



## Sesión 2

# Ya te importa— ¿Cómo lo demuestras?

### Descripción de los folletos

Folleto	Cantidad necesaria
<b>Folleto familiar 2.1</b> Demostrar cariño: Algunas ideas importantes	1 por familia
<b>Folleto familiar 2.2</b> Consejos para padres adultos: mostrar afecto a los adolescentes	1 por padre adulto
<b>Folleto familiar 2.3</b> Consejos para los jóvenes: 15 maneras en que los jóvenes pueden demostrar cariño a sus padres y a otros adultos de la familia.	1 por joven
<b>Folleto familiar 2.3a</b> Cómo demuestra cariño nuestra familia	1 por participante
<b>Folleto familiar 2.3b</b> Demostrar cariño escuchando	1 por participante
<b>Folleto familiar 2.4a</b> Guía de actividades para hacer en casa	1 por familia
<b>Folleto familiar 2.4b</b> POSTÉALO: Una guía para la semana	1 por familia
<b>Folleto familiar 2.4c</b> PRUÉBALO: Demostrar cariño durante las comidas familiares	1 por familia
<b>Folleto familiar 2.4d</b> PRUÉBALO: Sí, y . . .	1 por familia

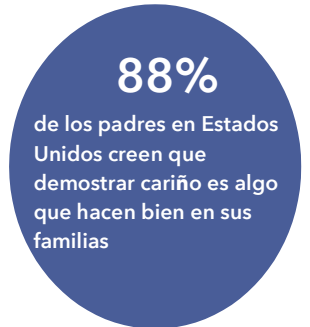


DEMOSTRAR  
CARIÑO

## Algunas ideas importantes

Las relaciones positivas se basan en la demostración del cariño. Cuando demostramos cariño, respondemos a esta petición:

“**Demuéstrame que te importo.**”



¿Por qué demostrar cariño es importante para las familias?

Las relaciones cariñosas entre padres e hijos nos ayudan a . . .

- **Estrechar el vínculo** entre ellos.
- Crear relaciones positivas **con otras personas**.
- **Reducir el estrés**, para que sea más fácil concentrarse, resolver problemas y alcanzar metas.
- **Sentirnos más seguros** de nosotros mismos y del futuro.

¿Qué implica demostrar el cariño?

El *Search Institute* ha identificado cinco acciones que demuestran cariño:

<b>Ser confiable</b>	Sé alguien en quien se pueda confiar.
<b>Escuchar</b>	Ponme atención cuando estemos juntos.
<b>Creer en mi</b>	Hazme sentir importante y valorado.
<b>Ser cariñoso</b>	Demuéstrame que te gusta estar conmigo.
<b>Animar</b>	Felicítame por mis logros y esfuerzos.

Cómo cambia la demostración del cariño a medida que los hijos crecen

Los miembros de la familia tienden a expresar menos frecuentemente el cariño cuando los niños tienen entre 10 y 14 años. Los niños pasan más tiempo solos y no les suele gustar la forma en que los padres les mostraban afecto cuando eran más pequeños. Además, es más difícil pasar tiempo de calidad juntos. Las familias tienen que encontrar nuevas formas de demostrar el cariño a medida que los adolescentes crecen.

También hay buenas noticias: Demostrar el cariño comienza a mejorar durante los años de la escuela secundaria, sobre todo si las familias permanecen unidas, incluso en situaciones incómodas o difíciles.



# Consejos para padres adultos

## Mostrar afecto con adolescentes

A medida que los niños llegan en la adolescencia, puede parecer que quieren alejar a sus padres. Pueden enojarse o quejarse por darles un abrazo, o pueden pretender atragantarse cuando escuchan un "te amo".

### ¿Qué está pasando?

En los años de escuela secundaria, los jóvenes tienen que lidiar con cambios corporales y de pensamiento. Están pasando de ser niños a convertirse en adultos y están equilibrando la independencia con la necesidad de afecto y apoyo de sus padres.

### Como padres adultos...

Necesitamos modificar la forma en que demostramos que los amamos y nos preocupamos por ellos. ¿Cómo podemos DEMOSTRAR CARIÑO a un adolescente que parece decir "NO TE ACERQUES A MI"? Prueba estas estrategias:

1. **Pregúntales** qué quieren y haz los cambios que sean necesarios. ¿Con qué se sienten cómodos en diferentes ambientes? (Por ejemplo, se pueden sentir cómodos con un abrazo en casa, pero no enfrente de sus amigos)
2. **Respeta** los límites y la privacidad. Decirles "te amo" antes de que se vayan al colegio puede ser mejor que hacerlo delante de todos sus amigos.
3. **Pasa tiempo** con ellos—y no solo haciendo tareas en casa o para la escuela. Unos minutos de total atención les permite saber que son importantes para ti y que disfrutas pasando tiempo con ellos.
4. **Haz actividades físicas** juntos. Juega al baloncesto. Sal a correr. Construye algo. Haz ejercicio Haz algo que funcione para tu familia.
5. **Sigue sonriendo**, haciendo bromas, y riendo juntos, incluso si eso significa reírte de ti mismo.
6. **Trata de no tomarte las cosas como algo personal.** No asumas que un rechazo un día significa que va a volver a pasar mañana. Recuerda que los niños están pasando por un sinfín de sentimientos.

### Recuerda:

Cada joven es diferente. La clave es escuchar a cada niño. Encuentra lo que funcione mejor en tu familia para mantenerte conectado, incluso si tienes que hacer algún cambio.



## Maneras de demostrar cariño

# Consejos para los jóvenes

15 maneras en que los jóvenes pueden demostrar cariño a sus padres y a otros adultos de la familia.

Aquí tienes 15 maneras en las que puedes hacerles saber a tus padres u otros adultos cercanos que te importan. Seguro que lo aprecian, pero si realmente quieres estar seguro de que algo que haces o dices les gusta, ¡simplemente pregúntaselo!

1. Di "gracias" cuando digan o hagan algo que aprecias.
2. Envía un mensaje de texto o un email para preguntar cómo están.
3. Ofrece tu ayuda con algún proyecto que estén haciendo.
4. Ofrécete como voluntario para hacer recados con ellos—solo para hacerles compañía.
5. Dales un abrazo si te parece que están desanimados o estresados.
6. Deja tu celular cuando estés hablando con ellos.
7. Ríete de sus chistes—y cuéntales los tuyos. Envía un meme divertido.
8. Aparece cuando hayas prometido. Si no puedes hacerlo siempre, discúlpate.
9. Dales una tarjeta por sus cumpleaños o cualquier otra ocasión especial.
10. Deja una nota o dibujo en el espejo del baño para que sepan que estás pensando en ellos.
11. Ofrécete a pasar tiempo con ellos, incluso si pudieras quedar con tus amigos.
12. Mira un programa de televisión o una película que ellos quieran ver y escucha su música.
13. Pídeles que te cuenten historias sobre su vida y otras cosas que sean importantes para ellos.
14. Haz tiempo para hacer alguna actividad juntos que a ambos os guste.
15. Di "te amo," aunque sea un poco incómodo.



# Placeres y distracciones

¿Qué implica demostrar el cariño?

- |                 |   |
|-----------------|---|
| • Ser confiable | Sé alguien en quien se pueda confiar.   |
| • Escuchar      | Ponme atención cuando estemos juntos.   |
| • Creer en mi   | Hazme sentir importante y valorado.     |
| • Ser cariñoso  | Demuéstrame que te gusta estar conmigo. |
| • Animar        | Felicítame por mis logros y esfuerzos.  |

<p>Escribe las formas en que los miembros de tu familia te han animado en las últimas semanas. Incluye todos los ejemplos que puedas pensar, incluso si no te han gustado</p>	<p><b>¡PARA!</b> No me gusta que los miembros de mi familia me animen de esta manera.</p>	<p><b>¡ADELANTE!</b> Me gusta que los miembros de mi familia me animen de esta manera...</p>	<p><b>¡MÁS ESPACIO!</b> A veces me gusta que los miembros de mi familia me animen de esta manera.</p>
Animarme en voz alta frente a un grupo grande de personas (como amigos, compañeros de trabajo o de clase o compañeros de equipo)			
Escribirme una nota personal que reconozca algo en lo que he trabajado duro recientemente			
Felicitar me por algo frente a los demás miembros de la familia			
Felicitar me de manera individual 1:1			
¡Añade tu propio ejemplo!			
¡Añade tu propio ejemplo!			



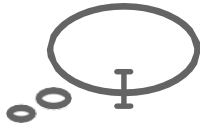
# Demostrar cariño

## Escuchando de verdad

Escuchar es una manera importante de demostrar cariño. Ten en cuenta estas pautas para escuchar de verdad a la gente cuando estés hablando con ellos, especialmente si se tratan temas difíciles.



Mantente enfocado, no te desvíes del tema



Usa la primera persona. Di cosas como “¡me sentí avergonzado en el concierto del otro día cuando gritaste tan fuerte! Eso es mejor que decir “me avergonzaste al gritar tan fuerte”, que puede sentirse como una culpa.



Asume buenas intenciones. Incluso cuando alguien te demostró su cariño en una manera que no te gustó, recuerda que dicha persona tenía la intención de demostrarte que se preocupa por ti.



Escucha para comprender, no para responder. Concéntrate en escuchar a las personas mientras hablan. No pienses en tu respuesta mientras están hablando contigo, está bien tardar un momento en responder. Esto puede darte tiempo para pensar en lo que dijeron antes de dar tu respuesta.



DEMOSTRAR  
CARIÑO

# Actividades para hacer en casa

DESCRIPCIÓN GENERAL: ¿Qué va a hacer nuestra familia?

Si tienes:	Materiales	Nombre de la actividad	Descripción	¿Cuándo lo hará tu familia?
1 minuto	Folleto familiar 2.4b	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 2.4b	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.	
10 minutos	Dispositivo con acceso a internet	Investigación Online	Visita <a href="http://www.keepconnected.info">www.keepconnected.info</a> para obtener recursos adicionales sobre las relaciones familiares	
15 minutos	Folleto 2.4d	Pruébalo: Sí, y...	Juega a algún juego que provenga del teatro de improvisación para practicar cómo tener conversaciones basándose en las ideas de los demás. ¡No tengas miedo de hacer el tonto!	
30 minutos	Folleto 2.4c	Pruébalo: Demostrar cariño durante las comidas familiares	Utiliza una comida familiar para hablar de cómo fue el día. Escoge un momento en la comida cuando las distracciones sean mínimas. Intenta de encontrar un día en que la gente no tenga prisa o tenga otras cosas que hacer.  Si compartir una comida no es algo realista en tu familia, escoge otra actividad que se pueda hacer en familia, como salir a caminar.	
5-15 minutos	Folleto 2.4e	Pruébalo: conversaciones coloridas	Juega al juego "conversaciones coloridas" (adaptado de la sesión para jóvenes). Toma turnos para responder a las preguntas y escucha las respuestas de los demás.	
10 minutos	Dispositivo con acceso a internet	Investigación Online	Visita <a href="http://www.keepconnected.info">www.keepconnected.info</a> para obtener 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*

**DEMOSTRAR CARIÑO** implica demostrarle al otro que disfrutamos estando juntos y queremos lo mejor para él/ ella.

- **Todos nos preocupamos por los demás en nuestras familias.**
- Puede ser más difícil demostrar el cariño a medida que los niños crecen. Tenemos que **encontrar maneras de ajustarnos** para que esto funcione para todos.
- Demostrar el cariño **realmente comienza escuchándonos los unos a los otros.**

## 2. Habla sobre ello

*Posibles temas de conversación*

- ¿Conoces a alguien que sea realmente bueno demostrándote que le importas? ¿Qué cosas aprecias de las hace?
- ¿Qué cosas te gusta hacer en familia que no hayas podido hacer últimamente? ¿Qué es lo que te gusta?
- ¿Puedes pensar en algo que alguien hace (ya sea de tu familia o no) creyendo que está demostrándote cariño pero que a ti no te guste? ¿Cómo le podrías dejar saber lo que prefieres?

## 3. Pruébalo

*Consejos para las familias*

- Pon atención. Concéntrate cuando otra persona te esté hablando de cosas que le importan. Evita distracciones como el celular.
- Cuando alguien de tu familia te cuenta que está pasando por un mal momento no esperes a que te vuelvan a hablar del tema. Pregúntales para que no sean ellos los que tengan que sacar el tema.
- Haz tiempo para cosas sin importancia. Pon un toque de humor, diversión y risa en las tareas domésticas.



Visita [www.KeepConnected.info](http://www.KeepConnected.info)

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



TRY IT

## Demostrar cariño durante las comidas familiares

A pesar de que puede ser difícil dedicar tiempo para compartir con la familia durante una comida, esta es una **excelente manera de demostrar cariño**. Escoge un día de esta semana para comer juntos. Luego, habla sobre las expectativas o reglas (o crea las tuyas propias) para que sea una buena oportunidad de demostrar el cariño en la familia. Comienza pidiéndole a cada miembro de la familia que comparta algo bueno o malo que le pasó ese día. También puedes usar los temas de conversación del folleto familiar 2.3b.

### Recordatorios rápidos para demostrar cariño durante las comidas





INTÉNTALO

## Sí, y...

Una de las maneras en que funciona la comedia de improvisación es mediante el uso de la técnica llamada "sí, y..." No importa lo que digan o hagan otros actores, no estás en desacuerdo ni sales al escenario en dirección contraria. Al contrario, dices "sí, y..." basándote en la idea anterior. Mira este video de ejemplo (<https://youtu.be/cSzCfsGvwj0>) que contrasta el "sí" con el "sí, pero"

La misma dinámica ocurre en nuestras familias. Al decir "sí, y..." mostramos interés en algo que le importa a otra persona. Luego le añadimos nuestras propias perspectivas.

¡Inténtalo! Pídele a un miembro de tu familia que te lea el comienzo de una historia (abajo) Entonces, alguien más dice "sí, y" y sigue añadiendo información a la historia. Y así sucesivamente. Continúa hasta que te quedes sin palabras o te estés riendo tanto que no puedas continuar.

Prueba estos comienzos de historias (o invéntate los tuyos):

- De camino al colegio/ trabajo hoy, me encontré con... (completa la oración y la siguiente persona dice "sí, y..." para continuar con la historia)
- La persona que más admiro en el mundo es \_\_\_\_\_ porque...
- Si ganara un premio de un millón de dólares lo primero que haría es...

Cuando hayan terminado, piensen juntos en cómo el "sí, y..." podría ayudarlos a demostrarse mutuamente que estás realmente interesado en lo que a los otros les interesa.





# PRUÉBALO Conversaciones coloridas

## OPCIONES:

Si no tienes caramelos de colores o prefieres no usarlos, puedes jugar este juego con otros objetos como:

- Tirando los dados, haciendo coincidir el número que te salga con el de las preguntas (1-6).

Corta seis papeles de colores en cuadrados o corta papel blanco en seis formas distintas







- Usa marcadores de seis colores distintos.

1. Dale una bolsa de caramelos de colores a cada persona. Cada uno tiene que tomar un puñado de caramelos con tantos colores diferentes como sea posible, pero no puede comérselo todavía.
2. Escoge uno de los códigos de conversación coloridos.
3. Por turnos, cada persona debe seleccionar un caramelo y comparar su color con el código de conversación colorida. Según el color que sea, esa persona debe responder a la pregunta que le corresponda. Después de responder, otra persona debe hacer una pregunta de seguimiento sobre lo que acaba de escuchar. (¡Puedes comer tu caramelo después de cada turno!)
4. Sigue haciendo turnos respondiendo a las preguntas.







Después de tu colorida conversación, habla sobre estos temas en familia:

- ¿Qué cosas sorprendentes o interesantes has aprendido de la otra persona? ¿Por qué te pareció sorprendente o interesante?
- ¿Cómo fue hablar de ti mismo? ¿Cómo fue escuchar a otros hablar de sí mismos?
- ¿Qué estrategias usaste para asegurarte de que estabas escuchando activamente a los demás miembros de tu grupo?
- ¿Escuchaste alguna pregunta de seguimiento realmente buena que te ayudara a sentir que los demás estaban escuchando y estaban interesados de verdad?
- Si pudieras hacer otras preguntas (no solo las seis enumeradas), ¿qué preguntarías y por qué? (considera crear tu propio código de conversaciones coloridas con estas preguntas)

## Código de conversaciones coloridas 1

-  AZUL: Comparte un talento que tengas y el tiempo que has tenido esa habilidad. ¿Qué hiciste para aprenderlo? ¿Cómo lo practicas?
-  ROJO: ¿Cuál es el tema del que te gustaría aprender más? ¿Por qué?
-  NARANJA: ¿Cuál es el valor o principio por el que te riges? ¿Cómo lo supiste?
-  AMARILLO: ¿A quién respetas? ¿Por qué?
-  VERDE: Describe el trabajo de tus sueños. ¿Cómo lo supiste? ¿Qué es lo que te gusta de él?
-  MARRÓN: ¿Existe algún lugar donde realmente puedas ser tú? ¿Por qué?

## Código de conversaciones coloridas 2

-  AZUL: comparte. Algo que te gustaría mejorar y explica por qué.
-  ROJO: Comparte una habilidad o actividad que sea natural para ti. ¿Cómo la usas ahora? ¿Cómo podrías usarlo en el futuro?
-  NARANJA: ¿Quién es tu famoso o programa de TV favorito?
-  AMARILLO: ¿A quién aspiras parecerle? ¿Por qué?
-  VERDE: Describe la vida de tus sueños dentro de diez años. ¿De dónde surge este sueño?
-  MARRÓN: ¿Si pudieras vivir en cualquier parte del planeta, ¿dónde vivirías? ¿Por qué?

# Más preguntas que puedes usar para crear tu propio código de conversaciones coloridas:

- ¿Cuáles son algunos de tus lugares favoritos? ¿Qué es lo que más te gusta de ellos?
- Di algo por lo que estés agradecido.
- ¿Cuál es/ fue tu materia favorita en la escuela? ¿Por qué?
- ¿Qué materia en la escuela fue la que más te costó?
- Nombra a alguien en tu escuela, trabajo comunidad a quien realmente admires. ¿Qué hacen que te inspire?
- Si tuvieras un día entero para hacer lo que quisieras, ¿qué harías?
- Si solo pudieras comer una comida por el resto de tu vida, ¿cuál sería?
- ¿Te gustaría ser famoso? ¿Por qué te gustaría ser reconocido?
- ¿Qué te gusta hacer con tus amigos?
- Si pudieras viajar a cualquier parte en el universo, ¿adónde irías y por qué?
- Cuéntanos sobre la última vez que probaste algo nuevo. ¿Cómo te fue?
- ¿Cuál es el nuevo tipo de tecnología que esperas que se invente en vida? ¿Por qué es tan importante para ti?
- Cuéntanos sobre la última vez que te reíste mucho.
- Si fueras un animal ahora mismo, ¿cuál serías y por qué?
- ¿Preferirías tener una alfombra mágica voladora o un robot personal? ¿Por qué?
- ¿Preferirías poder volar o ser invisible? ¿Por qué?