

# MANUAL DE ACTIVIDADES

## PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

—  
PARA PADRES, MADRES Y/O ADULTOS  
RESPONSABLES DE CRIANZA

**RAAC** | Red Asistencial  
de las Adicciones  
de Córdoba

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

Secretaría de  
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA  
DE LAS ADICCIONES** | **Ministerio de  
SALUD**

 GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA** |  **ENTRE  
TODOS**



#### AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

**Cdor. Juan Schiaretti**

Presidente Provisorio de la Legislatura

**Dr. Oscar 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 Martín Bonino**

**Lic. Valentina Munguia**

**Lic. Agostina Lumello**

#### DISEÑO EDITORIAL

**Lic. Javier Bulgarelli**

## CUADERNILLO TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para que usted pueda ejercitar en su vida cotidiana las herramientas que se trabajan en los talleres de Fortalecimiento Familiar. Creemos que a través de la práctica constante de estas habilidades es posible apropiarse de ellas para que se conviertan en un estilo de vida propio.

Imaginemos que nosotros como terapeutas somos entrenadores deportivos, tenemos ciertos conocimientos sobre técnicas y habilidades útiles para llevar a cabo la crianza efectiva de los niños, niñas y adolescentes. Ustedes serían los jugadores, quienes tienen la experiencia en el campo de juego, y solamente la ejecución que hagan de las sugerencias del entrenador puede decir si en realidad estas habilidades son efectivas para el juego, es decir, para la crianza con sus hijos/as.

La finalidad de los talleres y del cuadernillo no es enseñarles cómo ser padres o madres, sino mostrarles herramientas que conocemos y sabemos que funcionan en la crianza con los niños, niñas y adolescentes. Sólo ustedes pueden comprobar y decidir si les son útiles o no.

### Herramientas del taller N°2

- Entrenamiento parental
- Límites familiares
- Comunicación asertiva



FICHA N° 1

ECONOMÍA DE FICHAS

CONDUCTAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejemplo: Ordeno la habi- tación	😊		😊	😊	😊		

El objetivo es recolectar..... Fichas 😊

La recompensa por haberlo cumplido es.....

Todo debe acordarse anteriormente con el niño, niña o adolescente.

## FICHA N° 2

### CONTRATO CONDUCTUAL

Este contrato es entre: \_\_\_\_\_y  
(Nombre del adolescente)

\_\_\_\_\_  
(Nombre de la persona que hace el contrato)

El mismo iniciará el día \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_

#### ACUERDO ENTRE LAS PARTES

YO, \_\_\_\_\_  
(Nombre del adolescente)

ME COMPROMETO A:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

P. 5

EN CASO DE NO CUMPLIR ESTE ACUERDO, QUEDA CLARO QUE NO SE ENTREGARÁ LA RECOMPENSA ACORDADA.

FIRMA DE LAS PARTES:

Firma o nombre del adolescente —————>

Firma o nombre de la persona que hace el contrato—— >



## FICHA N° 3

### ESCALERA DEL VALIENTE

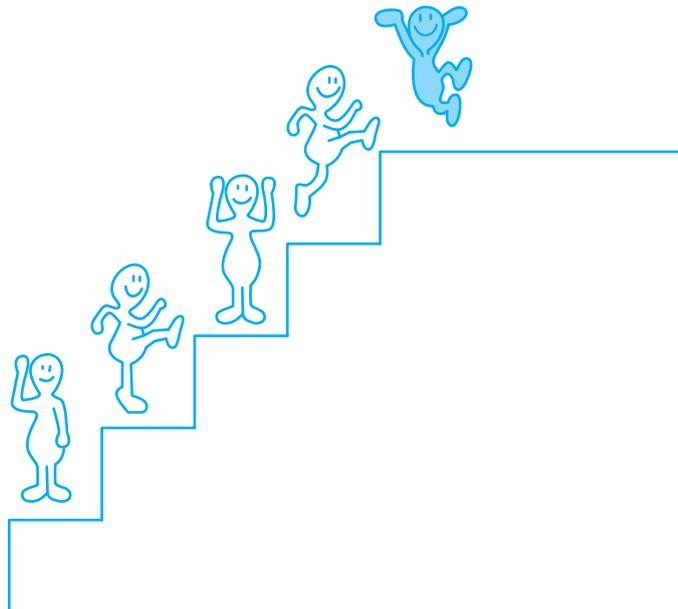
Se elige la conducta que se quiere lograr o conducta meta con el niño o adolescente. Cada escalón son conductas previas y cada vez que se realicen se deben reforzar (refuerzo material, actividad o social), hasta llegar a la meta.

Ejemplo:

P. 6



Para practicar en la casa:



## FICHA N° 4

### LÍMITES FAMILIARES

<p>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.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>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.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>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.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>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.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>



## FICHA N° 5

### 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° 6

### TIPOS DE COMPORTAMIENTO

#### Conducta Pasiva

- ▶ 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.

#### Conducta Asertiva

- ▶ Cuando la persona expresa lo que siente y piensa respetando sus derechos y los de los demás.
- ▶ Se reconoce asimismo/a en un lugar de derecho desde el cual expresa e interactúa con los otros.
- ▶ La puerta al diálogo, expresión de sentimientos, pensamientos, emociones, etc., se abre.

P. 9

#### Conducta Agresiva

- ▶ 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.



## FICHA N° 7

### INDICADORES DE ASERTIVIDAD

Indicadores de asertividad para ejercitarla:

- **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° 8

### ENTRENAMIENTO

Una buena manera de recordar y adquirir estas habilidades es ejercitando.

Vamos a proponerte algunas actividades en las siguientes páginas.

Completa el **DEAR MAN**, rellenando cada letra en función de lo que significa.

**D (DESCRIBÍ)**: anota la situación de la forma más descriptiva posible. Pegate a los hechos. Contale a la persona exactamente a qué estás reaccionando.

**E (EXPRESÁ)**: expresá tus sentimientos y opiniones relacionados con la situación. Es necesario asumir que tus pensamientos y sentimientos no son auto evidentes, es decir que necesariamente la otra persona no tiene por qué saber lo que sentís. Usa frases tales como “yo siento que”, “yo deseo”, “yo no deseo”, en vez de “yo necesito” o “vos deberías”.

P. 11

**A (ASERTIVO)**: ser asertivo es pedir lo que deseas o decís que no claramente, respetando tus derechos y los de la otra persona. No supongas que los otros saben lo duro que es para vos pedir las cosas directamente.

**R (REFORZÁ)**: reforzá o premia antes de tiempo a la persona explicándole las consecuencias. Resaltá los efectos positivos de conseguir lo que deseas o necesitas. Ayuda a la persona a sentirse bien por hacer o aceptar lo que deseas.

Completa el siguiente cuadro (PAG. 50) pensando en alguna situación de tu vida cotidiana y de qué manera la pudiste resolver, completando el tipo de conducta y las consecuencias ocasionadas por ésta.



<b>SITUACIÓN</b> (describa el hecho ante el cual surgió la conducta)	<b>CONDUCTA</b> (pasiva, agresiva, asertiva)	<b>CONSECUENCIAS</b> (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: <i>“¡Te encerrás toda la tarde en tu habitación a estudiar! No me importa por qué te fue mal.</i>	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.