

### Sesión 3

## Compartir el poder—incluso cuando es difícil

### Descripción de los folletos

Folleto	Cantidad necesaria
<b>Folleto familiar 3.1</b> Compartir el poder: algunas ideas importantes	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.2</b> De conflictos con el poder a compartirlo	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.3a</b> Compartir el poder: ¿Qué enfoque funciona mejor para tu familia?	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.3b</b> Compartir el poder: ¿Qué enfoque funciona para tu familia? (Ejemplo)	Muestra para el facilitador
<b>Folleto familiar 3.4</b> Cómo contribuyen los jóvenes y los padres adultos a la toma de decisiones compartida	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.5a</b> Guía de actividades para hacer en casa	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.5b</b> POSTÉALO: Una guía para la semana	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.5c</b> PRUÉBALO: Compartir el poder en una reunión familiar	1 por familia
<b>Folleto familiar 3.5d</b> PRUÉBALO: Practicar a negociar juntos	1 por familia



COMPARTIR EL  
PODER

## Algunas ideas importantes

“Compartir el poder” no significa renunciar a él. Cuando compartimos el poder en nuestra familia, respondemos a esta petición:

**“Trátame con respeto  
y déjame opinar.”**

**57%**

De los padres en Estados piensa que compartir el poder es algo que hacen bien en su familia.

¿Por qué compartir el poder es importante para las familias?

Compartir el poder en las familias **ayuda a los padres adultos a...**

- Profundizar en las relaciones con sus hijos.
- Aprender a confiar en sus hijos.

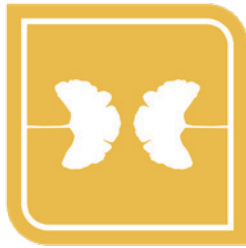
Compartir el poder en las familias **ayuda a los jóvenes a...**

- Ser más responsables y estar más motivados.
- Adaptarse a las transiciones escolares.
- Comunicar, negociar y resolver problemas.
- Evitar comportamientos de riesgo y tomar mejores decisiones.
- Estar preparados para crear relaciones a lo largo de la vida.

Compartir el poder suele crear conflictos en las familias

Compartir el poder origina más oportunidades para dar y recibir en las relaciones. No obstante, también puede provocar conflictos. Los padres adultos pueden tener expectativas diferentes a las de los jóvenes sobre cuándo, dónde y cómo compartir el poder y dar voz a los jóvenes.

La mayoría de las familias tienen más conflictos por el poder y la independencia durante los años de la escuela media. Los conflictos suelen disminuir o estabilizarse en los últimos años de escuela secundaria.



## ¿Cómo puedes convertir los conflictos por el poder a compartirlo?

Hazte estas preguntas:

### CUESTION PRINCIPAL:

Los conflictos por el poder no son una "cuestión de comportamiento, sino de las relaciones.

Aprender a compartirlo es fundamental para conseguir relaciones sólidas entre padres e hijos.

# Preguntas para hacer:

Cuando los niños se acercan a la adolescencia, ¿todo parece ser una pelea constante por el poder! ¿Por qué? Básicamente, la respuesta es que están creciendo:

- Su cerebro está cambiando y están empezando a pensar de manera diferente.
- Están tratando de averiguar quiénes son.
- Están pasando de depender de otras personas para casi todo a tener más responsabilidad y autocontrol.

Detrás todos estos cambios, los conflictos por el poder son señales de que tu relación está cambiando. Es algo normal en el crecimiento. A la larga, es bueno. **¡Pero ahora es difícil!**

1. **¿Qué te ayuda a aflojar el ritmo y calmarte?** Respira profundo. No lo empeores intensificándolo.
2. **¿Qué hay detrás del conflicto por el poder?** ¿Es una diferencia de opinión importante? ¿Hay algo importante en juego? (como la seguridad) ¿Estás cansado, estresado o molesto por otra cosa?
3. **¿Tienen razón esta vez?** ¿Te estás aferrando a esa idea demasiado? ¿Han madurado y pueden asumir más responsabilidades? Puede que sea el momento de darles más responsabilidades.
4. **¿Cuál es la mejor manera de compartir el poder en este momento?** ¿Deberías escuchar con atención y luego decidir? ¿Deberías dar otras opciones? ¿Deberías tratar de que todos ganen? ¿Deberías dejar que el niño tome la decisión?
5. **¿Necesitas mantenerte firme esta vez?** Puedes escuchar, explicar y empatizar para después tomar decisiones difíciles y mantener las expectativas y consecuencias necesarias.
6. **¿Cuándo puedes decir que sí?** Decir que sí cuando se puede hace que sea más fácil decir que no cuando se necesita.
7. **¿Cómo puedes seguir demostrando cariño?** Amas a tus hijos, incluso cuando estás enojado con ellos. Es más probable que acepten las decisiones si saben que realmente los escuchas y quieres lo mejor para ellos.
8. **¿Cómo es la perspectiva general?** Tu objetivo final es ayudar a tu hijo a aprender y a crecer, lo que también incluye aprender a negociar y a tomar buenas decisiones. A veces, es posible que necesitemos renegociar y dejarlo pasar para que nuestros hijos puedan aprender, aunque cometan errores.



# ¿Qué enfoque se ajusta mejor a tu familia?

## INSTRUCCIONES

1. Escoge un aspecto de la vida familiar en el que la toma de decisiones afecte a toda la familia. (Identificaste algunos durante la sesión.)
2. Decidan juntos qué afirmación de la tabla "enfoque para padres adultos" se ajusta mejor a la forma en que se toman las decisiones en tu familia. Escribe el tema en el espacio en blanco de abajo.
3. Después, decidan todos juntos si les gustaría que esa decisión se tomara de una manera diferente (lo que sería otra opción en la tabla). Si es así, dibuja una flecha para mostrar cómo cambiarías ese tema para probar algo nuevo.
4. Repite el ejercicio con otros temas cuando tengas tiempo. ¿Ves algún patrón?

ENFOQUE PARA PADRES ADULTOS						
"Esta es la decisión, porque lo digo yo."	"Por eso tomé la decisión que tomé."	"Tu opinión me ayudará a decidir."	"Tenemos tres opciones, ¿qué deberíamos hacer?"	"Decidamos juntos."	"Déjame ayudarte, pero es tu decisión."	"Es tu elección, me mantendré al margen."
Padre adulto que tiene el poder	Diferentes formas de compartir el poder entre padres y jóvenes					Joven tiene el poder



EJEMPLO:

# ¿Qué enfoque se ajusta mejor a tu familia?

## INSTRUCCIONES

1. Escoge un aspecto de la vida familiar en el que la toma de decisiones afecte a toda la familia. (Identificaste algunos durante la sesión.)
2. Decidan juntos qué afirmación de la tabla "enfoque para padres adultos" se ajusta mejor a la forma en que se toman las decisiones en tu familia. Escribe el tema en el espacio en blanco de abajo.
3. Después, decidan todos juntos si les gustaría que esa decisión se tomara de una manera diferente (lo que sería otra opción en la tabla). Si es así, dibuja una flecha para mostrar cómo cambiarías ese tema para probar algo nuevo.
4. Repite el ejercicio con otros temas cuando tengas tiempo. ¿Ves algún patrón?

ENFOQUE PARA PADRES ADULTOS						
"Esta es la decisión, porque lo digo yo."	"Por eso tomé la decisión que tomé."	"Tu opinión me ayudará a decidir."	"Tenemos tres opciones, ¿qué deberíamos hacer?"	"Decidamos juntos."	"Déjame ayudarte, pero es tu decisión."	"Es tu elección, me mantendré al margen."
Lo que comemos cada noche	Escoger con qué familiar pasar tiempo		Qué tareas domésticas deberían hacer los jóvenes			La ropa que llevamos a la escuela / trabajo
Establecer la hora de dormir y de llegar a casa		Dónde deberíamos ir un fin de semana de vacaciones		Escoger cómo practicar la fe o espiritualidad		
Padre adulto que tiene el poder	Diferentes formas de compartir el poder entre padres y jóvenes					Joven tiene el poder



Cómo contribuyen los jóvenes y los padres adultos

# a la toma de decisiones compartida

La toma de decisiones compartida puede ser difícil para algunas familias. Aquí se explican algunas formas de hacerlo y sus posibles beneficios.

## Cómo compartir el poder en la toma de decisiones

### Los padres adultos pueden...

- Pídele su opinión o ideas a tu hijo.
- Pídele información a tu hijo para tomar una mejor decisión.
- Dale opciones a tu hijo. Explica los pro y los contras.
- Sugiere ideas y comparte información.
- Explica por qué tomaste esa decisión. Asegúrate de que tu hijo lo comprenda.
- Pregúntale a tu hijo qué haría si pudiera decidir. Si te dan una respuesta buena y responsable, entonces dile "¡Hazlo!"

### Los jóvenes pueden...

- Pídele consejo o información a tu padre/madre.
- Expresa tu opinión.
- Sugiere ideas y comparte información.
- Piensa en problemas que podrían surgir de diferentes decisiones.
- Cuéntale a tu padre/madre acerca de una decisión que le interese.
- Haz preguntas sobre alguna decisión que haya tomado tu padre/madre - no para discutir, sino para entenderlo mejor.

### Beneficios de compartir el poder en la toma de decisiones

¿Qué pueden aprender los jóvenes cuando toman decisiones con sus padres? Estas son algunas habilidades que los investigadores han encontrado:

- Cómo tener en cuenta diferentes factores
- Cómo obtener más información cuando la necesitan
- Cómo pensar en opciones y sopesar los pros y los contras
- Cómo pensar en las consecuencias de las elecciones
- Cómo negociar e influir en las decisiones.

## ¿Cómo es compartir el poder?

Algunos ejemplos en ámbitos en que las familias pueden compartir el poder:

- Qué comer en las comidas; compartir responsabilidades como hacer la compra, cocinar y limpiar; opciones dietéticas como ser vegetariano.
- Dividir las tareas domésticas: escoger cuándo hacerlas.
- Elegir lo que hará la familia en vacaciones o una actividad divertida; elegir lo que harán las personas como pasatiempo y /o actividades co-curriculares
- Programar una reunión familiar para resolver cualquier problema como familia
- Peinados, ropa, maquillaje, aseo u otros aspectos de la apariencia personal
- Escoger con qué miembro de la familia quieres pasar tiempo
- Escoger cómo practicar la fe o la espiritualidad
- Decisiones relacionadas con la salud, incluyendo la dieta/nutrición, el ejercicio y las visitas al médico.
- Presupuestar y gastar dinero
- Establecer una hora para dormir y para llegar a casa.

## Diferentes maneras de tomar decisiones

No existe una forma correcta de tomar decisiones. En vez de eso, piensa en quién debería involucrarse en una decisión diferente. ¿A quién le afecta más? ¿Quién sabe mucho sobre el tema?

Algunas opciones para la toma de decisiones pueden ser:

- Un joven toma una decisión solo
- Un joven toma una decisión solo con el apoyo de sus padres o hermanos.
- Un joven y su padre toman una decisión juntos
- Un padre toma una decisión solo
- Un adulto toma una decisión solo con el apoyo de los jóvenes u otros padres adultos
- Varios hermanos toman una decisión juntos
- Varios padres adultos/ miembros adultos de la familia toman una decisión juntos
- Toda la familia toma una decisión juntos



COMPARTIR EL  
PODER

# Actividades para hacer en casa

DESCRIPCIÓN GENERAL: ¿Qué va a hacer nuestra familia?

Si tienes:	Materiales	Nombre de la actividad	Descripción	¿Cuándo lo va a hacer tu familia?
1 minuto	Folleto familiar 3.5b	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 3.5b	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.	
30 minutos	Folleto 3.5c	Pruébalo: compartir el poder en una comida familiar	Reúnete para responder siete preguntas sobre qué tipo de reunión funcionará para tu familia. Cuando hayas terminado, tendrás un plan para una reunión familiar en la que se comparta el poder y acerque a su familia.	
30 minutos	Folleto 3.5d	Pruébalo: Practicar a negociar juntos	Esta actividad es un proceso paso a paso para negociar en el caso de conflictos o problemas. Prácticalo en una pequeña disputa y determina cómo podrías usarlo para afrontar problemas más graves.	
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)*

## Piensa sobre ello

*Ideas clave para recordar*

### COMPARTIR EL PODER: Trata a los demás **con respeto y déjales opinar.**

- **Compartir el poder** puede ser difícil en las relaciones familiares, pero es muy importante, especialmente en los años de la adolescencia.
- **Compartimos el poder de diferentes maneras** para diferentes temas.
- Puedes pasar de tener **problemas con el poder a compartirlo.**

## Habla sobre ello

*Posibles temas de conversación*

- Piensa en un momento en el que alguien compartiera su poder contigo respetándote o dejándote opinar. ¿Qué hizo? ¿Cómo te afectó?
- Piensa en estas opciones para compartir poder: ser respetuoso; incluir a los demás; colaborar; dejar que otros lideren. ¿Cuándo ha hecho esto bien tu familia? ¿Qué aspectos son particularmente difíciles para tu familia?
- ¿En qué se parece tu familia a sus generaciones anteriores cuando se trata de compartir el poder? Comparte historias y da ejemplos.
- ¿Cuál es el aspecto de compartir el poder del que te gustaría que se hablara o se trabajara más en tu familia?

## Pruébalo

*Consejos para las familias*

- Incluir a los demás en la toma de decisiones, incluso cuando los padres adultos tengan la última palabra.
- Cuando no estés de acuerdo con algo, tómate un tiempo en comprender el punto de vista del otro.
- Para los padres: Dejen que los jóvenes tomen decisiones sobre las actividades que pueden hacer juntos o cosas de las que pueden hablar. No intervengan demasiado rápido cuando no tomen decisiones rápidas o no piensen en cosas de las que hablar.



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

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



PRUÉBALO

# Compartir el poder en una reunión familiar

Para practicar a compartir el poder, reúnete en familia y organicen una reunión familiar regular. Utiliza esta hoja para averiguar qué quieres hacer para empezar (Puedes modificarlo más tarde, en caso de que sea necesario.)

Esta hoja incluye 7 preguntas. Para cada una, hay información que te ayudará a pensar en lo que funcionará para tu familia. También hay espacio para escribir el plan de tu familia.

## ¿Por qué tener reuniones familiares?

Las reuniones familiares pueden ayudar a:

- **Estar conectados y divertirse.**
- **Compartir el poder.**
- **Planear y coordinar.**
- **Resolver problemas juntos.**
- **Reducir el estrés y los conflictos.**

### 1. ¿Por qué tener reuniones familiares?

Las familias se reúnen por diferentes motivos.

Aquí hay algunos de ellos:

- Conectar y disfrutar del tiempo juntos
- Coordinar actividades, horarios, tareas
- Honrar su cultura, herencia o prácticas espirituales
- Aprender juntos (y de cada uno)
- Planificar el futuro, como las vacaciones
- Resolver problemas juntos

Nuestras 3 razones principales para tener una reunión familiar en este momento son:

- 1.
- 2.
- 3.

### 2. ¿Quién va a participar?

Las reuniones familiares funcionan mejor cuando **se invita a todos los miembros de la familia** (a los niños les gusta sentirse incluidos)

La mayoría de las familias piensan que es mejor **no obligar** a nadie a ir. En vez de eso, **esfuérate** por hacer que estas reuniones sean agradables para que todos quieran participar.

¿A quién vas a invitar?

- 
- 
- 
- 

### 3. ¿Cuándo, dónde y con qué frecuencia se van a reunir?

- Las reuniones familiares deben reducir el estrés. La mayoría de las familias comienza **reuniéndose semanalmente** para que se convierta en un hábito.
- Encuentra un momento que funcione para todos. Si solo pueden ser 10 minutos, está bien, comienza con eso.
- Reúnanse en un **lugar agradable**.

Cuándo:

Dónde:

Con qué frecuencia:



## PRUÉBALO

### 4. ¿Qué tipo de reunión funciona para tu familia?

¿Tu familia funciona mejor con una estructura clara y reglas específicas o prefiere ser más flexible y relajado? (Si las cosas siempre son caóticas, puede ser útil tener un plan claro.)

**Nuestra familia funcionará mejor si las reuniones (escoge una opción):**

- Tienen reglas claras y un plan
- Son informales, relajadas

### 5. ¿Qué van a hacer durante las reuniones?

Ejemplos de algunas cosas que a las familias les gusta hacer:

- Conectar: Cada reunión debe comenzar y terminar con algo significativo y divertido. Esto puede incluir la actividad "Altos y bajos", un ritual religioso o cultural o una pregunta de las actividades para hacer en casa.
- Aprender: por ejemplo, hagan las actividades de casa de "Keep connected" u otras actividades de [www.keepconnected.info](http://www.keepconnected.info).
- Coordinar: Sincronicen los horarios, tareas y actividades.
- Planificar: Piensen y planifiquen las próximas actividades, cumpleaños o vacaciones.
- Resolver problemas: Todos ayudan a resolver un problema que afecta a toda la familia.

**Nuestras reuniones familiares incluirán los siguientes temas (comenzar con 2-3 cosas y añadir más si lo desean):**

- conectar & celebrar
- Práctica religiosas o culturales
- Coordinar horarios
- Planificar las próximas actividades
- Aprender juntos
- Resolver problemas
- Otro \_\_\_\_\_



## PRUÉBALO

### 6. ¿Cómo vas a compartir el poder en las reuniones?

Aquí tienes ejemplos sobre cómo compartir el poder en las reuniones familiares:

- **Ser respetuoso:** Dale a todo el mundo la posibilidad de hablar. Pon atención a lo que dicen. Toma sus preocupaciones y opiniones en serio.
- **Incluir:** Haz que todos sean parte de la toma de decisiones que los afectan.
- **Colaborar:** En vez de culparse mutuamente, trata de solucionar los problemas juntos.
- **Dejar liderar:** Da a todo el mundo la oportunidad de tomar decisiones y tomar la iniciativa durante las reuniones. Esto puede incluir la rotación de quién dirige cada reunión.

¿Qué va a hacer tu familia?

¿Ser respetuosa?

¿Incluir a todo el mundo?

¿Colaborar?

¿Dejar liderar a todo el mundo?

### 7. ¿Cómo vas a controlar lo que haces y decides?

Decide lo que va a hacer tu familia. Mantén un registro de quién es responsable de cada acción.

1. **Mantener un registro:** Escribe las decisiones que tomaste para revisarlo más tarde. Algunas familias ponen sus decisiones en el refrigerador para acordarse.
2. **Sincronizar el calendario:** Habla de lo que está en la agenda de todos. Asegúrate de que las cosas que se aceptan están en los calendarios.
3. **Escoger temas para el futuro:** Algunas familias pone la "agenda" en el refrigerador. Cualquier miembro de la familia puede ir añadiendo temas.

**Mantener un registro:**

¿Cómo?

¿Quién?

**Sincronizar calendarios:**

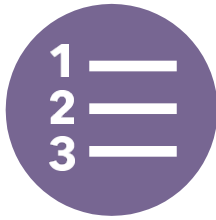
¿Cómo?

¿Quién?

**Escoger temas para el futuro:**

¿Cómo?

¿Quién?



PRUÉBALO

Practicar a negociar juntos

# Un proceso paso a paso

Para que cada persona comparta el poder en las familias, es necesario superar los desacuerdos. Esta actividad te permite practicar con un simple proceso de negociación. Recuerda: el objetivo no es “salirte con la tuya”, sino encontrar una solución que satisfaga las necesidades de todos y consiga mantener las relaciones sólidas.

- 1. Escoge un problema pequeño y específico** que afecte a toda la familia. Descríbelo sin culpar a nadie. Por ejemplo, “nuestra cocina y sala siempre tienen cosas amontonadas” es mejor que decir “Andy nunca recoge la basura que deja tirada en el piso en la sala”
- 2. Encuentra un momento y un lugar en el que todos puedan concentrarse.**
- 3. Describe el problema**, tal y como lo entiendes. Pregúntales a los demás que te lo aclaren desde su perspectiva. Trabajen en equipo para entender el problema en el que todos están de acuerdo sin culpar a nadie.
- 4. Piensa en lo que podría contribuir al problema.** Esto puede incluir acciones, circunstancias y otros problemas.
- 5. Pídele a la gente que reflexione sobre cómo podrían estar contribuyendo al problema.** Considera diferentes ejemplos, no solo lo de una persona.
- 6. Ponte de acuerdo en un objetivo específico compartido** por el que todos se preocupan y se benefician.
- 7. Piensa en varias maneras en que tu familia puede abordar el problema**, tanto de manera individual como en grupo.
- 8. Evalúa tus ideas.** ¿Cuáles ayudarían más? Ordénalas, mejóralas, piensa en los pros y los contra y concéntrate en ideas que todos piensen que pueden funcionar.
- 9. Escoge una o dos cosas que vas a hacer.** Habla de cómo vas a comprobar cómo va todo. Decide lo que vas a hacer si alguien no cumple con su tarea.
- 10.** Después de un par de días, **comprueba** cómo van. Haz cambios si fuera necesario. También puedes releer tu lista de ideas y probar algo más. Si sigues atascado, vuelve a hacer una lluvia de ideas para generar más.
- 11.** Una vez que hayas probado (y perfeccionado) estos pasos para afrontar pequeños problemas, tu familia estará lista para probar este proceso con **otros problemas más importantes.**