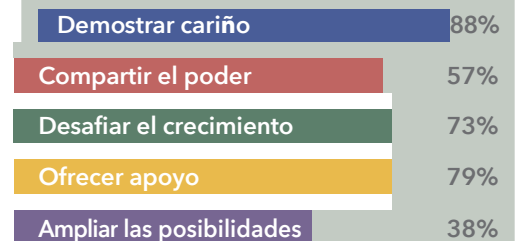
Existen cinco elementos clave para fortalecer las relaciones entre padres e hijos:

- Demostrar cariño
- Desafiar el crecimiento
- Ofrecer apoyo
- Compartir el poder
- Ampliar las posibilidades

La mayoría de los padres dicen que sus relaciones son más fuertes en tres áreas:
(ver tabla)

- Demostrar cariño
- Desafiar el crecimiento
- Ofrecer apoyo

% de padres que declararon que las relaciones con sus hijos son Fuertes en los cinco elementos clave:



Las relaciones influyen más en el desarrollo de las fortalezas socioemocionales (como la motivación, la responsabilidad y el cuidado de los demás) que otras características familiares como los ingresos, la edad de los hijos, los antecedentes o la composición familiar.

Entre los componentes clave, compartir el poder se vincula de manera más consistente con muchas fortalezas socioemocionales. No obstante, a los padres les cuesta más hacerlo.

Las relaciones ayudan a jóvenes a mejorar cuando se enfrentan a problemas.

Habla sobre los siguientes temas:

- ¿Qué partes del estudio coinciden con tus experiencias?
- ¿Qué te indica el estudio sobre las relaciones de tu propia familia?