



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de **SALUD**

PROGRAMA

**FORTALECIMIENTO FAMILIAR
PARA PADRES, MADRES Y
ADULTOS RESPONSABLES DE
CRIANZA**

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



**GOBIERNO DE
CÓRDOBA
ENTRE TODOS**

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba
Cdor. Juan Schiaretti

Presidente Provisorio
Dr. Oscar Félix González

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba
Dr. Francisco Fortuna

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba
Dr. Dario Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba
Lic. Pablo Martín Bonino

EQUIPO REDACTOR

Dr. Dario Gigena Parker
Lic. Pablo Martin Bonino
Lic. Manuel Badino
Lic. Graciela Maza
Lic. María Agostina Lumello
Lic. Valentina Munguía
Lic. José Carranza
Lic. Josefina Mainardi
Lic. Nicolás Bovina Martijena

DISEÑO EDITORIAL

Lic. Javier Bulgarelli

| Página | ÍNDICE |
|---------------|---|
| 04 | Lineamientos generales de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC). |
| 05 | ¿En qué marco se inscribe el Programa de Fortalecimiento Familiar? |
| 06 | Cronograma de encuentros del Programa de Fortalecimiento Familiar |
| 09 | Técnicas generales del Programa de Fortalecimiento Familiar |
| 10 | Algunas conceptualizaciones |
| 12 | Desarrollo del Programa de Fortalecimiento Familiar |
| 12 | Como llevar a cabo un Taller de Fortalecimiento Familiar — 1° encuentro: “Una Ventana para mirar lo que nos pasa” — 2° encuentro: Principios de crianza efectiva — 3° encuentro: Diagnóstico participativo |
| 23 | Información sobre servicios preventivos y asistenciales de la RAAC |
| 40 | Bibliografía |

LINEAMIENTOS GENERALES DE LA RED ASISTENCIAL DE LAS ADICCIONES DE CÓRDOBA (RAAC)

¿Qué es la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (R.A.A.C.)?

La RAAC es un sistema único, integral, preventivo/asistencial y público para el abordaje de las adicciones que ha puesto en marcha el Gobierno de la Provincia de Córdoba, bajo la órbita del Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones y se encuentra cargo de la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Salud.

Este sistema espera abarcar todo el territorio de la provincia y tiene como objetivo establecer una asistencia racional y ordenada con los recursos que se disponen y los que se necesitan, generando en gestión conjunto, con los gobiernos locales y otras organizaciones de la comunidad en base al Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones respuestas integrales a la problemática.

Para lograr el objetivo anteriormente propuesto es necesario trabajar articuladamente e intersectorialmente, ya que la temática a abordar posee múltiples determinantes y demanda recursos humanos especializados, tanto a nivel académico como en competencias personales. De esta forma, este punto se constituye en una de las la piezas fundamentales para abordar esta problemática.

P. 4

Niveles de complejidad de la R.A.A.C.

Hemos dividido este espectro asistencial y preventivo con números que identifica los recursos que dispone, que va de una baja complejidad, la R.A.A.C 1 a la máxima complejidad, la R.A.A.C 4.

¿Qué es la R.A.A.C. 1?

Es la puesta en marcha de actividades sanitarias que apuntan a la prevención del consumo de drogas, es decir, el “conjunto de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo y a fomentar factores de protección frente al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que éstas se produzcan, se retrase su inicio, o bien, que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social”.

La prevención, en términos generales, tiene como objetivo evitar la enfermedad de modo de detectar, controlar y reducir los factores de riesgo y etiológicos de las mismas.

La promoción tiene como objetivo favorecer la salud y mejorar las condicio-

nes de bienestar de cada individuo y de la comunidad.

Las adicciones, al ser una problemática de salud, presentan la posibilidad de implementar los principios básicos que hacen a la Atención Primaria de la Salud, apuntando a:

- Brindar acciones que apunten a la prevención universal (dirigida a toda su población a cargo), selectiva (dirigida a un segmento específico de la población –ej: adolescentes y púberes), e indicada (dirigida a personas que padecen los problemas relacionados a las adicciones).
- Efectuar la detección precoz de la problemática en individuos y grupos, realizando la atención de la misma o su derivación adecuada en caso de no contar con los recursos necesarios para abordarla.
- Realizar otros tipos de prevención en función del ámbito de intervención: la escuela, la familia y la comunidad, entre otros.
- Desarrollar la promoción de hábitos saludables de vida, del autocuidado, de la autonomía personal, del desarrollo de actividades recreativas saludables, de la comunicación, de la participación, del establecimiento de vínculos positivos con la familia y el entorno en general, así como brindar información específica acerca de la importancia del cuidado de la salud.

P. 5

¿EN QUÉ MARCO SE INSCRIBE EL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR?

El programa se inscribe en el marco de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (R.A.A.C.), más precisamente en los niveles 1 y 2 que realizan abordajes preventivos y asistenciales de las adicciones, respectivamente.

Este programa de Fortalecimiento Familiar consta de 7 (siete) encuentros, de los cuáles 3 están dirigido a padres, madres y adultos responsables de crianza y 4 consisten en la capacitación a los equipos técnicos de los centros preventivos y asistenciales que componen la RAAC, a los fines de consolidar la capacidad instalada local, para el desarrollo de habilidades en la realización del Programa de Fortalecimiento Familiar.

¿Cuáles son sus objetivos?

Objetivos Generales

- Capacitar a los equipos técnicos de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba, en la realización de intervenciones basadas en la promoción de pautas de crianza efectiva.

- Potenciar el trabajo preventivo que llevan a cabo los equipos técnicos de la RAAC con padres, madres y adultos responsables de crianza.

Objetivos Específicos

- Proveer los lineamientos teóricos y técnicos a los equipos técnicos de la RAAC, para la ejecución del programa de Fortalecimiento Familiar.
- Orientar a las familias en el desarrollo de pautas de crianza efectiva, fortaleciendo ambientes familiares promotores de habilidades dirigidas a la prevención de problemáticas complejas.

CRONOGRAMA DE ENCUENTROS DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

1° encuentro: Lineamientos generales y acercamiento a La ventana

P. 6

Capacitación a equipo técnico:

- Lineamientos de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (R.A.A.C)
- Lineamientos del Programa de Fortalecimiento Familiar (conceptualizaciones de fortalecimiento familiar y pautas de crianza efectiva; metodología del programa).
- Técnica de La ventana (función diagnóstica y de autoconocimiento; identificación de aspectos valiosos, de obstáculos internos y conductas observables).

2° encuentro: La ventana

Taller con familias:

- Introducción a la técnica de La ventana.
- Trabajo con validación y auto validación
- Abordaje de la regulación emocional.

3° encuentro: Técnica de validación y regulación emocional

Capacitación a equipo técnico:

- Técnica de validación y autovalidación (qué es validar, cómo validar y funcionalidad).
- Conceptualización de regulación emocional (qué son las emociones, para qué nos sirven, qué implica la regulación emocional, conductas alternativas para regularse emocionalmente).

4° encuentro: Principios de crianza efectiva

Taller con familias:

- Trabajo con manejo de contingencias (refuerzos, castigo y omisión).
- Abordaje de los límites familiares (emociones; límites rígidos, claros y difusos).
- Trabajo con la comunicación asertiva (tipos: agresivo, pasivo y asertivo).

P.7

5° encuentro: Principios de crianza efectiva

Capacitación a equipo técnico:

- Introducción a los tipos de condicionamientos (clásico y operante). Tipos de contingencias (positivas y negativas). Cómo utilizarlos para la modificación de la conducta.
- Límites familiares (cómo establecer límites claros).
- Tipos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva; funcionalidad de la comunicación asertiva, cómo utilizarla).

6° encuentro: Diagnóstico participativo

Taller con familias:

- Diagnóstico participativo (entrevista diagnóstica, lluvia de ideas).
- Proyección breve de acciones y acuerdos elaborados por el grupo y/o comunidad.

7° encuentro:

Capacitación a equipo técnico:

- Se trabajarán con las dudas que presenten los equipos técnicos capacitados.
- Se planificarán estrategias conjuntas en función de lo propuesto en el diagnóstico participativo, con el fin de acompañar al equipo técnico del Centro Preventivo y/o Asistencial y a la comunidad en la puesta en marcha de las intervenciones.

Marco teórico

Es fundamentalmente en la familia donde se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los niños, niñas y adolescentes se desenvolverán en la vida. Aún cuando la escuela y la sociedad también educan, la familia es determinante en la formación de los niños/as, porque la relación que se establece con los adultos responsables de crianza, basada en el cariño y el respeto, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes (CONACE, 2003).

P. 8

En este sentido, el programa de Fortalecimiento Familiar busca brindar a los adultos referentes los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar con éxito los problemas que se presentan en la crianza, así como favorecer su rol como adultos significativos y aumentar el bienestar y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes que integran cada familia (Rey, 2006). Asimismo, se orienta a proveer de estrategias a los adultos responsables de crianza a partir de la enseñanza de técnicas de modificación de conductas que intentan mejorar la calidad de las interacciones dentro del espacio familiar (Lozano-Rodríguez & Valero-Aguayo, 2017).

¿QUÉ ENTENDEMOS POR FORTALECIMIENTO FAMILIAR?

Al abordar el estudio del fortalecimiento familiar, resulta de particular relevancia la profundización en el concepto de empoderamiento, el cual incluso ha sido homologado por autores como Maritza Montero (2003) al concepto de fortalecimiento. El empoderamiento-fortalecimiento, se define como el proceso a través del cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos (Montero, 2003).

El fortalecimiento familiar implica aquellas intervenciones orientadas a potenciar y promover una convivencia sustentada en vínculos y relaciones

afectivas y comunitarias que posibiliten las funciones de crianza, cuidado, desarrollo, educación y salud integrales en igualdad de oportunidades, complementando los recursos positivos de cada grupo familiar. En esta misma línea, se recuperan los aportes del Desarrollo Positivo Adolescente, el cual entiende que los adolescentes representan un recurso a gestionar, es decir, son capaces de construir y desarrollar salud a través de una vida con sentido y colmada de propósitos personales y sociales.

De esta manera, entendemos que cada grupo familiar posee recursos para desarrollar una crianza efectiva, y que éstos pueden ser gestionados, potenciados y enriquecidos a través del acompañamiento de las políticas públicas en salud que el Estado promueve, en el ejercicio de prácticas orientadas a la prevención de problemáticas complejas. En este marco se inscriben los talleres de Fortalecimiento Familiar.

TÉCNICAS GENERALES DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El principio metodológico que sostiene este programa es aquel que plantea que para aprender nuevas habilidades conductuales, es necesario el aprendizaje experiencial. Esto significa que los conceptos que subyacen a las habilidades deben ser activamente ejercitados y que incluso sólo cuando las conductas son practicadas los conceptos llegan a ser reales y significativos (Bravo Ibarra & Herreros Aguilar, 1979). Es por ello, que el programa de fortalecimiento familiar supone un entrenamiento experiencial de habilidades que garantice, que a través de la práctica, se formen hábitos verbales y no verbales deseables y se comprometa a los adultos responsables de crianza a utilizarlos públicamente y en la vida real. Al mismo tiempo, este programa pretende no sólo poner en práctica habilidades específicas sino también favorecer un feedback (devolución) inmediato en relación a las verbalizaciones y conductas ejecutadas en cada taller, lo cual refuerza un aprendizaje experiencial consistente y significativo.

Cabe aclarar que la mayoría de los modelos de prevención familiar basados en evidencia enseñan a los padres, madres y/o adultos responsables de crianza a: cómo prestar atención y recompensar el “buen” comportamiento (o comportamiento deseado), cómo ignorar el “mal” comportamiento (o comportamiento indeseado), y cómo dar instrucciones de modo simple y efectivo (Coyne & Murrell, 2009).

Si bien el entrenamiento para adultos en estas técnicas es de gran importancia, es sólo una parte de la imagen completa de lo que a veces hace que la crianza de los hijos sea difícil para los padres. La razón más importante de por qué los entrenamientos a padres, madres o adultos responsables de crianza a veces no funcionan, es debido a que éstos utilizan las técnicas incorrectas o inconsistentemente (Coyne & Murrell, 2009). Se pierde de vista entonces una pregunta fundamental en el desarrollo de estos tipos de programas preventivos:

¿Cuáles son exactamente los obstáculos que surgen al intentar utilizar estas técnicas?

Sucede que la mayoría de los programas no consideran los pensamientos, sentimientos, emociones de los adultos responsables de crianza, lo cual hace difícil el uso de las técnicas impartidas al momento en que los padres se sienten sobrecargados y tienen dificultades para implementarlas. Parte de lo que hace difícil manejar algunas situaciones son los pensamientos y emociones que surgen y el significado que le dan a los mismos. Los pensamientos y emociones se interponen en el camino para ver y responder de manera sensible y ajustada a los niños, niñas y adolescentes (Coyne & Murrell, 2009).

Es por ello que el fin último del Programa de Fortalecimiento Familiar, se orienta no sólo a entrenar activamente a los adultos responsables de crianza en habilidades y pautas de crianza efectivas, sino también a validar y acompañar emocionalmente a las familias en el proceso de fortalecimiento.

ALGUNAS CONCEPTUALIZACIONES

Pautas de Crianza Efectiva

P. 10

La familia y las pautas de crianza adecuadas facilitan el desarrollo de habilidades sociales y de conductas prosociales (Cuervo Martínez, 2010). Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento positivo en los niños, niñas y adolescentes fomentando su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar. Estos principios pueden ayudar a crear las condiciones óptimas para el desarrollo, es decir, un ambiente nutritivo (Polk, Schoendorff, Webster, & Olaz, 2016).

Pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

1. Validar incondicionalmente todos los pensamientos, sentimientos y emociones de los niños, niñas y adolescentes, estableciendo que toda experiencia interna está bien (esto debilita el control de la experiencia interna aversiva sobre el comportamiento).
2. Invite a notar, a través de la experiencia, que algunos comportamientos son factibles y otros no (esto indica que se puede observar la funcionalidad).
3. Favorezca lo que usted desea ver crecer, usando el refuerzo positivo en sus interacciones con los niños, niñas y adolescentes (esto emplea control apetitivo para ampliar el repertorio conductual).
4. Hable constantemente en términos de lo que usted quiere que el niño,

niña y/o adolescente haga y las recompensas potenciales, en lugar de lo que usted no quiere que él haga y el castigo probable (el uso consistente de reglas verbales apetitivas hace a los adultos guías predecibles y confiables).

5. Cuando le dé instrucciones, describa algo de lo que podría suceder e invítelo a que note lo que sucede cuando hace o no sigue las instrucciones (esto involucra el seguimiento para promover reglas de ayuda flexibles).
6. Pida amable y claramente, proporcionando opciones (esto establece antecedentes apetitivos para el comportamiento objetivo, aumentando la probabilidad de que el niño, niña y/o adolescente participe en el comportamiento.)
7. Divida las tareas en pedazos más pequeños y, cuando esto pueda ser útil, ofrezca comenzar la tarea con él (esto usa la forma para desarrollar el comportamiento deseado.)
8. Cuando pida un comportamiento de baja probabilidad, primero pida un comportamiento de probabilidad alta (esto aumenta las posibilidades de obtener un comportamiento que luego puede ser reforzado por derecho propio.)
9. Cuando su hijo se involucra en el buen comportamiento, elogie tanto el comportamiento como al propio niño. Cuando su hijo comete un mal comportamiento, la charla debe estar basada en el comportamiento (esto promueve la motivación interior, un sentido sano de sí mismo y la sensación de que se puede cambiar el comportamiento inaplicable).
10. Que las consecuencias hagan el hablar. En otras palabras, demostrar empatía cuando su hijo se enfrenta a consecuencias aversivas, incluso cuando usted es la persona que entrega las consecuencias (esta es una manera nutritiva de usar contingencias para extinguir comportamientos no deseados.)
11. Utilice los momentos en que su hijo está experimentando emociones difíciles como oportunidades de moverse hacia la conexión antes de pasar a la resolución de problemas (esto entrena a los niños a relacionarse íntimamente animándolos a conectarse compartiendo lo que sienten).

Aunque estos principios son simples de aplicar, no son fáciles de usar, sino que requieren práctica y un cambio significativo y permanente en las prácticas de crianza para con los niños, niñas y adolescentes. Es necesario entonces, que los adultos responsables de crianza conozcan estas pautas y puedan ejercitarlas en un ambiente seguro en el cual obtengan retroalimentación y donde las emociones y pensamientos que aparezcan como obstáculo en su aplicación sean validadas y acompañadas positivamente.

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El programa de fortalecimiento familiar, brinda estrategias a los adultos referentes para potenciar vínculos familiares sanos. Se entrena a los adultos en pautas de crianza efectivas que potencien interacciones eficaces, y se enseñan técnicas de modificación de las conductas.

En un primer momento se trabaja con “La Ventana” como técnica para identificar valores, obstáculos y acciones de los adultos (evitativas y comprometidas) en relación a la crianza de los niños, niñas y adolescentes de su entorno. Luego, se facilitan conocimientos de modificación de las conductas y pautas de crianza efectiva que serán llevadas a la práctica mediante actividades prácticas como role playing, trabajos grupales de resolución de conflictos, etc. discriminando aquellos pensamientos y emociones que surgen en los adultos responsables de crianza a partir de las situaciones planteadas. Para finalizar se abre el espacio para el desarrollo de un diagnóstico participativo, con la intención de favorecer acciones y estrategias autónomas, que permitan a los adultos responsables de crianza sostener y extender la actividad preventiva de fortalecimiento familiar al resto de la comunidad.

P. 12

COMO LLEVAR A CABO UN TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

1° encuentro: “Una Ventana para mirar lo que nos pasa”

En un primer momento se les dará a los asistentes la bienvenida al taller y se presentará el equipo técnico, para luego establecer el encuadre de trabajo (dinámica del taller, es decir, cantidad de encuentros, duración y la presencia de actividades vivenciales). Se hará especial hincapié en la confidencialidad de la información que allí surja y el respeto entre todos los miembros del taller. Por otro lado, se delimitará el rol del equipo técnico, el cual no tiene la finalidad de enseñarles a los adultos responsables de crianza lo que deben hacer, sino que se les presentarán herramientas para que puedan utilizar en la medida en que les sean útiles en su red de relaciones.

A los fines de introducir el taller, se utilizará la metáfora de los bailarines, la cual consiste en conversar y preguntarle a los adultos si alguna vez han visto a bailarines profesionales, ¿cómo creen que ellos logran bailar sincronizados, a ritmo en conjunto? A partir de esas preguntas disparadoras se puede concluir que los bailarines profesionales practican muchas veces repitiendo las coreografías para lograr su objetivo y, así lograr que los movimientos de la coreografía sean automáticos y altamente eficientes. Se debe explicar a los adultos responsables de crianza que del mismo modo podríamos pensar a la crianza como un baile, en el que desarrollamos algunos movimientos automáticos que involucran formas interrelacionadas de pensar, sentir y actuar. Aun-

que la mayoría de nuestros movimientos de baile son útiles, ocasionalmente, algunos son respuestas automáticas que surgen de la ansiedad, el miedo y la ira. Entonces, los invitamos a que juntos puedan aprender y practicar nuevos movimientos que ayuden a lograr el baile profesional junto a sus hijos.

Se le preguntará a los adultos responsables de la crianza ¿qué es la familia?. Se tomará nota de las respuestas para luego retomarlo en el último encuentro y realizar una puesta en común brindando algunas consideraciones teóricas sobre las funciones de la misma.

El entrenamiento en habilidades sociales se realizará sobre la base de la flexibilidad psicológica, la cual se define como la habilidad de elegir moverse hacia lo que es importante para uno, aún en la presencia de obstáculos (Polk & Schoendorff, 2014).

Partiendo de este concepto, se trabajará con la técnica de “La Ventana”, haciendo hincapié en dos diferencias fundamentales: cinco sentidos - mente y lo que nos aleja - acerca a lo importante. La primera diferenciación se refiere por un lado a la experiencia de los estímulos físicos que captamos a través de nuestros cinco sentidos y que cualquier persona puede ver y podría haber consenso y, por el otro a la experiencia interna o mental que tenemos de los estímulos (ej. pensamientos, creencias, emociones, juicios, valoraciones e impulsos) y sólo el individuo puede notar. Para explicar experiencialmente esta diferencia, se los invitará a los adultos a tomar un fibrón (o algún objeto que tengan disponible) y que lo comiencen a percibir con todos sus sentidos (tocar, oler, mirar, etc.). Inmediatamente se les propondrá que realicen una descripción del mismo, que pueden compartirla o no con el grupo, notando que esta descripción está regulada e influenciada por los pensamientos, es decir, por el mundo de la mente.

P. 13

El segundo eje (horizontal) representa las dos formas básicas en que una persona puede reaccionar o actuar frente a los estímulos. Actuando para acercarnos o conectarnos de lo importante para uno y/o, alejándonos o desconectándonos de ello. Para ejemplificar lo anterior se comentará cómo suelen actuar las mascotas antes ciertos estímulos. Si a un perro se le da comida, este se acercará para alimentarse, en cambio si hay fuertes ruidos o tormentas, se asustará y por lo tanto tenderá a huir o esconderse. De la misma manera actuamos las personas acercándonos o alejándonos de lo importante para cada uno.

El establecimiento de estas dos diferencias fundamentales permitirá comenzar a trabajar con la técnica de la ventana. La aplicación de la misma tiene una doble función en este espacio: de autoconocimiento y discriminación para los adultos responsables de crianza en relación a sus propias prácticas; y de “mapeo” o “diagnóstico” para los talleristas en relación a la identificación de aspectos valorados por los adultos en la crianza de los niños, niñas y adolescentes de dicha comunidad; obstáculos que identifican los adultos en el ejercicio de una parentalidad valiosa; y acciones ejecutadas en ambos sentidos (en el ejercicio de una parentalidad valiosa y en el manejo de los obstáculos que se presentan).

Partiendo de que el objetivo de estos encuentros es enseñar a los adultos

responsables de crianza técnicas como el refuerzo positivo y la validación de emociones, los obstáculos internos pueden evitar su correcta utilización, por lo cual, la ventana puede ser inmensamente útil para reconocer y superar estos obstáculos (Polk et al., 2016).

Para trabajar el reconocimiento de cada una de los aspectos para una crianza valiosa, se plantea la siguiente metodología:

- Identificando los valores o aspectos valiosos para los adultos responsables en la crianza de sus niños, niñas y/o adolescentes. En este primer momento, se trabaja en torno a los valores personales que andamian el desarrollo de las pautas de crianza de los adultos participantes del taller en relación a sus niños, niñas y adolescentes.

Para abordar este aspecto, se pueden utilizar las siguientes preguntas disparadoras:

¿Qué tipo de padre/madre/referente querés ser?

¿Qué cualidades personales son importantes para vos en la crianza de tus niños/niñas/adolescentes?

¿Qué cosas son importantes para vos en la crianza de tu niño/niña/adolescente?

¿Qué cualidades te gustaría transmitir a tu niño/niña/adolescente?

- Reconociendo obstáculos propios en el desarrollo de una parentalidad o una crianza valiosa.

¿Qué es lo que aparece como un obstáculo propio en el camino hacia eso que es importante para vos en la crianza?

¿Qué obstaculiza el ser el padre/referente que querés ser?

¿Qué se interpone en el camino de ser quien querés ser para tu niño/niña/adolescente?

¿Qué ideas/pensamientos aparecen en las situaciones difíciles/problemáticas con tu niño/niña/adolescente?

- Discriminando las conductas de evitación-escape-lucha en relación a los obstáculos internos:

¿Qué hacés para escapar-evitar tus obstáculos internos?

¿Cómo manejas las emociones difíciles?

- Discriminando las conductas de acercamiento a los que es importante para el desarrollo de una parentalidad o crianza valiosa.

¿Qué hacés para acercarte a aquello que es importante para vos en la crianza?

¿Qué hacés para dirigirte al padre/madre/referente que querés ser?

Luego de trabajar con los cuatro cuadrantes de la ventana, a través de la metáfora del genio, se les preguntará a los adultos responsables de la crianza si pudieran elegir qué de qué lado quisieran estar como padres?, si cada lado fuera un modo de ser padres /responsables de crianza ¿Cuál de los dos elegirían? ¿El de los obstáculos y las acciones para evitar esos obstáculos? o ¿El lado de los valores y las acciones comprometidas como padres?. Se llegarán a distintas conclusiones a partir de éste disparador, y se les comentará a los padres que no siempre nos encontramos de un lado o del otro de la ventana, sino que ante determinadas situaciones o contextos nos encontramos más de un lado que del otro. Lo importante es poder notar de qué lado están y elegir dirigirse a lo que es valioso en su vida.

Validación y auto validación

Al dejar planteado el hecho de que los obstáculos internos van a estar presentes en la vida de cualquier persona, se procederá a trabajar con los mismos mediante la validación y la auto validación. En un primer momento, se les preguntará a los adultos responsables de crianza, ¿si alguna vez les sucedió que contaron lo que les estaba pasando a un amigo, pareja, madre, padre, tío, y sintieron que no los escuchaban, y terminaron sintiéndose peor luego haberlo contado? Se explica que la mayoría de las veces cuando alguien nos dice “no te preocupes, no es nada” está tratando de ayudar, de calmar, de aliviar. Sus intenciones son buenas pero probablemente provoque el efecto contrario: hacernos sentir equivocados y dejarnos solos.

Se les pregunta si saben lo que es validar, o que creen que es. Luego, se buscará crear una definición en conjunto explicando que las relaciones resultan mejores cuando validamos, cuando una persona se siente triste, enojada, angustiada esto es válido y tiene sentido; validar implica reconocer que las emociones, pensamientos o comportamiento tienen su razón de ser, es decir, que son entendibles en su contexto y, al utilizar esta herramienta se demuestra a la otra persona que nos importa y entendemos sus circunstancias.

P. 15

Para poder demostrar lo que implica la validación, se reproducirá un video que ejemplifique la técnica, con la finalidad de que luego puedan realizar un ejercicio vivencial.

Posteriormente se invitará a los participantes a realizar un rol playing sobre la validación, previa visualización de un video en el que se representan dos situaciones, siendo la primera de invalidación y la segunda de validación. El ejercicio constará de dos participantes, en un primer momento uno de ellos validará e invalidará a su compañero, y luego se cambiarán los roles. A la hora de socializar el ejercicio, se les preguntará si notaron alguna diferencia entre validar e invalidar, qué les suscitó el ejercicio y que les generó estar en ambos roles.

Se les entregará a los presentes una ficha con ejemplos de validación e invalidación (Ficha N°1), y se les propondrá como ejercicio para el hogar que practiquen validar a personas cercanas para incorporar dicha herramienta.

Para abordar la auto validación se los invitará a trabajar con un registro en donde puedan escribir una situación, pensamientos desencadenados,

emociones ligadas y cómo se validarían a ellos mismos (Ficha N°2). Esto permitirá el reconocimiento emocional por parte de los padres (reconocer el derecho de expresar sus emociones), y tomar perspectiva de las emociones para decidir qué es lo mejor para su hijo/a (límites).

Regulación emocional

Otro aspecto importante para trabajar con los adultos responsables de la crianza, emergente de la realización de la ventana, es la regulación emocional. Se utilizarán como disparadores las preguntas: ¿Cómo se sienten luego de tener una situación conflictiva con sus niños, niñas y adolescentes? Pueden detectar ¿qué hacen luego de discutir con su hijo/a?. Transmitirles a los adultos responsables de la crianza la importancia que tiene poder notar lo que sienten implica que puedan reconocer que las emociones no aparecen sin razón, sino que están asociadas a situaciones concretas y, tienen el propósito de adaptarnos al ambiente.

Explicarle a los adultos que las emociones tienen su impulso de acción (ej. miedo=ensimismamiento; enojo=ataque, etc.), y en algunos casos este resulta adaptativo o funcional de acuerdo al contexto y, en otros momentos no, es importante para poder destacar que entre la emoción y la conducta está la posibilidad de elegir qué hacer, buscar una conducta alternativa que sea funcional a ese contexto, acercándonos a lo importante para uno mismo.

Se los invitará a los presentes a ver un video en el cual se muestran las emociones primarias o básicas: miedo, alegría, tristeza, desagrado, ira y sorpresa (Ekman & Oster, 1981), para que de esta manera no sólo puedan notar cuando se presenta la emoción, sino que también puedan ponerle un nombre. Otra opción para trabajar con las emociones es el video del invitado indeseado, el cual muestra la metáfora de lo que solemos hacer cuando se presentan emociones que no queremos sentir. Luego se socializa que las emociones siempre están presentes, aunque intentemos “sacarlas”, lo importante es poder aceptarlas y acercarnos a lo valioso en la vida a pesar de eso.

Se les entregará a los asistentes una lista con alternativas conductuales para recurrir ante alguna situación de desregulación emocional, como por ejemplo escuchar música, salir a caminar, realizar respiraciones conscientes, entre otras, de acuerdo a los intereses de cada uno (Ficha N°3). Para finalizar el encuentro se les pedirá a los asistentes una devolución que incluya sugerencias y feedback positivos.

2° encuentro: Principios de crianza efectiva

Los principios del análisis del comportamiento pueden ser bastante eficaces en la creación de entornos positivos para los vínculos familiares (Biglan & Sloane Wilson, 2015). Diferentes estudios han establecido un conjunto de comportamientos de los padres que aumentan las posibilidades de que los niños puedan recibir los altibajos de la experiencia emocional humana y responder a sus emociones de manera apropiada y flexible (Polk et al., 2016).

Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento positivo en los niños, niñas y adolescentes fomentando

su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar (Polk et al., 2016). Tienen como objetivo alentar o desalentar comportamientos específicos enmarcados en las relaciones familiares. Las prácticas de crianza son un proceso, esto quiere decir que son un conjunto de acciones concatenadas, que cuentan con un inicio y se van desarrollando conforme pasa el tiempo. No se trata de acciones y reacciones estáticas de padres e hijos, petrificadas en unas formas de comportamientos repetitivos, todo lo opuesto, las prácticas de crianza se van transformando por efecto del desarrollo de los niños, así como por los cambios suscitados en el medio social (Dávila, 2002).

Relaciones de contingencia (refuerzos, castigo y omisión)

Para comenzar con el taller se les mostrará a los asistentes una serie de frases que estos pueden haber utilizado en alguna ocasión con los niños, niñas y adolescentes, con la finalidad de que los adultos responsables de la crianza puedan notar que expresan ante ellos. Los disparadores son los siguientes:

- *“Lava los platos porque yo te lo digo”*
- *“Yo soy tu madre y me tienes que hacer caso”*
- *“Limpia tu cuarto, porque sí”*
- *“No vengas borracho, está es mi casa y son mis reglas, cuando vivas solo/a vas a poder hacer lo que quieras”*

A partir de las frases presentadas se conversará si alguna vez las usaron, si se sienten identificados, y cuál es la respuesta de los niños, niñas y adolescentes ante las mismas, y si consideran que estas conductas los acercan o alejan de lo que es importante para ellos (se recomienda volver a la diapositiva de la ventana y pensar en qué lado se encuentran cuando usan esas frases). Se invitará a pensar de qué otras formas los adultos le pueden expresar las conductas deseadas a los niños, niñas y adolescentes. Además se les propondrá que identifiquen situaciones cotidianas que hayan generado conflictos con los niños, niñas y adolescentes, cómo reaccionaron ellos y las medidas que tomaron ante esa situación.

Dicha actividad busca que los adultos responsables de la crianza puedan notar si hacen uso o no de los principios efectivos de crianza y, cuáles son las consecuencias que tienen en las interacciones con los niños, niñas y adolescentes. Cuando se trabaja para cambiar el comportamiento, un primer paso es describir con precisión cómo se vería el comportamiento deseado y observable, en lugar de aquel comportamiento no deseado (Polk et al., 2016).

Se realizará una psicoeducación de los conceptos de refuerzo positivo y negativo; omisión y castigo, y de qué manera utilizarlos cotidianamente con los niños, niñas y adolescentes. Se comenzará explicando que en nuestra vida cotidiana existen innumerables situaciones en las que la conducta provoca consecuencias que inciden en el comportamiento futuro de la persona. Cuando deseamos que una conducta aumente debemos tener en cuenta las consecuencias; aquellas consecuencias que aumentan las probabilidades de que una con-

ducta se repita las llamamos reforzadores. A veces las familia, por desconocimiento, tiene una respuesta que refuerza las conductas no adaptativas lo que genera un aumento de las mismas. Por otro lado, muchas veces las conductas deseadas no son reforzadas o incluso castigadas, lo que lleva a la desaparición o disminución de las mismas, por lo que es importante que la familia entienda la importancia de reforzos al momento de aumentar las conductas deseadas.

Por lo expresado anteriormente se debe tener en cuenta que existen métodos para aumentar las conductas que son el reforzamiento positivo y el reforzamiento negativo. El reforzamiento positivo es cuando la persona recibe una consecuencia (apetitiva) de una determinada conducta, algo que para él es positivo. Ej.: poder jugar una hora con la computadora luego de hacer la tarea. En cambio, el refuerzo negativo es cuando aumenta la frecuencia de una conducta porque se quita algo negativo, implica un aumento de la frecuencia de aparición de una conducta seguido a la ausencia de un estímulo aversivo. Ej.: por hacer un trabajo extra para el colegio esa noche no lava los platos. Este genera alivio en la persona.

Por otro lado, existen métodos para reducir la frecuencia de conductas que son: la omisión y el castigo. En cuanto a la omisión, se debe determinar que esté reforzando la conducta y luego eliminar ese refuerzo, reduce la frecuencia de una conducta por que el reforzador es negado. En un primer momento la conducta aumenta y luego empieza a disminuir, disminuye la probabilidad de aparición de una conducta ante la ausencia de un estímulo (apetitivo). Ej.: no hablarle al niño/a para que pare de pelear con su hermano/a. En cambio, en el castigo disminuye la frecuencia de aparición de una conducta ante la presencia de una consecuencia y/o estímulo (aversivo). El castigo efectivo debe ser específico, de tiempo limitado y acorde a la conducta problema. Recordar que el castigo enseña lo que no se tiene que hacer, pero no lo que se tiene que hacer. Ej.: poner en penitencia al niño/a por no haber realizado la tarea.

Estos procedimientos se presentarán a los asistentes a través de ejemplificaciones y/o herramientas visuales. Luego se invitará a los adultos responsables de crianza a realizar una lista en la cual puedan describir conductas o actitudes deseables e indeseables de los niños, niñas y adolescentes, para poder pensar en conjunto cómo aumentar y/o disminuir la probabilidad de frecuencia de aparición de las conductas utilizando los reforzadores o castigos respectivamente. El objetivo de ésta actividad está dirigido a que los adultos responsables puedan identificar y aplicar situaciones en las cuales se utilizan las herramientas anteriormente planteadas (refuerzo positivo y negativo, castigo y omisión), y a su vez, que puedan detectar las emociones, pensamientos y creencias que se suscitan ante éstas.

Estableciendo límites

Para introducir este término se les preguntará a los adultos responsables de la crianza ¿qué creen que son los límites?, ¿cómo hacen para impartirles límites a los niños, niñas y adolescentes?.

En función de lo anterior, se explicará que todos tenemos límites personales, límites de lo que pueden tolerar de otros, límites de lo que son capaces o están dispuestos a hacer por otras personas de acuerdo con las necesidades

individuales de cada uno.

Todas las familias tienen reglas que regulan su funcionamiento, y éstas reglas tienen relación con los valores que sostienen. La familia es un sistema de relaciones y todo sistema las necesita, cada uno de sus miembros necesita saber cuáles son esas reglas o principios que los rigen. Minuchin (2003) establece que los límites de la estructura familiar están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y de qué manera lo hacen en la familia, tienen la función de proteger la diferenciación de la misma (Trujano, 2010).

Existen tres tipos de límites:

- Claros: Son aquellas reglas que pueden definirse con precisión como para permitir a los miembros de la familia el desarrollo de sus funciones sin interferencias.
- Difusos: Son aquellos que no se definen con precisión; no queda claro quién debe participar, cómo y cuándo, habiendo falta de autonomía entre los miembros de la familia.
- Rígidos: la comunicación entre los miembros se torna muy difícil; cada uno funciona en forma autónoma con desproporcionado sentido de independencia, careciendo de sentimientos de lealtad y pertenencia (Minuchin, 2003).

Al establecer límites a los niños, niñas y adolescentes es comprensible que los adultos responsables de la crianza experimenten diversas emociones relacionadas con el miedo, la culpa, angustia, enojo, etc.; que ellos puedan conocer y reconocer esto es importante para poder tomar perspectiva de lo que sienten y establecer límites claros, diferenciando la emoción generada de lo que es mejor para los niños, niñas y adolescentes (se trata de separar lo emocional de lo objetivo).

Se les entregará a los adultos responsables de la crianza una ficha con diferentes situaciones hipotéticas que podrían sucederles con los niños, niñas y adolescentes, para que elijan el grado de acuerdo y desacuerdo con la respuesta dada por el adulto responsable de la crianza ante dicha circunstancia (Ficha N°6). Posteriormente, se socializará de qué manera hubiesen actuado ellos, si han tenido situaciones similares con los niños, niñas y adolescentes, cómo se sintieron, cómo pudieron resolverlo, etc.

Como herramientas extras para utilizar en el contexto que les resulte apropiado se presentarán dos técnicas. Una de ellas es la técnica economía de fichas, procedimiento que consiste en reorganizar la relación entre conducta y consecuencia, mediante el control de estímulos reforzadores. El reforzador debe tener una dimensión física, y pueden ser fichas, puntos, bonos, etc. Es una técnica específica para desarrollar conductas deseadas o esperables y también para disminuir conductas problemáticas (Acevedo Fregoso et al., 2006).

En un comienzo es necesario definir con el niño, niña y adolescente cuál/es será/n la/s conducta/as con las que se va a trabajar; luego se debe explicar cómo se obtendrán las fichas, quién las va a otorgar, qué premio se obtendrá después

de obtener determinada cantidad de fichas (pactado previamente). Se creará un registro, el cual incluirá las conductas deseables y los días de la semana, para anotar cuándo la conducta deseada aparece o no. A partir de lo establecido anteriormente, se entregarán premios en los plazos acordados (Ficha N°4).

Materiales: para niños y niñas de 4 a 8 años aproximadamente, se aconseja utilizar fichas tangibles (caras, estrellas, etc.) y que las mismas sean entregadas todos los días. Para niños, niñas y adolescentes desde los 8 años en adelante, no es necesario que las fichas sean tangibles y, se puede entregar una ficha por semana.

La segunda técnica propuesta, que se utiliza para niños y niñas a partir de los 12 años aproximadamente, es el contrato conductual, basado en un acuerdo entre diferentes personas (adulto responsable de la crianza; niños, niñas y adolescentes) y tiene como objetivo potenciar conductas deseables o esperadas. Para realizarlo debe existir un consenso entre las partes y se deben especificar qué privilegios van a tener por llevar a cabo ésta conducta (Fichas N°5).

Comunicación asertiva

Un elemento importante a tener en cuenta en la crianza efectiva es el entrenamiento de la comunicación asertiva en los adultos responsables (Naranjo Pereira, 2008). La asertividad permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta (Riso, 1988).

Para comenzar con la temática de la comunicación, se les preguntará a los adultos responsables de crianza cómo consideran que es la comunicación con los niños, niñas y adolescentes. Se les entregará la ficha N°7 en la que se diferencian los tipos de conductas, para que las conozcan y puedan identificarlas en su vida cotidiana. Luego se mostrará un video de los distintos tipos de comunicación que existen (pasivo, agresivo y asertivo) y, en función de este se invitará a los adultos responsables de la crianza que piensen y representen cómo sería la situación si se responde con cada tipo de comportamiento.

Con la finalidad de ejercitar la asertividad, se les propondrá a los presentes realizar un ejercicio denominado DEAR MAN, el cual consiste en elaborar junto con un participante, un discurso en el cual pueda comunicar asertivamente algo que se quiera expresar a una persona determinada.

Se comienza desglosando la palabra **DEAR**, siendo la **D (DESCRIBÍ)** una descripción específica de la situación y qué es lo que se va a pedir, remitiéndose a los hechos objetivos. La **E (EXPRESÁ)** se refiere a la expresión de las emociones y opiniones suscitadas por la situación, utilizando expresiones faciales, tonos de voz y gestos que capturan el contenido y su importancia. Usar frases tales como “yo siento que”, “yo deseo”, “yo no deseo” son más efectivas que “yo necesito” o “vos deberías”. La letra **A (ASERTIVO)** se refiere a la asertividad específicamente, manteniendo un equilibrio entre la expresión de las necesi-

dades propias y la agresividad. Implica asumir que los demás no se imaginan, no saben, ni hacen lo que deseas a menos que lo pidas y, asumir que los otros no pueden leer tu mente. Por último la **R (REFORZÁ)** implica asegurarse que la otra persona entienda porqué debería responder a mi solicitud, resaltando los resultados positivos de aceptar la misma. Si es necesario, expresá los efectos negativos de no responder a lo que deseas o necesitas.

Con respecto a la palabra **MAN**, la **M** se refiere a mantener la posición, es decir, si la otra persona cambia de tema volvemos a plantear el DEAR, en lo posible con las mismas palabras utilizadas en la primera instancia. La letra **A** implica aparentar que estás seguro, a través de expresiones faciales, postura, tonalidad de la voz, etc. Por último la letra **N** implica negociar entre lo que que deseo o quiero y lo que la otra persona desea y quiere de mí.

Además, para poder ejercitar en la casa, se les entregarán a los adultos responsables de la crianza un registro de situación, conducta y consecuencias (Ficha N°9) y, una ficha que contiene los indicadores de asertividad (Ficha N°10), para que les sea de utilidad a la hora de practicarlo. Para finalizar se los invitará a que realicen una devolución del encuentro, indicando qué les gustó, qué cambiarían, sugerencias, feedback, entre otras.

3° encuentro: Diagnóstico participativo

Para cerrar el taller y realizar una devolución a las familias, hablaremos de las funciones básicas de la misma retomando lo trabajado durante el primer encuentro sobre lo que los participantes consideran que es la familia y cuál es función.

Funciones básicas:

1. Seguridad básica
2. Autoestima/Autoconcepto
3. Relación con los demás
4. Autonomía
5. Auto expresión
6. Límites realistas.

La seguridad básica y el autoestima y/o autoconcepto implican el conocimiento que la persona tiene de sí mismo, el cual es determinado por la acumulación de información tanto externa como interna de cada individuo (González-Pianda et al., 1997). Indican en qué medida una persona se cree capaz, importante, digna y con éxito de llevar a cabo algún comportamiento. Estas se generan a partir de la observación propia de nosotros mismos, y de la asimilación e integración de la imagen y opinión que los demás tienen de nosotros.

Estas dos funciones se promueven aceptando al niño, niña y adolescente como es; valorando sus logros y los alcances; manifestándoles aceptación y

cariño y; manteniendo ajustadas las expectativas de los padres a las capacidades de los niños, niñas y adolescentes. Para llevar a cabo todo lo anterior, es importante:

1. Deja que el niño, niña y adolescente evolucione por sí mismo, la autoestima se construye con la propia experiencia, el esfuerzo y el trabajo para lograr lo que queremos, los retos enfrentados y los fallos superados.
2. Ayúdale a desarrollar sus fortalezas y combatir sus debilidades; un motivo que desorienta el autoestima del adolescente es la inseguridad y la falta de autoconocimiento. Puedes ayudarlo a crear su identidad promoviendo sus intereses y sus habilidades, animándole a seguir el camino que le interesa, evita comparaciones o exigencias excesivas, dale herramientas o estrategias para superar las áreas que se tornen una dificultad pero no le resuelvas.
3. Recurre al cariño y al refuerzo positivo, si le demuestras confianza en sus posibilidades lograrás que él también crea en sí mismo.

Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo es un proceso de reflexión sobre nuestro entorno que intenta aproximarnos a una situación específica para comprender las dinámicas que en ellas se desarrollan y las personas involucradas en las mismas. Permite pensar en líneas de acción que van abriendo un camino para revertir las realidades negativas y fortalecer las positivas, que pensadas en conjunto conllevan, a delinear una idea proyecto que permita transformar las situaciones de la comunidad o institución desde varios aspectos de forma simultánea (Dirección General de Cultura y Educación, 2009).

Cuando se diagnostica no sólo se ven los problemas y potencialidades, sino que a la vez, se llega a un sentido, un “lugar” al cual el colectivo quiere llegar, una situación deseada a partir y desde los saberes y la participación de cada uno de los sujetos que interactúan en el análisis, la toma de decisiones y la puesta en marcha de la propuesta (Dirección General de Cultura y Educación, 2009).

A continuación se les entregará a los presentes una entrevista en donde se reflejan las problemáticas familiares que presenta la comunidad (Ficha N°11). Luego se los invitará a socializar lo respondido para plasmar las dificultades más destacadas y, en función de esto poder pensar intervenciones basadas en las fortalezas de la comunidad.

Por último se llevará a cabo entre todos los presentes una lluvia de ideas de las propuestas y su potencial puesta en práctica, tendiente a fortalecer el compromiso de los asistentes para la puesta en marcha de las actividades planificadas en conjunto.

Para finalizar el taller, se les entregará a los participantes unas preguntas que permitan evaluar el trabajo de las/os talleristas, dando lugar a sugerencias y feedback positivos de los encuentros (Ficha N°12).

PROGRAMA DE PREVENCIÓN TERRITORIAL (CORDOBA CAPITAL)

UBICACIÓN DE LOS EQUIPOS SEGÚN CUADRANTES Y SUS ACTIVIDADES

CUADRANTE VILLA BUSTOS

Barrios: Villa Bustos, Coop. Ferroviaria, Futuro, 16 de abril e IPV 197 **Espacios de primera escucha:** Vie. de 15 a 17 hs. en Centro Vecinal y Coop. Futura. **Talleres: Box** Mar. y Vie. de 15 a 17:30 hs. en el Centro Vecinal. **TEATRO** Mar. de 15 a 17:30 hs. en Coop. Villa Hermosa y Vie. de 18 a 20 hs. en Cenma

CUADRANTE MALDONADO

Barrios: Maldonado, Muller, Villa Ines, Coop. el Trébol, Campo de la Rivera. **Espacios de primera escucha:** De Lun. y Mié. de 14 a 18 hs. Cartechini y Blas Parera y Mar. y Jue. de 10 a 14 hs en Blas Parera 3930, esq. Manuel Querini. **Talleres: NIÑAS Y NIÑOS "LOS DIBUJANTES"**. Mié. de 16 a 18 hs en Martín Cartechini 406 esq. Blas Parera. **FORMACIÓN DE PROMOTORES Y PROMOTORAS EN SALUD SOCIAL Y COMUNITARIA.** Mar. de 10 a 12 hs en Martín Cartechini 406, esq. Blas Parera. **DEPORTIVO** Jue. de 16 a 18 hs. en Bº Muller.

CUADRANTE RENACIMIENTO

Barrios: Renacimiento, Bajada San José, Ampl. Renacimiento **Espacios de primera escucha:** Lun. de 14:30 a 17:30 en Capilla Bajada San Jose, Norberto de la Riestra esq. Calle 3 y Jue. de 15 a 17 en Capilla Ntra. Señora de los Pobres, Matheu esq. Ramos Mejía. **Talleres: MÚSICA** Lun. de 14:30 a 17:30 hs. Capilla Bajada San Jose, Norberto de la Riestra esq. Calle 3 y Jue. de 15 a 18 hs en Comedor Ernestito, Domingo French 4934 **TEATRO** Lun. de 14.30 a 17.30 en Capilla Bajada San Jose, Norberto de la Riestra esq. Calle 3 y Jue. de 15 a 18 hs en Comedor Ernestito, Domingo French 4934. **TALLER DE MUJERES** Lun. de 14.30 a 17.30 en Capilla Bajada San Jose, Norberto de la Riestra esq. Calle 3.

CUADRANTE VILLA BOEDO

Barrios: Villa Boedo, Villa Boedo Cooperativa

Espacios de primera escucha: Mié. de 9:30 a 12 hs en Comedor de Rosa, Manzana 15 Lote 12 -esq. Zamudio- y Jue. de 14 a 18 hs en Comedor de Moni, Mz. 23 Lote 8 de Villa Boedo. **Talleres: MÚSICA.** Jue. de 14 hs a 18 hs en Comedor de Moni, Mz. 23 Lote 8 de Villa Boedo. **RADIO** Mar. de 9 a 13 hs en Comedor de Rosa, Mz. 15 Lote 12 -esq. Zamudio- de Villa Boedo. **TALLER DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA** Mié. de 9:30 a 12 hs en Comedor de Rosa, Mz. 15 Lote 12 -esq. Zamudio- de Villa Boedo.

CUADRANTE MARQUES

Barrios: Marques, Marques anexo, Villa Parque Norte, Villa el Pueblito. **Espacios de primera escucha:** Vie. de 10 a 13 hs. en Ctro. Vec.. Calle del Molino esq. Saavedra **Talleres: MÚSICA PARA JÓVENES Y NIÑOS** Mier. de 10:30 a 12:30 en Ctro. Vec. **LECTOESCRITURA PARA NIÑOS** Mar. de 14:30 a 16:30 hs. en Ctro. Vec.

CUADRANTE PUEYRREDON

Barrios: Pueyrredón, Ampl. Pueyrredón y Anexo Pueyrredon **Espacios de primera escucha:** Jue. de 10 a 14 hs. en Ctro. de Salud. Fray Braco esq. Urtubey **Talleres: PSICOEDUCATIVO** Mier. de 10 a 13 en Suipacha 2300 (Escuela Urquiza) **DEPORTES** Mar. de 10 a 12 hs. en Playón de Pueyrredón y Vie. de 17 a 19 hs. en cancha de Calle 83.

CUADRANTE CONGRESO

Barrios: Congreso, Comercial, Mirizzi, Villa el Libertador, Colina de los Pinos, Comunidad Reno, San Pedro de Nolasco **Espacios de primera escucha:** Bº Congreso. Mar. en IPEM 186 y Vie. en Ctro. de Salud de 10 a 13 hs. **Talleres: FOTOGRAFÍA** Jue. de 14 a 18 hs. en Ctro. Vec.

CUADRANTE VILLA EL LIBERTADOR

Barrios: Villa el Libertador **Espacios de primera escucha:** Lun. de 10 a 14 en la Parroquia y Jue. de 16 a 19 en Ágape **Talleres: MURGA** Lun. de 17 a 20 hs. en Ctro. Cultural del Libertador. **MÚSICA** Jue. de 15:30 a 19 hs. en Ágape

CUADRANTE AMPL. CABILDO

Barrios: Ampl. Cabildo, Ampl. Hogar Clase Media **Espacios de primera escucha:** Lunes y viernes de 17 a 20:30 hs en CAPS de Ampliación Cabildo, Congreso esq. Bernasconi. **Talleres: TEATRO** Lun. y Jue. de 17 a 20:30 hs en CAPS de Amp. Cabildo, Congreso esq. Bernasconi. **FOTOGRAFIA** Jue. y Vie. de 17 a 20:30 hs en CAPS de Ampliación Cabildo, Congreso esq. Bernasconi.

CUADRANTE QUEBRADA DE LAS ROSAS

Barrios: Quebrada de las Rosas, San Ignacio, Rene Favalaro **Espacios de primera escucha:** Lun. y Vie. de 17 a 20:30 hs en CAPS de Amp. Cabildo, Congreso esq. Bernasconi. **Talleres: TEATRO** Lun. y Jue. de 17 a 20:30 hs en CAPS de Amp. Cabildo, Congreso esq. Bernasconi. **FOTOGRAFÍA** Jue. y Vie. de 17 a 20:30 hs en CAPS de Ampliación Cabildo, Congreso esq. Bernasconi.

CUADRANTE SAN ROQUE

Barrios: San Roque, Villa Abalos, Los Filtros, Ampl. Las Palmas, Las Pichanas, Villa Martinez, Villa la Tela, Residencial San Roque, V. Ameghino **Espacios de primera escucha:** Mar. 9:30 a 12:30 hs en Centro de Salud San Roque Vie. 9:30 a 12:30 hs CIC Villa la Tela **Talleres:** ESPACIO DE MUJERES "TIEMPO DE EXPRESARTE" Vie. de 9:30 a 12:30 en CIC Villa la Tela. LECTOESCRITURA Mar. de 9:30 a 12:30 en Centro de Salud San Roque. JUEGOTECA Vie. de 9:30 a 13:00 en CIC Villa la Tela.

CUADRANTE VILLA URQUIZA

Barrios: Villa Urquiza **Espacios de primera escucha:** Mar. de 16:30 a 18:30 hs en la Capilla de Villa Urquiza, Igualdad 4900 y Jue. de 16 a 18 hs en el CIC de Villa Siburu, Boderau y Arzac. **Talleres:** LECTOESCRITURA Lun. de 10:30 a 13:30 hs en Casita del Sol, Javier del Signo esquina Tacuari. **ESCRITURA CREATIVA MÁS RECREACION.** Jue. de 17 a 19:30 hs en Centro Vecinal Villa Siburu, Arzac 549. **CARPINTERÍA, RECICLADO Y PINTURA.** Jue. de 15 a 17 hs en CIC de Villa Siburu, Boderau y Arzac y Mar. de 16:30 a 18:30 en Capilla de Villa Urquiza, Igualdad 4900.

CUADRANTE SAN LORENZO

Barrios: San Lorenzo, Los Sauces, Betania, Almirante Brown **Espacios de primera escucha:** Jue. de 15:30 a 19 hs en Comedor los bajitos del futuro, Av. Jorge Ohm 5100 **Talleres:** TEATRO Jue. de 15:30 a 17:30 hs para mujeres y de 17:30 a 19 para Niñas, Niños y Adolescentes en Comedor los Bajitos del Futuro, Av. Jorge Ohm 5100. **BOXEO** Jue. de 15:30 a 19 hs. en Comedor los Bajitos del Futuro, Av. Jorge Ohm 5100.

CUADRANTE ITUZAINGÓ

Barrios: Ituzaingó, Ituzaingó Anexo, Nuevo Ituzaingó, Los Fresnos, San Lorenzo Sur, San Javier, Villa Ofelia, Avellaneda, Los Sauces, Almirante Brown, Estación Ferreyra, Santa Bárbara, Santa Catalina, Quintas Las Capillas **Espacios de primera escucha:** Mar. de 15 a 17 en el Dispensario de Ituzaingó Anexo. Mier. de 15 a 17 en Ctro. Vec. Los Sauces. **Talleres:** MÚSICA Y RADIO Mar. y Vie. de 14 a 18 hs. en Ctro. Vec.

CUADRANTE PATRICIOS

Barrios: Patricios, Patricios norte, Patricios anexo, Patricios Oeste, Ampl. Patricios Este, Patricios Este y Villa Corina **Espacios de primera escucha:** Mié. de 10 a 13 y Jue. de 17:30 a 20:30 hs en Centro Vecinal de Patricios Norte, Heroínas de Ayohuma esq. Donado **Talleres:** DEPORTIVO Mié. de 10 a 13 y Jue. de 17:30 a 20:30 hs en Centro Vecinal de Patricios Norte, Heroínas de Ayohuma esq. Donado **RECREATIVO** Jue. de 19 a 20:30 hs en Merendero "Rescatado para vencer", José María la Hora 2128).

CUADRANTE JUAN PABLO II

Barrios: Juan Pablo II, Ampl. los Gigantes, los Gigantes anexo, Villa Azalais anexo, El Quemadero, General Mosconi, Hogar Clase Media los Álamos, Los Álamos Anexo **Espacios de primera escucha:** Mar. de 9:30 a 13 en El Faro **Talleres:** FOTOGRAFÍA Lun. de 14 a 18 hs.

CUADRANTE ARGUELLO

Barrios: Arguello, Arguello Norte, el Cerrito, Autódromo, Sol Naciente, Villa Cornu Anexo, IPV 670, Arguello Lourdes, 3 de Noviembre, 2 de Sept. y Granja de Funes. **Espacios de primera escucha:** Lun. de 10 a 12 hs. en Coop. de Arguello Lourdes (Juan Malcom 6745). **Talleres:** TEATRO PARA ADULTOS Mar. 15hs. Capilla Nuestro Señor de la Buena Esperanza, Tomás Roatta 6900. B° Cerrito **TEATRO PARA JÓVENES.** Mar. 16:30. Capilla Nuestro Señor de la Buena Esperanza, Tomás Roatta 6900. B° Cerrito **DANZA EXPRESIVA** Jue. 14 a 16hs., Juan Malcom 6745 B° Argüello Lourdes

CUADRANTE YAPEYU

Barrio: Yapeyu **Espacios de primera escucha:** Jue. de 10 a 12 hs en Centro de Salud N°32, Loreto 42 y de 14 a 16 hs en La Poderosa, Caroya 480.

CUADRANTE ESTACION FLORES

Barrios: Estacion Flores, Villa Adela **Espacios de primera escucha:** Mié. de 13 a 15 hs en Casita de Cecopal, Roque Arias 3136 y de 15:30 a 17:30 hs en Dispensario de Estacion Flores, Varsovia 4649.

OTROS CUADRANTES DONDE LA SECRETARIA ESTÁ COMENZANDO A TRABAJAR:

Comercial, Guñazú, San Vicente, Altamira, Villa 9 de Julio, Villa Cornu, Suarez, Parque Liceo.

RED ASISTENCIAL DE LAS ADICCIONES DE CÓRDOBA: LISTADO DE CENTROS, HORARIOS Y DÍAS

CENTROS ASISTENCIALES

CENTRO PREVENTIVO ACHIRAS

Hospital Municipal - General Cabrera 724 / Horario de At.: Mar. y Mier. de 9 a 12:30hs / Tel.: 03582-495236

CENTRO ASISTENCIAL ALTA GRACIA

Urquiza 358- Dispensario N° 3 "Dr. RAMÓN CARRILLO" Horario de At.: Mar. , Mier. y Jue. - 14 hs a 19 hs - Tel: 03547 428121 Mail: casaltagraciacba@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL BRINKMANN

Calle Güemes esq. Avenida Brinkmann / Horario de At.: Lun. a Jue. de 10 a 12 hs. - Vie. de 8 a 13 hs. / Tel.: 03562 400969 / Mail: casbrinkmann@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO COMUNA DE SAN ROQUE

Héctor Taboada S/N / Horario de At.: 09 hs a 17 hs. / Tel.: (3541)-677554 /Mail: cpsanroquecba@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL CÓRDOBA

Rosario de Santa Fe 374 / Horario de At.: Lun. a Vie. de 8 a 14 hs. / Tel.: 4291319/21

CENTRO PREVENTIVO CORONEL BAIGORRIA

Bv. San Martín 12 / Horario de At.: Lun. y miércoles de 9 a 13 - Vie. de 15 a 19 / Tel.: 0358- 4882299 / Mail: cpcbaigorria@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL COSQUÍN

J. C. Geronico esq. Agote - Cosquín - CP: 5600 / Horario de At.: Mar. de 9 a 12 / Mier. de 8 a 12 y de 15 a 19 / Jue. de 8 a 12 y de 15 a 17 / Mail: cascosquincba@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO DEVOTO

Hospital Municipal de Devoto - Bv. Peron 200 / Horario de At.: Lun. a Vie. de 15 a 18 / Tel.: 03564-481136 Interno 112

CENTRO ASISTENCIAL EL TÍO

15 de octubre 532 / Horario de At.: Mier. de 8 a 12hs. / Vie. de 8 a 16hs. Telefono del CAS: 03576-491153 03576-15464033 / Mail: casistencialtío@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL EMBALSE

CIC - Belgrano y Blas Parera / Horario de At.: Lun. a Vie. de 08 a 13 y Jue. de 16 a 20 / Tel. del CAS: 485806 Cel.: 3571533425 / Mail: casembalsecba@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL GENERAL DEHEZA

Cuba Oeste y Juan Perón / Horario de At.: Jue. de 8 a 20 hs. / Mail: casgdeheza@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL JESÚS MARÍA

Paso de los Andes esq. Balcarce / Horario de At.: Lun. y Mier. de 8 a 16 hs. / Vie. de 8 a 13 hs. / Tel.: 3525467200 / Mail: lausina@jesusmaria.gov.ar

CENTRO ASISTENCIAL LA CARLOTA

Dr. Enrique Gauna 1275 / Horario de At.: Mar. de 8 a 10 y Jue. de 18 a 20 hs. / Tel.: 03584-15415313 / Mail: caslaccarlota@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO LA FRANCIA

Hospital Municipal Dr. Amancio Rodríguez Álvarez - Ruta N° 19 s/n / Horario de At.: Lun. a Vie. de 8 a 13 / Tel.: 3564471005

CENTRO PREVENTIVO LABOULAYE

Italia 45 / Tel.: 03385-442573 / Mail: cplaboulayecba@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO LAGUNA LARGA

Av. Hipólito Yrigoyen 1026 / Horario de At.: Lun., a Jue. de 14 a 16 hs / Tel.: 03572-480111

CENTRO PREVENTIVO LAS ACEQUIAS

Centro integrador comunitario CIC cito en Elías Moyano 248 / Horario de At.: Mar. y Jue. de 16:00 a 18:30. / Tel.: 0358-4890608 Mail: cpacequias@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO LAS ARRIAS

Cruz del Eje s/n / Horario de At.: Lun. de 9.00 a 21.00hs. / Tel.: 3522-413554

CENTRO ASISTENCIAL LAS VARILLAS

Colón 306, periférico N°1 /Horario de At.: Mier. y Vie. de 9 a 12 hs / Mail: caslasvarillas@gmail.com; pshospitallasvarillas@outlook.com.ar Tel: 03533-455123



CENTRO PREVENTIVO LOS HORNILLOS

San Martín 50 / Teléfono del CP: 3544-577062 /
Mail: cploshornillos@gmail.com

CENTROS PREVENTIVOS

CENTRO ASISTENCIAL MALAGUEÑO

Brig. San Martín esq. Ingeniero Marcelo Garlot - Barrio Yocsina / Horario de At.: Mar. y Jue. de 8:30 a 12 hs. / Tel.: 3512386253 / Mail: casmalagueno@gmail.com / Facebook: /centroasistencial-malagueño

CENTRO ASISTENCIAL OLIVA

Bv. Moyano 669 / Horarios de At.: Lun. de 14 a 19 - Mier. y Jue. de 8 a 13 / Mail: casolivacba@gmail.com Tel: 03532-411195

CENTRO ASISTENCIAL PILAR

9 de julio 479 / Tel.: 3572470711 / Mail: caspilarcba@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO PORTEÑA

Hospital Municipal de Porteña / Horario de At.: Mar. 9 a 13 hs. y Jue. 15 a 19 hs. / Tel.: 03564-450100
Mail: cpportenacba@gmail.com

CENTRO ASISTENCIAL RÍO CUARTO

La Rioja 151 / Lun. a Vie. de 8 a 13 hs. / Tel. del CAs: 0358 154185350 / 0358 4672518 / 3584185350 / Mail: centrosasistencialriocuarto@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO SAN CARLOS MINAS

Ramón T. Recalde S/N / Miércoles y Vie. de 10 hs. a 13 hs. / Tel.: 03542-15411158

CENTRO ASISTENCIAL SAN PEDRO

Pedro G Gutierrez s/n / Mail: cassanpedrocba@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO STA. ROSA DE CALAMUCHITA

Casa del Bicentenario - Cordoba 144 / Horario de At.: Lun. a Vie. 8 a 13:30hs / Tel.: 03546 429653 y 3546 480809

CENTRO ASISTENCIAL SERRANO

Italia 342 / Mail: casserranocba@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO TÍO PUJIO

Ex Combatientes de Malvinas N° 77 / Horario de At.: 07 a 20 hs. / Tel.: (0353) 4860300

CENTRO PREVENTIVO VIAMONTE

Centro Cultural Municipal / Horario de At.: Lun., Mier. y Vie. de 8,00 a 12,00 hs / Tel.: 3513562207

CENTRO ASISTENCIAL VILLA DOLORES

Av. España 493 / Horario de At.: lo están coordinando. Horario de At.: Lu. de 16 a 20hs - Ma. de 14 a 18hs - Mi. de 16 a 18hs - Ju. de 17 a 21hs. Tel.: 03544-15599092 /
Mail: casvilladolores@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO VILLA GENERAL BELGRANO

El Plumerillo 127 / Horario de At.: Mar. y Jue. de 8:30 a 12:30hs. / Mail: cpvgeneralbelgrano@gmail.com Tel.: 3546438397

CENTRO ASISTENCIAL VILLA MARÍA

Pasteur 369 / Horario de At.: Lun. a Vie. de 8 a 16hs. y Mar. y Vie. de 16 a 21hs. Mail: casvmaria@gmail.com

CENTRO PREVENTIVO VILLA NUEVA

CIC Villa Nueva. Carcano y Malvinas Argentinas / Horario de At.: Lun. a Vie. de 15.30 a 19 / Tel.: 0353 4285871 Mail: direcciondeadiccionesv.nueva@gmail.com

FICHA N° 1

VALIDACIÓN – INVALIDACIÓN

| VALIDACIÓN | INVALIDACIÓN |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Escuchar atentamente lo que mis hijos me cuentan.• Es entendible que te sientas así.• Yo en tu lugar probablemente estaría así.• Contame como te estás sintiendo con todo eso. | <ul style="list-style-type: none">• Mientras mis hijos me cuentan cómo les fue durante su día, pensar en otra cosa.• No te preocupes.• No es para tanto.• No te podes sentir así por eso. o No vale la pena ponerse así. |

FICHA N° 2

AUTO VALIDACIÓN

| SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | AUTO VALIDACIÓN |
|-----------|--------------|-----------|-----------------|
| | | | |

FICHA N° 3

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ADULTOS

1. Sumergirme en la bañera.
2. Coleccionar cosas (monedas, caracoles, etc.)
3. Irse de vacaciones.
4. Pensar cómo será cuando termine de estudiar.
5. Reciclar cosas viejas.
6. Tener una cita.
7. Relajarse.
8. Ir al cine durante la semana.
9. Correr, caminar.
10. Pensar que realice la tarea todo el día.
11. Escuchar música.
12. Recordar fiestas pasadas.
13. Comprar aparatos para el hogar.
14. Descansar al sol.
15. Planear un cambio de carrera y/o profesión.
16. Reír.
17. Pensar en viajes pasados.
18. Escuchar a otros.
19. Leer revistas o diarios.
20. Hobbies.
21. Pasar una tarde con buenos amigos.
22. Planear las actividades de un día.
23. Conocer gente nueva.
24. Recordar un paisaje hermoso.
25. Ahorrar dinero.
26. Regresar a casa del trabajo.
27. Comer.
28. Practicar deportes.
29. Reparar cosas de la casa.
30. Arreglar mi auto, bicicleta.
31. Recordar las palabras y acciones de gente amable.
32. Tener una tarde tranquila.
33. Cuidar mis plantas.
34. Ir a una fiesta.
35. Pensar en comprar cosas.
36. Remontar barriletes.
37. Tener reuniones familiares.
38. Andar en moto, bici, auto, etc.
39. Ir de campamento.
40. Cantar por la casa.
41. Practicar la religión.
42. Ir a la playa.
43. Pensar que soy una buena persona.
44. Un día sin nada que hacer.
45. Tener reuniones con compañeros de clase.
46. Pintar (Mandalas, objetos)
47. Hacer algo espontáneo.
48. Bordar, tejer.
49. Dormir.
50. Ir a clubes.
51. Tocar instrumentos musicales.
52. Hacer artesanías y/o arte.
53. Hacer un obsequio para alguien.
54. Planear fiestas.
55. Cocinar.
56. Escribir libros (poemas, artículos).
57. Comprar ropa.
58. Salir a cenar.
59. Trabajar.
60. Discutir libros.
61. Mirar el paisaje.
62. Ir a la peluquería.
63. Tomar café y leer el diario temprano.
64. Abrazar.
65. Mirar a los hijos (jugar).
66. Pensar que tengo mucho más que la mayoría de la gente.
67. Ir al teatro o a conciertos.
68. Soñar despierto.
69. Mirar televisión.
70. Hacer lista de tareas.
71. Completar una tarea.
72. Tomar un helado.
73. Fotografía.
74. Pescar.
75. Pensar en sucesos agradables.
76. Jugar con animales.
77. Actuar.
78. Estar solo.
79. Limpiar.
80. Bailar.
81. Ir de picnic.
82. Pensar “lo hice bastante bien” luego de hacer algo.
83. Meditar.
84. Almorzar con un amigo/a.
85. Pensar en los momentos felices de mi infancia.
86. Jugar a las cartas, juegos de mesa.
87. Resolver adivinanzas o enigmas.
88. Discutir de política.

89. Ver y/o mostrar fotos.
90. Jugar al pool.
91. Vestirse bien y verse agradable.
92. Reflexionar acerca de cómo he mejorado.
93. Hablar por teléfono.
94. Ir a museos.
95. Escuchar la radio.
96. Que me hagan masajes.
97. Decir “te quiero”.
98. Pensar en mis buenas cualidades.
99. Ir a un sauna.
100. Fantasear acerca del futuro.
101. Sentarse en un café a la calle.
102. Cabalgar.
103. Pensar en ser miembro activo de la comunidad.
104. Hacer algo nuevo.
105. Pensar que soy una persona que puede tolerar.
106. Hacer cosas con plastilina o porcelana.
107. Tomar una siesta.
108. Identificar tu perfume favorito.
109. Hacer una tarjeta y dársela a alguien que te importe.
110. Mandar un mensaje de texto.
111. Hacer un licuado y tomarlo despacio.
112. Maquillarse.
113. Pensar en las buenas cualidades de un amigo.
114. Terminar algo que te guste.
115. Sorprender a alguien con un favor.
116. Navegar en internet.
117. Mandar mails a amigos que estén lejos.
118. Cortarse el pelo.
119. Cuidar a tus mascotas.
120. Ser voluntario en una organización sin fines de lucro.
121. Buscar en internet trabajos en mi área.

FICHA N° 4

| TAREAS / CONDUCTAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Ejemplo: Ordeno la pieza |  |  |  |  |  |  |  |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



Mi objetivo son fichas

Recompensa

FICHA N° 5

Instrucciones:

Trabaje con su hijo para definir un par de metas y pasos que pueden tomar para cambiar estas conductas. Ayúdelo a desarrollar consecuencias positivas cuando alcance las metas y negativas cuando no lo haga. (Es más probable que los niños cumplan el contrato si participan en la realización.) Ponga este contrato en lugar en donde los dos lo puedan ver.

Contrato de conducta entre padre/madre — hijo

Este contrato es entre _____ y _____
comienza el ____ de ____ de ____ para ver si necesitamos ajustar algún
detalle o establecer nuevas metas.

Metas

Meta 1:

Pasos para alcanzarla:

Pasos para alcanzarla:

Pasos para alcanzarla:

Meta 2:

Pasos para alcanzarla:

Pasos para alcanzarla:

Pasos para alcanzarla:

Consecuencias

Positiva: Como consecuencia positiva por haber alcanzado la meta o por haber seguido los pasos para alcanzarla,

Negativa: Como consecuencia negativa por no haber seguido ni un paso para alcanzarla,

Firmas

Fecha de próxima revisión:

FICHA N° 6

LÍMITES FAMILIARES

Tu hija de 12 años sabe que después del colegio se tiene que ir directamente a la casa. Llega tres horas más tarde de lo que corresponde, es la segunda vez que sucede. Tú decides perdonarla, diciendo que la tercera es la vencida, y que si lo vuelve a hacer no sabes lo que le va a ocurrir... pero la vas a castigar.

DE ACUERDO

MEDIANAMENTE DE ACUERDO

EN DESACUERDO

IDENTIFICAR EMOCIONES

Tu hijo de 13 años tiene su primera fiesta de curso. La hora de llegada eran las 12 de la noche y se fue con un grupo de amigos. Son las 2 de la mañana y aún no llega. Tú lo esperas para castigarlo y dejarlo sin permiso para ir a fiestas en el resto del año.

DE ACUERDO

MEDIANAMENTE DE ACUERDO

EN DESACUERDO

IDENTIFICAR EMOCIONES

Álvaro tiene 16 años. Se ha comprometido a pasar a buscar a sus hermanos al colegio, después de su salida de clases. No le parece justo, pero aceptó al final. Los hijos salen a las 4:00. Después de un mes, los hermanos le cuentan a la mamá que Álvaro se queda conversando hasta las 5:30 con los amigos, así que recién a esa hora los va a buscar. Los padres se ponen de acuerdo, deciden conversar con Álvaro y le preguntan por qué hizo eso. Luego de escucharlo, lo castigan sin poder ir a los juegos de video de la esquina durante 1 mes, pero le ofrecen que se venga con algún amigo a la casa una vez por semana para que puedan compartir, siempre y cuando no se atrase más en ir a buscar a sus hermanos.

DE ACUERDO

MEDIANAMENTE DE ACUERDO

EN DESACUERDO

IDENTIFICAR EMOCIONES

Carolina, de 16 años, se fue a la casa de su amiga Paula. A las 7 de la tarde llama a la madre para avisar que tienen una fiesta, así que se quedara a dormir donde Paula y le dice que la mamá de Paula las irá a dejar y a buscar a la fiesta. Al día siguiente Carolina llega a almorzar con otra amiga, a la cual se le escapa que en realidad se volvieron con un amigo de la fiesta. La mamá conversa con su hija y la reta por la mentira.

DE ACUERDO

MEDIANAMENTE DE ACUERDO

EN DESACUERDO

IDENTIFICAR EMOCIONES

FICHA N° 7

TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

| CONDUCTA PASIVA | CONDUCTA AGRESIVA | CONDUCTA ASERTIVA |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuando la persona se abstiene de participar o participa de manera inadecuada sin expresarse directamente los pensamientos, sentimientos o deseos. • Se pliegan a lo que dicen los demás, sin defender sus propios derechos. • Al no expresar lo que se quiere, jamás se llega al otro ni se enriquece con lo que el otro dice. | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando la persona hace, dice y expresa lo que quiere sin considerar al otro y de manera violenta, se dejan de respetar derechos de otros. • Se tiende a valorar las necesidades y opiniones e intereses personales sin tener en cuenta a los demás. • La puerta del diálogo • y la negociación queda cerrada. | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando la persona expresa lo que siente y piensa respetando sus derechos y los de los demás. • Se asimismo/a • reconoce en un derecho • lugar de • desde el cual expresa e interactúa con los otros. • La puerta al diálogo, expresión de sentimientos, pensamientos, emociones, etc., se abre. |

FICHA N° 8

GUÍA PARA CUMPLIMIENTO DE LÍMITES FAMILIARES

GUÍA PARA EL CUMPLIMIENTO EFECTIVO DE LÍMITES

1. Cada uno de los miembros de la familia debe monitorear sus propios límites de forma continua y en cada situación de forma independiente. La idea es darse cuenta de la situación antes que nuestros límites sean sobrepasados, antes de que uno se sienta incapaz de interactuar con el ser querido. Las señales de advertencia serían: sentimientos de incomodidad, ira, frustración, etc.
2. Los miembros deben comunicar sus límites de forma honesta y directa, en términos de posibilidades realistas. Los familiares deben aclarar sus límites en relación a: tiempo, duración y frecuencia de la interacción verbal, transgresiones, conductas agresivas, consumo de sustancias, tipo de relación, entre otros. Aun si llega a manifestar que esos límites no son justos, se debe dejar bien claro que si los sobrepasa habrá consecuencias.
3. En general se debe ser consistentemente firme en los límites personales, sobre todo cuando el familiar no los acepta. 4- A veces se necesita flexibilizar y ampliar los límites y, buscar ayuda profesional, por ejemplo ante una crisis, aclarando al ser querido que en el futuro se volverá al límite establecido. 5- Es útil combinar gestos cariñosos, validación y resolución de problemas con el cumplimiento de límites.

FICHA N° 9

TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

| Situación (describa el hecho ante el cual surgió la conducta) | Conducta (pasiva, agresiva, asertiva) | Consecuencias (describa qué sucedió luego de la conducta, en usted y en la otra persona) |
|---|---|---|
| Ejemplo: José vuelve de la escuela con malas notas en dos materias. | Su madre le grita: “¡Te encerrás toda la tarde en tu habitación a estudiar! No me importa por qué te fue mal. | José le contesta a los gritos a su madre. Se va enojado a su habitación sin hablarle. Su madre queda angustiada y enojada por pelear con su hijo. |
| | | |
| | | |
| | | |

FICHA N° 10

INDICADORES DE ASERTIVIDAD

INDICADORES DE ASERTIVIDAD

- **Mirar a los ojos:** la persona asertiva no escapa a la mirada, la sostiene un tiempo suficiente para establecer un buen contacto.
- **El volumen de la voz:** no debe ser demasiado bajo (provoca que se vean como personas tímidas o inseguras y dificulta la comunicación)
- **Modulación y entonación de la voz:** la entonación comunica e implica interés.
- **Fluidez verbal:** esta requiere espontaneidad y seguridad.
- **Postura:** comunica actitud, como se sienta la persona en el diálogo con la otra.
- **Gestos:** son la entonación del cuerpo, acompaña físicamente al lenguaje y completan su sentido. Es lenguaje no verbal. Es en el rostro donde más se manifiesta lo que la persona es.
- **Contenido del mensaje:** es la transcripción en palabras de lo que se desea. El mensaje debe ser claro, explícito, directo, franco, considerado y respetuoso de los derechos de las demás personas.

FICHA N° 11

ENTREVISTA COMUNITARIA

PREGUNTAS

RESPUESTAS

¿Qué características tienen las familias de su comunidad?

¿Cómo describiría, en términos generales, los vínculos familiares de la comunidad (ej. predomina la comunicación pasiva, agresiva o asertiva, etc.)?

P. 38

¿Qué problemáticas presentan las familias en su comunidad?

¿Se han llevado a cabo actividades en la comunidad para abordar esas problemáticas (ej. grupo de padres autoconvocados, trabajo con niños, niñas y adolescentes, etc.)

FICHA N° 12

DEVOLUCIÓN FINAL

Les agradecemos su participación en el taller, consideramos que fue un espacio agradable, de mutuo respeto y aprendizaje, por lo tanto les pedimos que colaboren respondiéndonos unas preguntas para poder mejorar y saber cómo se sintieron ustedes en este espacio. Esta devolución es anónima y nos sirve para la reevaluación constante de nuestro trabajo.

¿Cómo se sintieron en el taller?

¿Qué opinión tienen con respecto a la modalidad de trabajo (vivencial) utilizada?

P. 39

¿Les resultaron comprensibles las explicaciones brindadas?

¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué herramientas les sirvieron?

¿Qué sugerencias tienen con respecto al taller (al equipo, modalidad de trabajo)?

¿Cambiarían algo del taller?

¡Muchas gracias!

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo Fregoso, A. C., Cota Sánchez, C., Helú Fernández, P., Tello de Meneses Salazar, C., Tena López, M. R., y Guzmán Pérez, J. M. (2006). Aplicación de economía de fichas en un caso de trastorno en el patrón del sueño. *Enseñanza E Investigación En Psicología*.

Biglan, A., y Sloane Wilson, D. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland: New Harbinger.

Bravo Ibarra, P., y Herreros Aguilar, J. (1979). Adaptación y evaluación de un programa de entrenamiento para padres en habilidades parentales y de comunicación. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad de Chile.

CONACE. (2003). Programa de prevención del consumo de drogas para las familias. Chile .

Coyne, L. W., y Murrell, A. R. (2009). *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years* (New Harbinger). Oakland.

Cuervo Martínez, Á. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectiva En Psicología*. Colombia.

Dirección General de Cultura y Educación. (2009). *El diagnóstico participativo, una propuesta para el mejoramiento de las prácticas institucionales*. Buenos Aires.

Ekman, P., y Oster, H. (1981). *Expresiones faciales de la emoción*. Estudios de Psicología. Texas

Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of bordeline personality disorder*. New York: The Gilford Press.

Linehan, M.M. (1997). Validation and psychoterapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C: American Psychological Association.

Linehan, M. M.; Armstrong, H.E.; Suarez, A.; Allmon, D. y Heard, H.L. (1991). *CognitiveBehavioral Treatment of Chronically Parasuicidal Borderline patients*. Arch Gen Psychiatry.

Lozano-Rodríguez, I., y Valero-Aguayo, L. (2017). Una revisión sistemática de la eficacia de los programas de entrenamiento a padres. *Revista de Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*. España.

Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.

Montero, M. (2003). Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad. Buenos Aires: Paidós

Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertiva. Revista Electrónica Actualidades Investigativas En Educación. Costa Rica.

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., y Olaz, F. O. (2016). The essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. Oakland: New Harbinger .

Rey, C. (2006). Entrenamiento de padres: una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. Revista Infancia, Adolescencia Y Familia. Colombia.

Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo : aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: Rayuela.

Skinner, B.F. (1938). The behavior of organisms. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.

Trujano, R. S. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares: Análisis de caso. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Mexico.



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de **SALUD**

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



GOBIERNO DE
CÓRDOBA
ENTRE TODOS