



## Sesión 6

# Crecer juntos durante la adolescencia

## Descripción de los folletos

Folleto	Cantidad necesaria
Encuestas para padres (comentarios sobre la experiencia del programa <i>Keep Connected</i> y cómo les ha impactado)	Los facilitadores con licencia acceden a un código único para su grupo en la sección de recursos de evaluación y comentarios del kit de herramientas de implementación en línea del programa <i>Keep Connected</i>
Encuestas para jóvenes (comentarios sobre la experiencia del programa <i>Keep Connected</i> y cómo les ha impactado)	
Pósters de las paradas	1 copia cada póster
Folleto familiar 6.1 Principales ideas de los talleres de <i>Keep Connected</i>	1 por familia
Folleto familiar 6.2 Tu relación... Cuando es el momento de graduarse	1 por familia
Folleto familiar 6.3 Buenos hábitos para el guion gráfico de <i>Keep Connected</i>	1 por familia
Folleto familiar 6.4a Guía de actividades para hacer en casa	1 por familia
Folleto familiar 6.4b POSTÉALO: Cinco claves para conseguir relaciones familiares sólidas	1 por familia
Folleto familiar 6.4c HABLA SOBRE ELLO: Reflexiona sobre tu experiencia <i>Keep Connected</i>	1 por familia
Folleto familiar 6.4d PRUÉBALO: Reuniones familiares para seguir conectados	1 por familia
Folleto familiar 6.4e PRUÉBALO: Recupera el ritmo después de los contratiempos	1 por familia



# Ideas principales

Marca las dos o tres ideas que más te hayan llamado la atención del programa *Keep Connected*



**A los niños les va mejor** cuando tienen **fuertes relaciones con sus padres adultos** durante la adolescencia.

Pero **esas relaciones cambian** durante la adolescencia.

**Cinco acciones clave que ayudan a mantener sólidas esas relaciones.**



**Todos nos preocupamos** los unos por los otros en nuestras familias.

Puede ser más difícil demostrar el cariño a medida que los niños crecen, así que hay que encontrar maneras para que funcione para todos.

Demostrar el cariño **empieza escuchándonos los unos a los otros.**



**Compartir el poder puede ser difícil** en las relaciones familiares, pero es importante, especialmente en los años de la adolescencia.

Compartimos el poder de diferentes maneras por diferentes razones.

Puedes **convertir las luchas por el poder en poder compartido.**



OFRECER  
APOYO



DESAFIAR EL  
CRECIMIENTO

En relaciones positivas, **nos animamos** a crecer **para que podamos convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.**

Desafiar el crecimiento es mejor cuando **se centra en las propias metas**, no en las cosas que otras personas querrían que hicieran.

**Creecemos más en la "zona de crecimiento."** Nos empujan a crecer, pero también nos guían y apoyan para que podamos tener éxito.



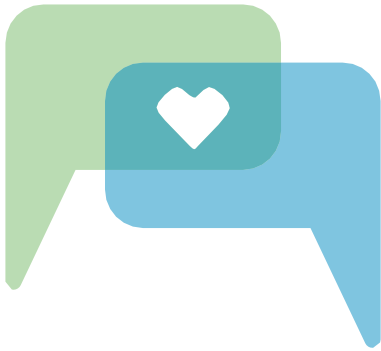
AMPLIAR  
POSIBILIDADES

**A medida que crecemos, descubrimos nuevos aspectos sobre nosotros y los demás.** Exploramos nuevas experiencias y conocemos a gente y culturas distintas a las nuestras.

Una buena manera de ampliar las posibilidades 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 para cada uno.

Otras Ideas: \_\_\_\_\_



# Tu relación

Cuando es momento de graduarse.

Piensa en lo que has aprendido y experimentado durante *Keep Connected...*

...luego piensa en cómo te gustaría que tu relación fuera cuando \_\_\_\_\_ se gradúe de la escuela secundaria.

Graduado de la escuela secundaria



Padre orgulloso

Cuando tu hijo se gradúe de la escuela secundaria, ¿cómo esperas...?

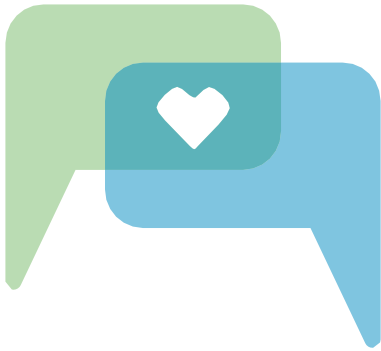
**DEMOSTRAR CARIÑO mutuamente:**

**COMPARTIR EL PODER mutuamente I:**

**DESAFIAR EL CRECIMIENTO mutuamente:**

**OFRECER AYUDA mutuamente:**

**AMPLIAR LAS POSIBILIDADES mutuamente:**



# Buenos hábitos para mantenerse conectado

Usa este guion para pensar en lo que harán juntos para mantenerse conectados. Concéntrate en las estrategias que puedan usar y en las personas que te animarán a seguir adelante.

## 1. COMPROMISO

¿Qué vamos a hacer para seguir conectados?

- 1.
- 2.
- 3.

## 2. BENEFICIOS

¿Cómo nos mantendrá conectados?

- 1.
- 2.
- 3.



## 4. PLAN



¿Cómo podemos eliminar o superar estos obstáculos?

- 1.
- 2.
- 3.

## 3. BARRERAS



¿Qué obstáculos pueden interponerse en el camino?

- 1.
- 2.
- 3.

## 7. REVISIÓN



¿Cuándo nos pondremos en contacto?

\_\_\_\_\_

## 5. APOYO

¿Quién nos ayudará a seguir adelante?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

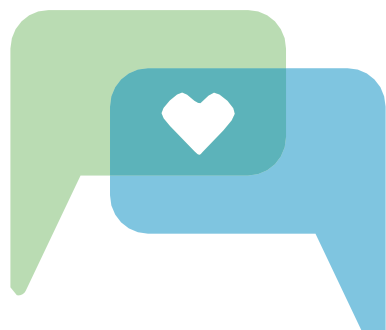


## 6. RECOMPENSA



¿Cómo vamos a celebrar los logros?

- 1.
- 2.
- 3.



# Actividades para hacer en casa

DESCRIPCION 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 6.4b	Postéalo: Cinco elementos clave para relaciones familiares sólidas	Pon esta guía en algún lugar donde lo pueda ver toda la familia. ¡El refrigerador es un gran lugar!	
5-30 minutos	Folleto familiar 6.4c	Habla sobre ello: Reflexiona sobre tu experiencia <i>Keep Connected</i>	Discute en familia sobre estas preguntas para reflexionar sobre tus experiencias en <i>Keep Connected</i> . Si no tienes mucho tiempo, escoge una pregunta a la vez cuando tengas unos minutos- cuando esperas haciendo fila en una tienda o en el carro. Si tienes más tiempo, habla de todas las preguntas, durante una comida o una reunión familiar. También puedes poner estas preguntas en una hoja de papel en tu casa - cada miembro de la familia puede escribir sus repuestas durante la semana.	
10 minutos	Folleto familiar 6.4d	Pruébalo: Reuniones familiares para seguir conectados	Las reuniones familiares se presentaron en la sesión 3. Pueden ser una rutina importante para mantenerse conectados y estar centrados en el compromiso mutuo. Si todavía no has adquirido el hábito de tenerlas, inténtalo ahora. Si ya has creado un plan para las reuniones familiares, revisa esta hoja para ver si hay algo que a tu familia le gustaría cambiar sobre como organizas las reuniones familiares.	
5 - 15 minutos	Folleto familiar 6.4e	Pruébalo: recupérate después de los contratiempos	Esta actividad familiar te brinda la oportunidad de pensar sobre los obstáculos que pueden haber evitado que tu familia desarrollara el "buen hábito" que se había comprometido a hacer. Úsalo para crear un nuevo plan para mantener el ritmo.	
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.	



# 5 Elementos clave para conseguir una relación sólida entre padres y jóvenes

*Keep Connected* se basa en el marco de relaciones de desarrollo del Search Institute, tal y como se muestra aquí. Cada acción puede ser realizada tanto por jóvenes como por adultos en la relación. *Keep Connected* se centra en fortalecer este tipo de relaciones familiares. Además, existen otras relaciones que también son importantes en la vida de los jóvenes, como las relaciones con sus profesores, amigos, líderes juveniles, mentores y muchos otros.

Elementos	Acciones	Definición
 DEMOSTRAR CARIÑO “Demuéstrame que te importo.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sé confiable</li> <li>• Escucha</li> <li>• Cree en mí</li> <li>• Sé cariñoso</li> <li>• Anímame</li> </ul>	Sé una persona en la que pueda confiar. Realmente presta atención cuando estemos juntos. Hazme sentir reconocido y valorado. Demuéstrame que disfrutas de mi compañía. Felicítame por mis esfuerzos y logros.
 COMPARTIR PODER “Trátame con respeto y déjame opinar.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respétame</li> <li>• Inclúyeme</li> <li>• Colabora</li> </ul>	Tómame en serio y trátame de manera justa. Involúcrame en las decisiones que me afecten. Trabaja conmigo para resolver problemas y alcanzar metas.
 DESAFIAR CRECIMIENTO “Presióname para seguir mejorando.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjame liderar</li> <li>• Espera lo mejor de mí</li> <li>• Da más</li> <li>• Hazme responsable</li> <li>• Reflexiona sobre los errores</li> </ul>	Crea oportunidades para que pueda tomar medidas y liderar. Exígame que viva a la altura de mi potencial. Presióname para que de más de mí. Insiste en que asuma la responsabilidad de mis acciones.
 OFRECER APOYO “Ayúdame a completar tareas y alcanzar metas.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guíame</li> <li>• Empodera</li> <li>• Defiende</li> <li>• Pon límites</li> </ul>	Ayúdame a aprender de los errores y los contratiempos. Guíame en las situaciones e instancias difíciles. Construye mi confianza para que pueda tomar las riendas de mi vida. Defiéndeme cuando lo necesite.
 AMPLIAR POSIBILIDADES “Conéctame con gente y lugares que amplíen mi mundo.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspira</li> <li>• Amplía horizontes</li> <li>• Conecta</li> </ul>	Establece los límites que me mantengan en el buen camino. Inspírame a visualizar posibilidades para mi futuro. Exponme a nuevas ideas, lugares y experiencias. Preséntame a personas que puedan ayudarme a crecer.



**HABLA  
SOBRE  
ELLO**

# Reflexiona sobre tu experiencia *Keep Connected*

Estas preguntas están diseñadas para ayudarte a reflexionar sobre los cinco elementos clave de las relaciones entre padres e hijos jóvenes que has ido discutiendo en la serie de talleres *Keep Connected*. En familia, habla de ellos como una manera de desarrollar y consolidar tu experiencia



**DEMOSTRAR  
CARIÑO**



**COMPARTIR  
EL PODER**



**DESAFIAR EL  
CRECIMIENTO**



**OFRECER  
APOYO**



**AMPLIAR LAS  
POSIBILIDADES**

**Escoge preguntas que les interesen a todos. Si una pregunta no llama la atención, prueba otra diferente.**

## OTRA IDEA

Si has conocido a otras familias a través de *Keep Connected*, planea quedar pronto para hablar de estas preguntas y compartir ideas.

1. Lee las descripciones de los cinco elementos clave de arriba. ¿Qué es lo que más te llamó la atención de cada uno de ellos?
2. ¿Qué has aprendido durante estos talleres que realmente te ha hecho apreciar algo de tu familia en lo que no habías pensado antes?
3. ¿Hay algo de lo que has aprendido en estos talleres que te gustaría seguir aprendiendo más? ¿Cómo lo podrías hacer?
4. ¿Cuáles son algunas de las cosas que esperas poder seguir haciendo juntos como familia para mantenerse conectados durante los años de la escuela media y secundaria?
5. ¿Hubo alguna familia en los talleres con la que te gustaría seguir conectado cuando se termine la serie? ¿Cómo lo podrías hacer?
6. Algunas de las mejores formas de seguir conectado son establecer hábitos o rutinas para hacer juntos. Esto puede incluir comidas o reuniones familiares, salidas familiares o reuniones con amigos. Si has probado alguna de estas cosas, ¿cuáles crees que funcionarían mejor para tu familia?



PRUEBALO

# Reuniones familiares para seguir conectados

Las reuniones familiares se presentaron en la sesión 3 como una forma de compartir el poder. También son una buena rutina para seguir conectados después de la serie de talleres y para ayudarte a seguir concentrado en tus compromisos - u otros que puedas tener.

Usa esta hoja para averiguar qué quieres hacer para empezar con las reuniones familiares. (Puedes hacer cambios después, en caso necesario)

## ¿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, esfuérzate 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:



## PRUEBALO

### 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 funciona 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 y celebrar
- Prácticas religiosas o culturales
- Coordinar horarios
- Planificar las próximas actividades
- Aprender juntos
- Resolver problemas
- Otro \_\_\_\_\_



## PRUEBALO

### 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?



## PRUEBALO

# Recupera el ritmo después de los contratiempos

Algunos obstáculos que dificultan mantener buenos hábitos:

- Distracciones
- Otras prioridades
- Falta de tiempo
- Demasiado duro
- Olvido
- Conflictos

Vas a encontrarte con algún contratiempo en tus esfuerzos por mantenerte conectado como familia. Otras cosas te distraerán. Los conflictos harán que sea menos divertido estar juntos. También puede que te aburras o pierdas interés.

**Junta a toda tu familia en una reunión familiar.** Usa esta hoja para “diagnosticar” en qué punto te encuentras y qué puedes hacer para reconectar y volver a la normalidad.

### Pasos:

1. Escribe en una hoja de papel tu compromiso para seguir conectado (de la sesión 6). Confirma que ese compromiso es algo que la gente todavía cree que es importante para ellos. (Si no es así, ese puede ser el problema y deberías tratar un enfoque diferente.)
2. Dale a cada persona 2-3 objetos (piedritas, damas, dominó, botones o bloques de madera) que puedan simbolizar obstáculos para mantener su compromiso de seguir conectado.
3. Di que no vamos a señalar ni a culpar a nadie por haberse olvidado de su compromiso y que más bien, vamos a averiguar qué obstáculos se interpusieron en el camino y encontraremos la manera de superarlos.
4. Haz que la gente haga una lluvia de ideas sobre algunos de los problemas que surgieron y a medida que los vayan identificando, pídeles que coloquen un objeto encima de la hoja de papel. Decide si encajan en alguna de las categorías generales de “problemas” (cuadro a la derecha) para mantener buenos hábitos.
5. Cuando a la gente ya no se le ocurran más problemas, observa lo difícil que es mantener el compromiso (escrito en el papel) en frente de ti.
6. Decidan juntos cuáles son los 2-3 obstáculos principales que se interponen en el camino. Identifica aspectos específicos para intentar superar los obstáculos. Escríbelos y crea un plan para lograrlo. En particular, concéntrate en las cosas que puedes hacer esta vez y que no hayas probado antes.
7. Pon una fecha para volver a ver cómo va todo (en una o dos semanas).