



Sesión 5

Ampliar las posibilidades

Descripción de los folletos

| Folleto | Cantidad necesaria |
|--|--------------------|
| Folleto familiar 5.1 Algunas ideas importantes sobre ampliar las posibilidades | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.2 Cómo completar la línea del tiempo de ampliar las posibilidades | 1 por padre adulto |
| Folleto familiar 5.3 Navegar los obstáculos para ampliar las posibilidades | 1 por padre adulto |
| Folleto familiar 5.4a Ampliar las posibilidades: explora las cosas sobre las que tienes curiosidad | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.4b Ejemplos: explora las cosas sobre las que tienes curiosidad | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.5a Guía de actividades para hacer en casa | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.5b POSTÉALO: Una guía para la semana | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.5c PRUÉBALO: explora las cosas sobre las que tienes curiosidad | 1 por familia |
| Folleto familiar 5.5d PRUÉBALO: sentirse cómodo conociendo a gente nueva | 1 por familia |



AMPLIAR LAS POSIBILIDADES

Algunas ideas importantes

Nos ayudamos a crecer cuando nos animamos a probar cosas nuevas, a ir a lugares nuevos y a conocer gente nueva. Ampliamos las posibilidades cuando.

“Conéctame con gente y lugares que amplíen mi mundo.”

38%

de los padres en USA
piensa que expandir las
posibilidades es algo
que hacen bien en sus
familias

¿Qué implica
ampliar las
posibilidades?

A través de nuestras relaciones, existen tres acciones que amplías las posibilidades:

Inspirar: Inspírame a ver posibilidades para mi futuro.

Aumenta: Exponme a nuevas ideas, experiencias y lugares

Conectar: Preséntame a personas que me puedan ayudar a crecer.

¿Por qué es
importante que las
familias expandan
las posibilidades
para los demás?

Ampliar las posibilidades es una forma importante de mantener nuestra mente fresca y en crecimiento. Al conectar con personas, lugares y experiencias:

- Descubrimos más sobre nosotros mismos y lo que realmente importa.
- Encontramos nuevas oportunidades, incluyendo las carreras, la educación, el arte o el ocio;
- Adquirimos experiencia desempeñando roles significativos y responsables en la sociedad.
- Conectamos con personas que nos cuidarán. Estas conexiones pueden ser verdaderamente importante si los niños tienen que lidiar con crisis, prejuicios u otros desafíos.

A medida que los niños se hacen adolescentes, empiezan a pasar más tiempo con otras personas e ideas.

Esto puede ser preocupante. Queremos proteger a nuestros hijos.

¿Qué aprenderán de otros adultos, ideas y experiencias? ¿Se parecerán a ellos en vez de a nosotros? **También hay buenas noticias:**

1. Las relaciones con otros adultos generalmente **mejoran las relaciones de los adolescentes con sus padres adultos.**
2. Cuando se expone a los niños a otras ideas, **es más probable que aprendan y crezcan**—especialmente cuando en casa hablan de lo que están aprendiendo.

¿Te inquieta ampliar
las posibilidades?



Cómo completar la línea del tiempo de ampliar las posibilidades

1. Pídele a alguien en tu grupo que lidere esta actividad.
2. Observa en qué grupo de edad te vas a enfocar (todos los pasos que siguen se centran en esta edad. Otros grupos se centran en otras edades).
3. Cada persona toma 4 o 5 notas adhesivas. De manera individual, escribe 4-5 maneras en las que animaste. Tus hijos a probar cosas nuevas o los expusiste a nuevas experiencias o ideas cuando tenían esa edad. (Si estás centrado en un a edad que tus hijos aún no han alcanzado, piensa en cosas que esperas que puedan probar en el futuro)
4. Cuando todo el mundo tenga varias ideas, agrégalas a la pizarra.
5. Cuando todas las notas estén pegadas, hablen sobre estos temas:
 - ¿Qué has notado sobre las formas en que animaste a tus hijos a ampliar sus posibilidades? ¿Fue difícil o alarmante? ¿Fue gratificante?
6. Debes estar preparado para hablar sobre 2-3 ideas clave de tu discusión.

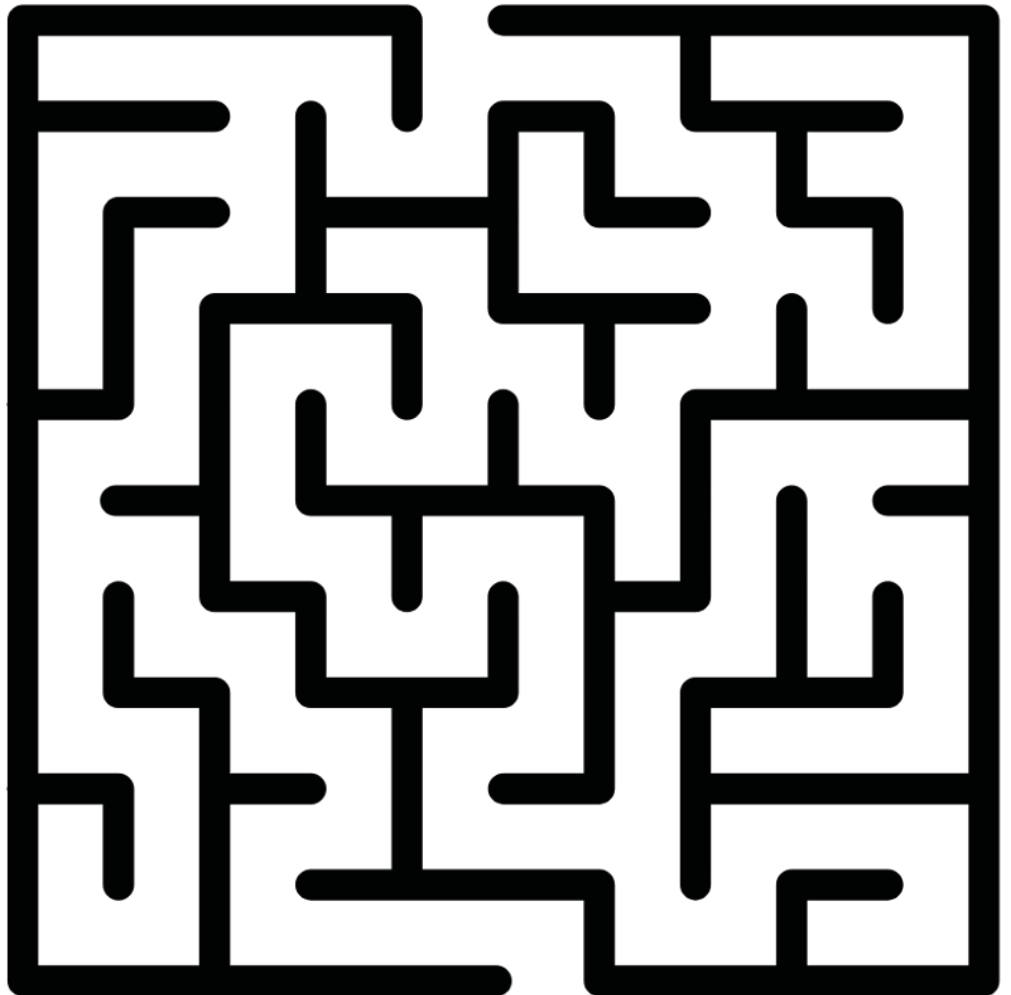
Para obtener más información sobre cómo tu enfoque para ampliar las posibilidades puede cambiar a medida que tus hijos crecen, visita “Edades y etapas” en el la página web www.KeepConnected.info/understanding-ages-and-stages/.



Navegar los obstáculos

¿En qué área quieres ampliar las posibilidades de tu hijo?

Piensa en un área en el que te gustaría ayudar a ampliar las posibilidades de tu hijo, pero ves algunas barreras en el camino. Escribe el área a continuación. Luego, comienza a trazar el laberinto con un lápiz. Cada vez que llegues a un callejón sin salida, escribe un problema que hayas experimentado o que puedas experimentar. Después, date la vuelta y devuélvete hasta que puedas tomar un camino diferente. En el lugar en que puedas comenzar una nueva ruta, escribe una idea alternativa que te ayude a evitar la barrera que acabas de encontrarte. Sigue identificando barreras y pensando maneras para lidiar con ellas hasta que puedas atravesar el laberinto.





Explora las cosas sobre las que tienes curiosidad

Usa esta hoja de planificación para identificar algunas maneras en que tu familia puede explorar las cosas sobre las que sientes curiosidad. La idea es proponer muchas posibilidades, incluso si no algunas no son tan realistas. Para cada pregunta escoge algunas opciones "rápidas y fáciles" y algunas "más profundas"

¿SOBRE QUÉ sientes curiosidad y POR QUÉ? Escoge un tema que vayas a analizar. Puedes hacer otros más adelante. Incluye ideas sobre el por qué es interesante para todos los miembros de la familia.

Escribe aquí tu tema: _____

| | Ideas fáciles y rápidas Opciones que no requieren muchos recursos | Ideas más profundas Opciones que requieren recursos adicionales |
|--|--|--|
| ¿DÓNDE podrías hacerlo? | | |
| ¿CÓMO podrías aprender más? | | |
| ¿DE QUIÉN puedes aprender? Piensa en personas que puedan ofrecerte información sobre este tema o ayudarte a involucrarte más. | | |
| ¿QUÉ se necesita? ¿Cuánto tiempo, dinero u otros recursos necesitarías? | | |
| ¿CUÁNDO podrías hacerlo? Empieza a pensar en un plan para comenzar a probarlo. | | |
| ¿CÓMO te fue? Habla de lo que funcionó bien y mal para aprender para la próxima vez | | |



EJEMPLO DEL FACILITADOR:

Explora las cosas sobre las que tienes curiosidad

Usa esta hoja de planificación para identificar algunas maneras en que tu familia puede explorar las cosas sobre las que sientes curiosidad. La idea es proponer muchas posibilidades, incluso si no algunas no son tan realistas. Para cada pregunta escoge algunas opciones "rápidas y fáciles" y algunas "más profundas"

¿SOBRE QUÉ sientes curiosidad y POR QUÉ? Escoge un tema que vayas a analizar. Puedes hacer otros más adelante. Incluye ideas sobre el por qué es interesante para todos los miembros de la familia.

Escribe aquí tu tema: repostería

| | Ideas fáciles y rápidas Opciones que no requieren muchos recursos | Ideas más profundas Opciones que requieren recursos adicionales |
|--|--|---|
| ¿DÓNDE podrías hacerlo? | En casa en nuestra cocina o en las casas de otros familiares | Una tienda de productos de cocina que ofrezca clases Escuela culinaria Campamento de verano culinario |
| ¿CÓMO podrías aprender más? | Obteniendo libros de cocina de las recomendaciones de blogs Mirando programas de televisión o programas de YouTube sobre repostería | Tomando clases de repostería Visitando una pastelería y haciendo un tour. |
| ¿DE QUIÉN puedes aprender? Piensa en personas que puedan ofrecerte información sobre este tema o ayudarte a involucrarte más. | Abuela Reposteros en redes sociales | Un repostero profesional de nuestra comunidad |
| ¿QUÉ se necesita? ¿Cuánto tiempo, dinero u otros recursos necesitarías? | Ingredientes para las recetas | Utensilios de cocina como platos para hornear, batidora, etc. |
| ¿CUÁNDO podrías hacerlo? Empieza a pensar en un plan para comenzar a probarlo. | Cada fin de semana cuando tengamos tiempo libre | Durante el verano podríamos dedicarte más tiempo porque no hay que ir a la escuela. |
| ¿CÓMO te fue? Habla de lo que funcionó bien y mal para aprender para la próxima vez | ¡Hicimos algunas tortas deliciosas para las celebraciones de cumpleaños de nuestros parientes y todos nos felicitaron! | Fuimos a una pastelería y uno de los chefs reposteros nos dio un tour de la tienda. También nos dieron su email para que les mandemos preguntas mientras seguimos aprendiendo repostería. |



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 5.5b | 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! | |
| 10 minutos | Folleto familiar 5.5c | Explora las cosas sobre las que tienes curiosidad | Vuelve a revisar el folleto que rellenaste durante el taller. Escoge una o dos ideas que se te ocurrieron y pruébalas durante la semana. | |
| 15 minutos | Folleto familiar 5.5d | Sentirse cómodo conociendo a gente nueva | Elige y practica ideas para tratar de que sea más fácil reunirte y hablar con personas que no conoces bien. | |
| 10 minutos | Dispositivo con acceso a internet | Investigación Online | Visita www.keepconnected.info para obtener recursos adicionales sobre las relaciones familiares | |



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

AMPLIAR LAS POSIBILIDADES supone conectarnos con otras personas, ideas y lugares que amplían nuestro mundo.

- A medida que vamos creciendo, vamos descubriendo nuevos aspectos sobre nosotros mismos y los demás cuando exploramos nuevas ideas, tenemos nuevas experiencias y conocemos a gente y culturas distintas a las nuestras.
- Una buena manera de ampliar las posibilidades con los demás es explorar las cosas sobre las que tienes curiosidad.
- Tener un plan específico para probar cosas nuevas puede ser una forma divertida de ampliar las posibilidades de cada uno.

Habla sobre ello

Posibles temas de conversación

1. ¿Hay algo que realmente disfrutes (como música, pasatiempos, ideas) que te lo haya dado a conocer alguien de tu familia? Cuenta cómo lo hicieron.
2. ¿Quiénes han sido personas importantes e influyentes para ti más allá de tu núcleo familiar? ¿De qué manera influyeron en ti?

Pruébalo

Consejos para las familias

1. Presenta a los demás personas, lugares, ideas, culturas y vocaciones que no les sean familiares. Comienza con las cosas que les interesan. Investiga los que salen en las noticias.
2. Anima a los demás a probar cosas que puedan interesar a diferentes miembros de la familia. Pruébenlas juntos.
3. Encuentra maneras para que tu familia pase tiempo con personas que sean diferentes a ustedes. Por ejemplo, ve a ver películas, conciertos o festivales de culturas distintas a la tuya.



Visita www.KeepConnected.info

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



Explora las cosas sobre las que tienes curiosidad

Usa esta hoja de planificación para identificar algunas maneras en que tu familia puede explorar las cosas sobre las que sientes curiosidad. La idea es proponer muchas posibilidades, incluso si no algunas no son tan realistas. Para cada pregunta escoge algunas opciones "rápidas y fáciles" y algunas "más profundas"

¿SOBRE QUÉ sientes curiosidad y POR QUÉ? Escoge un tema que vayas a analizar. Puedes hacer otros más adelante. Incluye ideas sobre el por qué es interesante para todos los miembros de la familia.

Escribe aquí tu tema: _____

| | Ideas fáciles y rápidas Opciones que no requieren muchos recursos | Ideas más profundas Opciones que requieren recursos adicionales |
|--|--|--|
| ¿DÓNDE podrías hacerlo? | | |
| ¿CÓMO podrías aprender más? | | |
| ¿DE QUIÉN puedes aprender? Piensa en personas que puedan ofrecerte información sobre este tema o ayudarte a involucrarte más. | | |
| ¿QUÉ se necesita? ¿Cuánto tiempo, dinero u otros recursos necesitarías? | | |
| ¿CUÁNDO podrías hacerlo? Empieza a pensar en un plan para comenzar a probarlo. | | |
| ¿CÓMO te fue? Habla de lo que funcionó bien y mal para aprender para la próxima vez | | |



Sentirse cómodo conociendo a gente nueva

Practica posibles temas de conversación para que sea más fácil conocer a gente nueva.

Uno de los desafíos a los que nos enfrentamos cuando ampliamos nuestra red de contactos es que puede ser difícil conocer a gente nueva, especialmente para algunas personas. Las conversaciones pueden ser incómodas y no parece que vayan a ninguna parte.

Sin embargo, adquirir confianza para hacerlo implica tener una serie de habilidades que la mayoría de las personas pueden aprender con la práctica. (Es mucho más difícil para gente con ansiedad social). Puedes empezar a sentirte más cómodo si practicas en casa.

Esta actividad ofrece consejos para romper el hielo y empezar a conocer a alguien por primera vez (Muchos de estos consejos también pueden ayudar con las conversaciones diarias en casa.)

1. En familia, piensa en una lista de personas con las que tengas dificultad para hablar. Para algunos niños puede ser un profesor, un médico o el padre de un amigo. Para algunos adultos, puede ser alguien con quien trabajan o con una personalidad e intereses muy distintos.
2. Habla sobre lo que puede hacer que esas conversaciones sean incómodas. Anota en una hoja algunas de las cosas más comunes.
3. Recuerda que a muchas personas les cuesta hablar con personas que no conocen, pero puedes aprender habilidades que te pueden ayudar. Revisa las ideas en "hablar con gente que no conoces (todavía)". ¿Qué ideas, si las hay, podrían hacer que las conversaciones con estas personas sean menos incómodas o difíciles?
4. Habla sobre las ideas de la hoja de consejos. ¿Qué ha funcionado para ti y qué no? Adapta los consejos que funcionan bien para ti y tu familia.
5. Escoge a alguien de quien hayas hablado anteriormente por ser incómodo hablar con él/ella y pídele a un familiar que haga un juego de roles y se haga pasar por esa persona en una conversación. (Escoge al familiar que mejor conozca a esa persona) Haz que otros miembros de la familia se inventen una conversación con esta persona.
6. Después de dos o tres minutos jugando, para y habla sobre lo que funcionó y lo que no, sabiendo que es una situación inventada. ¿Qué podrías hacer la próxima vez que tengas la oportunidad de hablar con esta persona?
7. Mira de nuevo la hoja de consejos. Encuentra una o dos ideas que puedan mejorar las conversaciones en tu propia familia. Comprométete a usar estos consejos la semana que viene.

NOTA: Para casi una de cada diez personas, cualquier interacción personal puede ser muy estresante. Esto puede incluir hacer una llamada telefónica, hablar con un cajero o comer en frente de otras personas. Si alguien en tu familia sufre este tipo de ansiedad pueden necesitar ayuda profesional. Hable con su doctor y obtenga más información en at www.nimh.nih.gov/social-anxiety-disorder-more-than-just-shyness/index.shtml

Consejos para hablar con gente que no conoces (todavía)

Prueba estos consejos cuando empieces a tratar con alguien a quien no conoces muy bien. Incluso si no se traduce en una relación continua, aprenderás algo nuevo de las personas y verás el mundo desde una perspectiva nueva.

- 1. Piensa en lo que viene.** Prepara algunas preguntas con anticipación. Por ejemplo, trabajo, intereses, familia o lugares donde hayan vivido o visitado. No toques temas polémicos porque estás empezando a conocerle.
- 2. Preséntate.** Sonríe y mantén un buen contacto visual. Concéntrate más en la conversación que en preocuparte por cómo te están percibiendo.
- 3. Empieza con algo pequeño.** No seas demasiado personal demasiado rápido. Empieza con temas fáciles que no sean polémicos o controvertidos. Puedes hablar de algo que tenga que ver sobre el lugar donde estas, el tiempo, un tema actual o personas que ambos conocen.
- 4. Muestra interés.** Si tienes curiosidad por otras personas, tendrás mejores conversaciones. Presta atención a lo que te dicen y haz preguntas como “no estoy familiarizado con esto, ¿me puedes contar más? ¿cuándo lo aprendiste?”
- 5. Olvida las ideas preconcebidas.** Casi todo el mundo que es bueno en algo tiene o que es realmente interesante tiene experiencias distintas a las tuyas. Así que, si el primer tema no da lugar a una conversación interesante, tranquilo, saldrá otro tema.
- 6. Pide más información.** Una persona puede tener un interés, pasatiempo, habilidad o trabajo del que nunca hayas oído hablar. Pídeles que te hablen más del tema, qué les gusta y cómo se interesaron por ello la primera vez.
- 7. Sé claro sobre ti mismo.** Da información adicional que pueda establecer otro tipo de conexión. Cuenta cosas únicas sobre ti. Haz alguna pausa cuando estés hablando y haz preguntas para que sea una conversación a dos.
- 8. Ofrece ideas,** y no desestimes las de los demás. El objetivo no es impresionar a nadie, sino estimular la conversación. Si criticas o juzgas las ideas de los demás demasiado pronto, puede que no se sientan cómodos para decir lo que piensan realmente.
- 9. Practica.** Lleva tiempo sentirse cómodo hablando con gente nueva. Al principio será incómodo, pero con la práctica mejorará. Aprenderás qué funciona, tendrás más confianza y aprenderás a disfrutar las formas en que nuevas personas amplían tu mundo.
- 10. Termina la conversación con cariño.** Cuando la conversación termine di que has disfrutado y agrádecele a la otra persona por su tiempo. Si fuera apropiado, di que te gustaría volver a quedar con él/ella.