

# Familias



**miles** de  
  
**manos**

**Apuntes y mensajes  
para familias**





**Publicado por:**

Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la empresa  
Bonn y Eschborn, Alemania

Programa regional Prevención de la Violencia Juvenil en Centroamérica (PREVENIR)  
Bulevar Orden de Malta, Casa de la Cooperación Alemana  
Urbanización Santa Elena, Antigua Cuscatlán, El Salvador  
T +503 2121-5100  
prevenir@giz.de  
www.gizprevenir.com

**Versión**

Diciembre de 2015 (V 2.2)

**Impresión**

*Imprenta*  
*Lugar*

**Diseño y diagramación**

Alejandro Christ

**Créditos fotográficos**

Alejandro Christ: portada

**Texto**

Lucy Figueroa

La GIZ es responsable del contenido de la presente publicación.

Por encargo del  
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania

El programa PREVENIR se desarrolla en el marco de la  
Estrategia de Seguridad Centroamericana del SICA

En Miles de Manos tratamos de usar un lenguaje equitativo para mujeres y hombres.  
Sin embargo, por razones de legibilidad, no siempre se usan ambas formas.

cofinanciado por



Reino de los Países Bajos

## CONTENIDO

Prólogo & reconocimientos	7
<b>Bienvenida y explicaciones</b>	<b>9</b>
<b>Encuentro 1: Aliados en la formación de los hijos</b>	<b>13</b>
<b>Encuentro 2: ¿Cómo aprenden nuestros hijos?</b>	<b>19</b>
<b>Encuentro 3: ¿Cómo crecer en la comunicación?</b>	<b>29</b>
<b>Encuentro 4: ¿Cómo encontrar soluciones en familia?</b>	<b>37</b>
<b>Encuentro 5: ¿Cómo animar a nuestros hijos?</b>	<b>43</b>
<b>Encuentro 6: ¿Cómo establecer límites y consecuencias?</b>	<b>49</b>
<b>Encuentro 7: ¿Cómo manejar nuestras emociones?</b>	<b>55</b>
<b>Encuentro 8: ¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos?</b>	<b>61</b>
Agradecimientos	67



## Prólogo & reconocimientos

Miles de Manos fue desarrollado con el apoyo del programa regional PREVENIR de la Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), que fomenta la prevención de la violencia que afecta a jóvenes en Centroamérica, con énfasis en Honduras, El Salvador, Guatemala y Nicaragua. PREVENIR promueve un enfoque integral de la prevención de la violencia, mediante tres componentes que se complementan entre sí, a saber:

Componente 1: Estrategias municipales de prevención con participación de jóvenes

Componente 2: Fomento de empleabilidad de jóvenes en desventaja social

Componente 3: Prevención de la violencia en la educación escolar y extraescolar

La creación de Miles de Manos fue un proceso único. El programa PREVENIR no quiso simplemente traducir al español alguna metodología que tuvo éxito en otros países y luego entregarla. En vez de ello, se coordinó un proceso de colaboración regional entre universidades de Estados Unidos y especialistas así como ministerios de educación de Honduras, El Salvador, Guatemala y Nicaragua. De esta manera, metodologías que comprobaron fehacientemente que ayudan a reducir comportamientos de riesgo en niños, niñas y jóvenes se adaptaron al contexto de los países centroamericanos. Como resultado, se creó un modelo pedagógico innovador, que fortalece las competencias sociales y educativas de las familias y los docentes y la colaboración de estos actores en pro de la prevención de la violencia juvenil.

El modelo Miles de Manos, a lo largo de dos años, fue sometido a rigurosas pruebas prácticas en escuelas piloto en El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Los datos que se recogieron durante estos pilotajes sirvieron para analizar la funcionalidad y el impacto de la propuesta. Al mismo tiempo, se recibieron valiosos insumos técnicos de los equipos de seguimiento y acompañamiento nacionales de cada país, donde representantes de los ministerios de educación, universidades y ONG revisaron los fundamentos, las orientaciones prácticas y las guías de facilitación de Miles de Manos. De esta manera, se logró mejorar notablemente los contenidos y la estructura de los documentos. El producto final de este proceso de aprendizajes y ajustes continuos es un modelo de prevención completo y al mismo tiempo práctico, aplicable en diferentes contextos, y transferible tanto a la educación escolar y extraescolar (por ejemplo, escuela para padres) como a la formación docente.

Nos interesa que Miles de Manos se propague en el mayor número de escuelas posible, y alentamos su implementación. Sin embargo, debido a la importancia de entregar el programa con fidelidad, a las personas e instituciones interesadas en replicarlo se les recomienda ponerse en contacto con los desarrolladores de Miles de Manos, principalmente la GIZ (programa regional PREVENIR) y sus asesores científicos de la Universidad de Oregón y la Universidad de Washington.

Un profundo agradecimiento al equipo técnico y administrativo del programa PREVENIR; a los desarrolladores y asesores de Miles de Manos; a nuestros aliados y contrapartes en Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua; y a las personas que facilitaron las primeras implementaciones de Miles de Manos en las escuelas piloto de los cuatro países. ¡Gracias por el trabajo realizado conjuntamente, por los aportes a Miles de Manos, y por los logros que cosechamos! Sin su compromiso y dedicación, esta propuesta de prevención y el presente documento no se habrían hecho realidad.

Un agradecimiento especial a los padres y madres así como al personal docente y directivo de las escuelas piloto en los cuatro países. Ellos validaron el modelo Miles de Manos en la práctica y enriquecieron sus contenidos y actividades. Su honestidad y valentía para compartir sus vivencias y realidades han contribuido enormemente a que esta propuesta hoy sea más cercana a las necesidades y aspiraciones de las familias y escuelas de Centroamérica:

**Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores**, San Miguel Chicaj, Baja Verapaz, Guatemala

**Centro Escolar República Federal de Alemania**, Usulután, Usulután, El Salvador

**Red Educativa Un Camino hacia el Cambio**, Yamaranguila, Intibucá, Honduras

**Escuela Dinamarca**, Bluefields, Región Autónoma Atlántico Sur, Nicaragua

**Escuela Sotero Rodriguez**, Estelí, Estelí, Nicaragua



# ¡Bienvenidos al programa Miles de Manos!

## ▪ ¿Qué es Miles de Manos?

**Miles de Manos** es el nombre de un programa que abarca escuelas y familias trabajando unidas para la prevención de la violencia juvenil en Centroamérica. El esfuerzo de los maestros junto con los padres y madres de familia puede hacer una gran diferencia en cómo los niños y niñas logran crecer de manera saludable para enfrentar los retos que les esperan en la vida.

En **Miles de Manos** estaremos realizando una serie de ocho Encuentros con un grupo de padres y madres de familia, así como otros Encuentros separados con los maestros. En ciertos momentos se realizarán unas sesiones “puente” que reúnen a los padres y madres con los maestros.



**¡Gracias por participar en Miles de Manos! ¡Esperamos que sea una gran experiencia para toda su familia!**

## ¿Cómo podemos usar los Apuntes y mensajes para padres y madres?

Este material de **Apuntes y mensajes** es para que usted y otros adultos de su familia lo puedan ver y leer juntos para recordar los temas principales que se han conversado y practicado en los Encuentros con los demás participantes de **Miles de Manos**.

Estos **Apuntes y mensajes** le pueden servir para recordar las ideas y hacer las Prácticas en Casa que fueron asignadas al final de cada Encuentro. Estas Prácticas en Casa son muy importantes porque le ayudarán a aprender algunas nuevas habilidades y herramientas útiles en la formación de sus hijos e hijas.

En este material también puede ir anotando sus propias ideas y sus inquietudes para compartir con el grupo en los momentos de los Encuentros.

***¡Le animamos a que lo traiga siempre a los Encuentros  
y lo use mucho en su propio hogar!***

**CONTENIDO DE LOS ENCUENTROS  
PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA**

<p align="center"><b>Temas de los encuentros</b></p>	<p align="center"><b>Anote aquí la fecha programada para cada Encuentro</b></p> <p align="center">↓</p>	<p align="center"><b>La práctica en casa para este Encuentro es:</b></p> <p align="center">↓</p>
<p><b>Encuentro 1: Aliados en la formación de los hijos</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestros roles y responsabilidades como padres y madres</li> <li>• Las cuatro áreas importantes en el desarrollos de los niños y niñas</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 2: ¿Cómo aprenden nuestros hijos?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las etapas de desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas</li> <li>• Reforzando el aprendizaje en el hogar</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 3: ¿Cómo crecer en la comunicación?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicándonos en la familia: Escuchando atentamente y hablando claramente</li> <li>• Aclarando bien nuestras expectativas y dando buenas instrucciones</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 4: ¿Cómo encontrar soluciones en la familia?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cambios de cultura y las expectativas de una generación a otra</li> <li>• Habilidades para resolver problemas y conflictos en la familia, la escuela y la comunidad</li> </ul>		

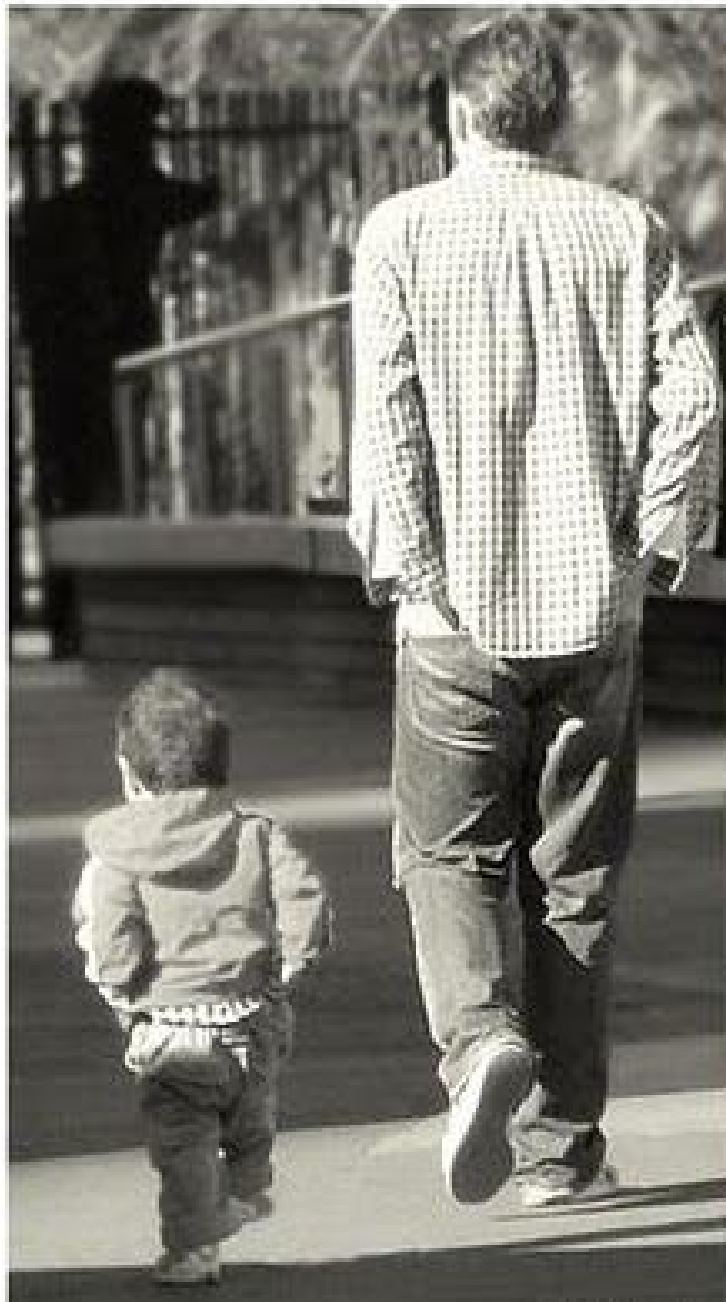
Temas de los encuentros	Anote aquí la fecha programada para cada encuentro ↓	La práctica en casa para este encuentro es: ↓
<p><b>Encuentro 5: ¿Cómo animar a nuestros hijos?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de reconocer y animar el buen comportamiento</li> <li>• Reforzando la autoestima de nuestros hijos e hijas</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 6: ¿Cómo establecer límites y consecuencias?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo establecer los límites de acuerdo a las normas (o reglas) que nuestros hijos e hijas deben seguir.</li> <li>• Cómo aplicar consecuencias basado en cinco consejos.</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 7: ¿Cómo manejar nuestras emociones?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconociendo las emociones como parte de nuestras vidas.</li> <li>• Formas de manejar nuestras reacciones ante las emociones intensas.</li> </ul>		
<p><b>Encuentro 8: ¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos?</b></p> <p><i>Temas que vamos a conversar y practicar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo observar y supervisar a los hijos en el uso de su tiempo.</li> <li>• Cómo identificar los riesgos que pueden pasar los hijos.</li> </ul>		



# ENCUENTRO 1

---

## Aliados en la formación de los hijos



*Los padres y las madres somos los primeros maestros de los hijos.*

## Sabías que...

...los padres y las madres podemos ayudar a prevenir la violencia

**¿Conoce a algún joven o alguna joven que empezó a andar en malos pasos y ahora está en una situación de riesgo, de crimen o violencia? ¿Cómo llegó a esa situación?**

En Centroamérica, muchos jóvenes están siendo afectados por situaciones de violencia, ya sea como víctimas o victimarios. El "triángulo norte de Centroamérica" que incluye a Honduras, El Salvador y Guatemala, se ha reconocido como la zona *más violenta del mundo* más allá de zonas en guerra activa como Irak o Afganistán. **La gran mayoría de los muertos por homicidios son jóvenes menores de 30 años.**



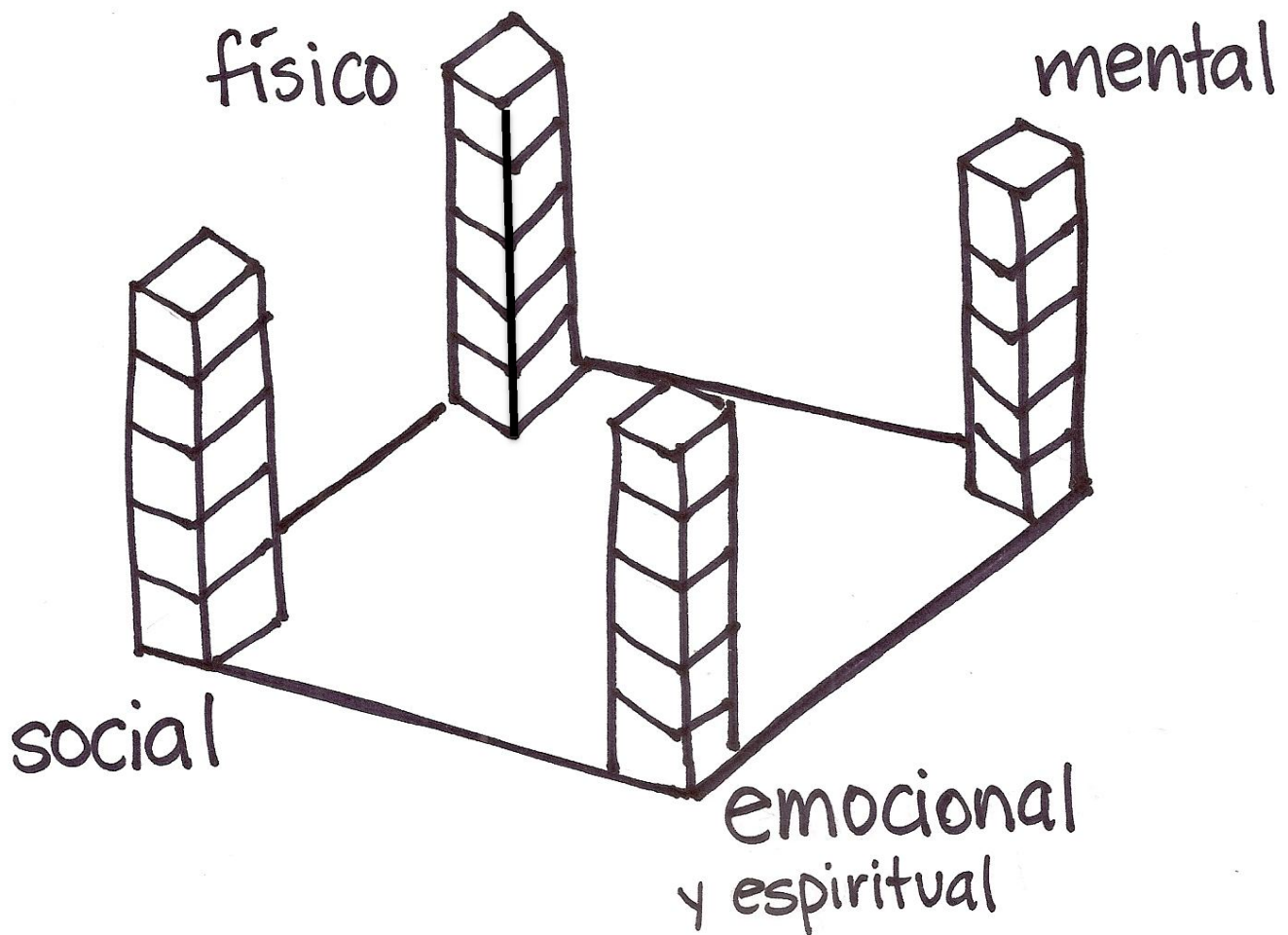
### ▪ ¿Qué tenemos que ver los padres y las madres con esa situación?

Los padres y las madres tenemos la posibilidad y la responsabilidad de **prevenir** que nuestros hijos lleguen a tomar decisiones que destruyan sus vidas o la de otras personas. **Prevenir** significa **anticipar** y **evitar** algo antes de que suceda.

Si nosotros aprendemos a practicar las mejores formas de criar y formar a nuestros hijos, con amor y límites, vamos a reducir el riesgo de que en el futuro nuestros hijos actúen en formas riesgosas o violentas.

Es mejor empezar ahora, cuando están pequeños y pueden aprender de nosotros, sus primeros maestros, a comportarse bien. **Lo que nosotros hacemos hoy puede prevenir conductas de riesgo después.**

## CONSTRUYAMOS EN LAS 4 AREAS DE CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS



Los padres y las madres podemos apoyar en las diferentes necesidades que tienen nuestros hijos e hijas.

## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Los padres y las madres tenemos varios roles y responsabilidades que cumplir en el hogar y en la escuela para que nuestros hijos e hijas crezcan **sanos, seguros** y en **paz**.
- Los padres y las madres queremos ver el crecimiento **físico, mental, emocional** y **social** de nuestros hijos e hijas, como las **cuatro columnas** para un crecimiento sano.
- Los padres y las madres somos los mejores aliados que tienen nuestros hijos e hijas, porque somos los primeros interesados en su crecimiento y formación.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:





## Otras Ideas para reflexionar...

### ▪ *¿Qué es una familia?*

*Una familia es un grupo de personas unidas por el amor, que se cuidan y buscan lo mejor para cada miembro de la familia.*



*¿Cómo es mi familia?*

### *¿Qué es una madre o un padre?*

Un padre o una madre es cualquier adulto que es responsable por el cuidado y formación de un menor.

Puede ser un abuelo o abuela, un hermano o hermana mayor, un tío o tía, un padre o madre adoptado, etc.

*¿Quién cuida a los menores en mi hogar?*



### *¿Qué significa PREVENIR?*

*Prevenir significa **anticipar** y **evitar** algo antes de que suceda.*

*¿Qué riesgos quiero **prevenir** en mi familia?*

## Te cuento un caso...

### Carlitos, “El Puño”

Carlitos nació un 24 de Diciembre del año 2000. A su papá le encantaba contar que nació con la celebración de los cohetes. Su papá era albañil y cada sábado se bañaba bien para sacar a pasear a Carlitos, su mamá y su abuelita que vivía con ellos.



Cuando Carlitos entró a la escuela, el papá los dejó para ir a buscar trabajo en una ciudad del norte. Él dijo que iba regresar al solo que tuviera suficiente para pagar las deudas. Pero nunca más supieron de él. Carlitos solo tenía 8 años cuando su padre los abandonó. La mamá de Carlos tuvo que salir a buscar trabajo lavando ropa ajena, y dejó a Carlos y sus dos hermanitas bajo el cuidado de la abuelita y el televisor.

Cuando Carlitos tenía casi 13 años terminó el sexto grado y le dijo a su mamá que como ya era el hombre de la casa, ahora él buscaría como conseguir dinero para ayudar. El empezó como ayudante de albañil con algunos viejos amigos de su padre, pero allí se encontró con algunos “nuevos amigos” que lo invitaban a salir después del trabajo.

¿Te gustaría saber cómo fue que consiguió el nombre de “El Puño”?

***Pronto te cuento más del caso...***

## ENCUENTRO 2

---

¿Cómo aprenden nuestros hijos?



*La FAMILIA es la primera escuela de los niños y niñas.*

## Sabías que...

**...los padres y las madres podemos enseñarles a nuestros hijos e hijas a protegerse de los riesgos.**

**¿Cuáles son las cosas importantes que aprenden los niños y niñas en el hogar?**

La primera escuela que tienen nuestros hijos e hijas es el hogar y mucho de lo que aprenden es por nuestro ejemplo.

Las habilidades y enseñanzas que necesitamos para la vida las aprendemos primero en el hogar. Por ejemplo, en el hogar aprendemos como tratarnos y llevarnos con los demás. Si nosotros queremos que nuestros hijos e hijas sean personas atentas, colaboradoras y respetuosas, necesitamos tratar a todos en la familia de esa manera. **Nuestras actitudes y acciones son mucho más importantes que nuestras palabras.**

Los padres y las madres somos muy importantes en el éxito del aprendizaje de nuestros hijos.

- **Los niños y niñas aprenden diferentes habilidades y comportamientos de acuerdo a la etapa de su crecimiento y desarrollo.**

En cada etapa de vida, los niños y niñas tienen que aprender ciertas habilidades apropiadas para su edad. Mientras está aprendiendo las habilidades y comportamientos de esta etapa, los padres no deben esperar que hagan las cosas o se comporten como un niño que ya está en una etapa más adelantada.

***El trabajo de los padres es apoyar, animar y guiar al niño o niña en las distintas etapas de crecimiento, para que aprenda las habilidades necesarias.***

También deben estar pendientes de **supervisarlos** y **protegerlos** de posibles riesgos, para que puedan crecer con confianza, hasta llegar a la juventud y posteriormente a la adultez.

## ETAPAS DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

---

### Etapa 1: SER

*De 0 - 6 meses*

La **Etapa 1** es sobre la decisión de ser, de vivir, de crecer, de confiar y llamar para que se le atiendan sus necesidades.

**Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Llora o se queja para que sus necesidades sean reconocidas.
- Le gusta que lo “apapachen”
- Hace muchos ruidos
- Mira y responde a los rostros, especialmente los ojos.
- Imita a las personas



---

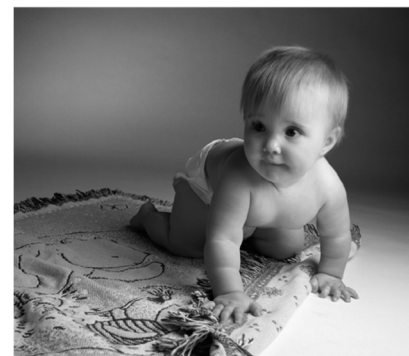
### Etapa 2: HACER

*De 6 - 18 meses*

La **Etapa 2** es la etapa de “hacer” – es un tiempo cuando es importante que el niño o niña aprenda a confiar en los demás y en sus sentidos. Es un tiempo de explorar su mundo y recibir apoyo al hacer estas cosas.

**Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Prueba, huele y toca todo
- Se pone todo en la boca
- Es curioso
- Se distrae fácilmente
- Quiere explorar por si solo pero quiere asegurarse que su padre o madre están cerca
- Juega escondite con sus manos
- Empieza a usar palabras a mediados o última parte de esta etapa



## Etapa 3: PENSAR

*De 18 meses - 3 años*

En esta etapa, los niños deben aprender a pensar, a expresarse y manejar sus emociones. Los niños en esta edad pueden ser impulsivos y no siempre pueden controlar sus comportamientos.

### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Inicia el pensamiento de causa y efecto
- Inicia con juegos paralelos a otros niños
- Puede seguir ordenes sencillas, aunque a veces se resiste
- Prueba nuevos comportamientos: “No lo voy a hacer y no me puedes obligar”
- Puede probar hacer un berrinche o rabieta



---

## Etapa 4: IDENTIDAD Y PODER

*De 3 - 6 años*

Las habilidades en esta etapa se enfocan en el aprendizaje y las actividades que le ayudan al niño a establecer su propia identidad, aprender nuevas habilidades y entender cómo funcionan las relaciones con los demás.

### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Hace juegos de imaginación, posiblemente con amigos imaginados
- Hace preguntas sobre el cómo, por qué, cuánto tiempo, etc.
- Prueba diferentes identidades con juego de roles
- Empieza a aprender sobre las relaciones y la lucha de poder
- Practica conductas para la identificación de su rol sexual o de género
- Inicia el juego cooperativo
- Empieza a tener interés en juegos y reglas.



---

## Etapa 5: ESTRUCTURA

*De 6 - 12 años*

Durante esta etapa, los niños aprenden más sobre la estructura. Esto incluye entender porque son necesarias las reglas y los valores en los cuales se basan las reglas. Otra tarea principal durante esta etapa es aprender muchas habilidades y capacidades.



### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Hace preguntas para tener información
- Practica y aprende nuevas habilidades
- Pertenece a grupos y clubes del mismo sexo
- Compara, prueba, rompe y vive las consecuencias de las reglas.
- Desafía los valores de los padres, argumenta y molesta
- Puede ser abierto y cariñoso, pero al rato puede estar de mal humor

---

## Etapa 6: IDENTIDAD, SEXUALIDAD Y SEPARACION

*De 12 - 19 años*

Las habilidades de esta etapa se enfocan en la identidad, la separación, sexualidad, y el aumento en sus competencias.



### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

Los adolescentes hacen algunas de sus decisiones sobre su identidad y separación al volver a las habilidades de etapas anteriores: ser, hacer, pensar, identidad y poder, estructura – con nueva información y las presiones que pueden ser confusas sobre su sexualidad emergente.

Por esta razón los adolescentes pueden actuar muy maduros en ciertos momentos y muy inmaduros en otros.



## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- La familia es el primer lugar donde se forman los comportamientos, actitudes y valores positivos para una convivencia armoniosa en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Los padres y las madres somos lo más importante en la educación de nuestros hijos e hijas, sin importar si tenemos estudios en la escuela o no.
- Los padres y las madres somos los primeros maestros de nuestros hijos e hijas. Con nuestro ejemplo ellos aprenden las habilidades que necesitan para la etapa de desarrollo que están pasando.
- Nuestra educación en casa y ejemplo son tan poderosos que puede generar, motivar y reforzar aprendizajes positivos en nuestros hijos e hijas.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:





## Otras ideas para reflexionar:

- ¿Qué es el desarrollo de la niñez?

Cuando hablamos del **desarrollo de la niñez**, estamos hablando de cómo un niño o una niña llega a hacer cosas más difíciles al tener una mayor edad.

- ¿Qué son las etapas de desarrollo?

Las **etapas de desarrollo** nos dicen cómo los niños y niñas van creciendo y cambiando en sus habilidades.



¿En qué etapa está mi hijo o hija?

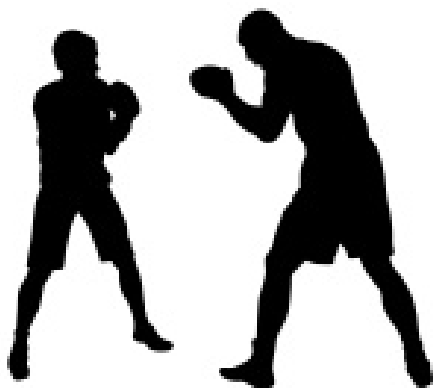
## ¿Qué son hitos de desarrollo?

Los hitos son las habilidades que la mayoría de los niños y niñas pueden hacer dentro de un cierto rango de edad.

*¿Qué habilidades creo que están alcanzando mis hijos o hijas?*



## Te cuento un caso...



### ¿Por qué le pusieron a Carlitos “el Puño”?

Cuando Carlitos estaba pequeño a su papá le gustaba mucho ver peleas de boxeo en la televisión. Después jugueteaban afuera haciendo puños y dándose duro “de mentiras”. Carlitos se sentía feliz cuando su papá le decía que tenía un buen puño.

Cuando su papá se fue de la casa, Carlitos seguía viendo las peleas en la televisión de vez en cuando. El soñaba en tomar clases de boxeo, pero nunca hubo dinero o tiempo para que su mamá lo llevara a aprender. En los últimos años de la escuela, él le enseñaba a sus amigos como hacer el puño del boxeo durante el recreo y moverse rápido para que no le pudieran pegar. Por eso sus compañeros empezaron a decirle “El Puño”.

Una vez que terminó la escuela y salió a trabajar, Carlos se dio cuenta que el puño le servía para otras cosas también.

¿Te gustaría saber cómo su mamá se dio cuenta que “El Puño” era famoso?

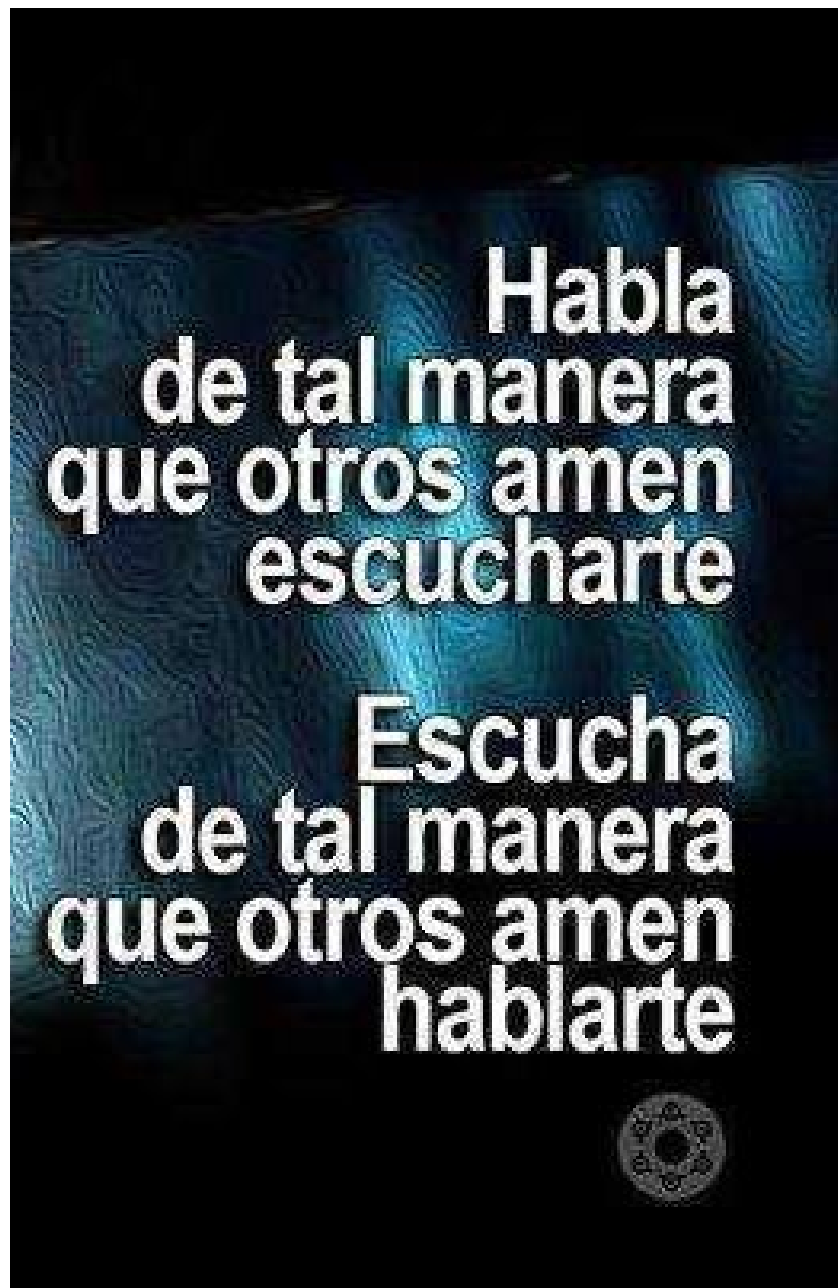
***Pronto seguiremos con el caso...***



## ENCUENTRO 3

---

¿Cómo crecer en la comunicación?



*¿Cómo le hablamos y escuchamos a nuestros hijos e hijas?*

## Sabías que...

**...los padres y las madres podemos lograr comunicarnos mejor con nuestros hijos e hijas.**

**¿Cuáles son algunos problemas que se pueden dar con la comunicación en el hogar?**

Una gran parte de los problemas y las situaciones de conflicto que se dan en el hogar es porque no nos estamos comunicando bien. A veces lo que decimos no es claro. Otras veces puede ser muy confuso o muy general. A veces nuestras actitudes hablan más fuerte que nuestras palabras.

Nuestros hijos e hijas aprenden a comunicarse primero por la forma en que nosotros les hablamos a ellos. Si escuchan palabras tiernas y dulces, van a aprender a responder con dulzura. Si escuchan quejas o gritos, van a responder con enojo y frustración.

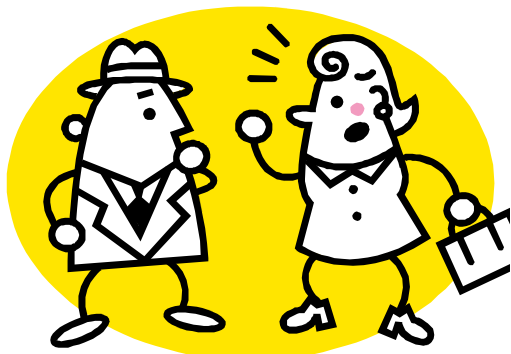
A pesar de todas nuestras ocupaciones y preocupaciones, los padres y las madres podemos tomar el tiempo para escuchar bien a nuestros hijos e hijas y comunicarnos con paciencia. Además, podemos practicar para que nuestra comunicación sea clara y precisa.

- **Para mejorar la comunicación dentro de la familia, necesitamos tratar de mejorar dos habilidades de comunicación muy importantes:**
  - La primera es aprender a **escuchar con atención**.
  - La segunda es poder **hablar con claridad** lo que queremos decir.

Los padres y las madres podemos practicar estas habilidades con los adultos primero y luego con los niños, niñas y jóvenes en el hogar.

## PARA HABLAR CON CLARIDAD...

- **Regla No. 1:** hable con sinceridad y con respeto.



### PROCURE...

- **NO** ser insincero o insensible;  
Al mostrar respeto y comprensión hacia las otras personas, podemos entendernos mejor y unirnos más.

- **Hable breve y claro**

Es muy difícil escuchar cuando una persona habla, habla, habla...

Además, ¡procure hablar de un solo tema a la vez!

### PROCURE...

- **NO** dominar la conversación;  
una buena comunicación permite *hablar y escuchar*

- **Muestre actitudes positivas**

Cuando mostramos actitudes negativas como el enojo, ataques, quejas o insultos, hacemos que las personas se sientan atacadas.

Piense en una forma tranquila o neutral para decir las cosas.

### PROCURE...

- **NO** mostrar actitudes negativas;  
Porque esto crea conflicto y no ayuda a resolver la situación.

## PARA ESCUCHAR CON ATENCION...

- **Regla No. 1: muestre interés y respeto.**

Preste toda su atención. Hágalo como usted quisiera que lo escuchen.



### PROCURE...

- **NO** interrumpir;  
Si hablamos cuando la otra persona está hablando, no lo estamos escuchando.

- **Trate de entender a la otra persona**

¿Qué le está pasando a la persona? ¿Qué es lo que siente?

### PROCURE...

- **NO** contar su propia historia;  
En otro momento usted puede hablar de su propia experiencia.

- **Muestre que ha entendido**

Repita lo que usted entendió sobre lo que dijo la otra persona, usando sus propias palabras.

### PROCURE...

- **NO** pensar en lo que va contestar;  
Escuche todo lo que la persona está diciendo.



## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- La buena comunicación es necesaria para una familia saludable.
- Para tener una buena comunicación necesitamos aprender a **escuchar con atención** y **hablar con claridad**.
- Podemos practicar nuestras habilidades de comunicación entre nosotros como adultos responsables y entre nosotros con nuestros hijos e hijas.
- Los padres y las madres podemos explicar con mayor claridad lo que esperamos de nuestros hijos e hijas.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:



## Otras ideas para reflexionar...

### ▪ *¿Qué es la comunicación?*

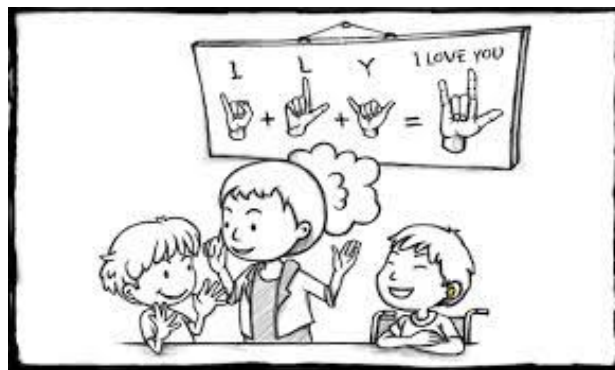
La comunicación es la forma en que compartimos los pensamientos, ideas, sentimientos y actitudes entre los seres humanos.



### ▪ *¿Cómo nos comunicamos las personas?*

Las personas tenemos diferentes maneras de comunicarnos. Puede ser por medio de palabras, gestos, expresiones del cuerpo y la cara. Entre personas que se conocen mucho tiempo, hasta pueden comunicarse ¡con una sola mirada!

*¿Cuáles son las formas de comunicarnos en la familia?*



### *¿Qué es una comunicación clara?*

La comunicación clara es cuando usamos palabras para decir lo que pensamos y esperamos de los demás, sin esperar que tengan que adivinar lo queremos decir.

*¿En qué momentos escucho a mis hijos e hijas?*

## Te cuento un caso...



### ¿Qué pasa cuando sólo hablas con el puño?

Carlos salía todos los días a trabajar al sitio de construcción donde era asistente de albañil. Su trabajo era de cargar arena, cemento y ladrillos para los albañiles. Al final del día, se limpiaba lo mejor que podía y conseguía “jalón” en una camioneta para llegar a su barrio.

Un día, llegó un muchacho nuevo a trabajar y al final del día se subió antes que Carlos a la camioneta, sin dejarle espacio. Carlos le dijo que se quitara de su lugar. El muchacho no quiso y lo insultó con palabras groseras. Carlos le enseñó el puño y le dijo: “¿Querés ver mi puño de cerca? O te bajas ahora, o te lo enseño de cerca”. El muchacho se bajó y le dejó el espacio, y todos los albañiles se rieron y dijeron que ese puño sí daba miedo.

Cuando Carlos llegó a su barrio, los albañiles le gritaron: “Adiós, Puño”. En ese momento su mamá, Ana, iba llegando del trabajo y se sorprendió que a su Carlitos lo llamaran “el Puño”. Corrió a su lado y le preguntó qué había pasado y por qué le habían gritado eso.

Carlitos le dijo: “No es nada, mamá, son tonteras y no tienes por qué preocuparte”. Su mamá lo regañó y le dijo que no quería volver a escuchar eso, y que se portara bien, porque si no, se las iba a ver con ella.

La siguiente semana, se las tuvo que ver con su mamá, porque ella se dio cuenta de otro problema.

***Pronto seguiremos con el caso...***



# ENCUENTRO 4

---

¿Cómo encontrar soluciones en familia?



En nuestra familia resolvemos problemas con la COMUNICACION y el AMOR

## Sabías que...

**...todas las familias tienen problemas y conflictos.**

**¿Por qué debemos aprender a enfrentar y resolver los problemas?**

Los problemas son parte de la vida. Los problemas pueden afectar tanto a los padres y las madres, como a los hijos e hijas.

A veces podemos creer que si no hablamos o enfrentamos los problemas, estos se van a ir o resolver por sí solos. Pero puede suceder que si dejamos que los problemas o dificultades se amontonen, se hacen más difíciles de resolver.

- **Podemos aprender a resolver problemas de manera tranquila y efectiva.**

Para aprender a resolver problemas de una manera tranquila y efectiva, tenemos que practicar mucho, usando las habilidades de comunicación: escuchar atentamente y hablar claramente.

Si queremos resolver problemas y tomar decisiones de forma positiva, es mejor esperar el momento en que estamos más tranquilos. Tratar de comunicarnos bien cuando estamos enojados o frustrados puede crear más confusión y podemos decir cosas sin pensar que después podemos lamentar.

Los cambios se logran poco a poco y toman tiempo, pero vale la pena practicar, porque **cada vez que nosotros usamos las habilidades de comunicación para resolver problemas, les enseñamos las mismas habilidades a nuestros hijos e hijas.**

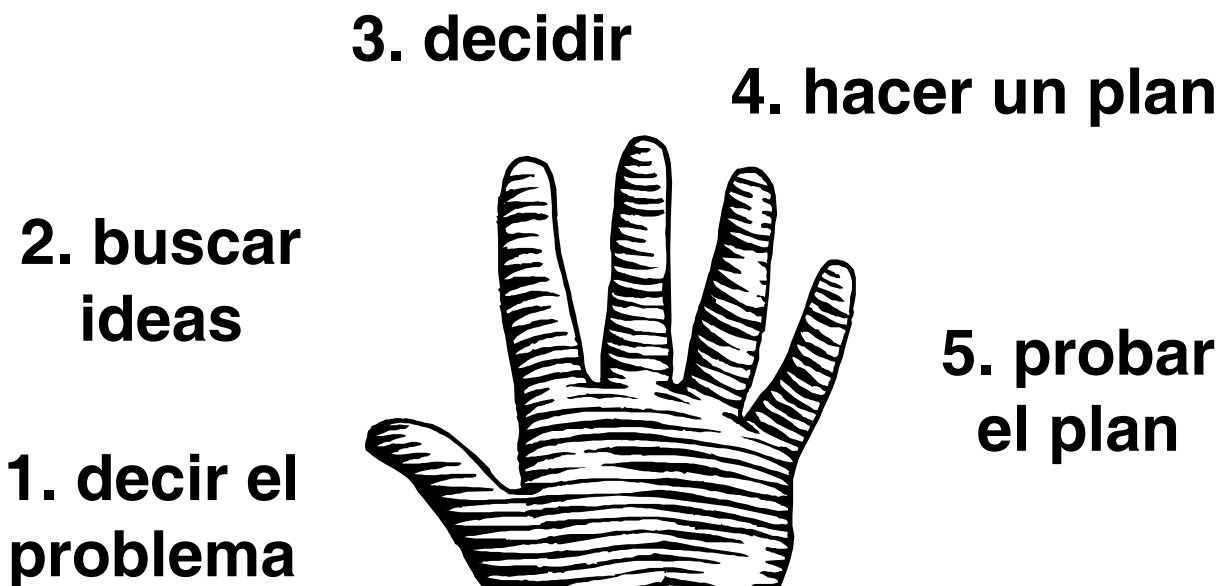
## Cinco pasos para resolver un problema

Estos cinco pasos se pueden usar para tomar decisiones en diferentes situaciones y resolver problemas que se dan en la familia.

1. **Decir** cuál es el problema
2. **Buscar ideas** para resolver el problema
3. **Decidir** cuál idea quieren probar como solución
4. **Hacer un plan** con todos los miembros de la familia sobre la solución
5. **Probar el plan**

---

Podemos usar los dedos de la mano para recordar los pasos:



## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Todas las familias tienen desacuerdos o problemas que necesitan comunicar claramente.
- Los problemas que se ignoran se hacen más grandes en vez de desaparecer.
- Los padres pueden aprender nuevas maneras para encontrar soluciones a los problemas y pueden enseñárselas a sus hijos.
- Se requiere mucha práctica para aprender a resolver problemas de una mejor manera.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:





## Otras ideas para reflexionar...

- *¿Qué es la diferencia entre “un problema” y “un conflicto”?*



Un **problema** es cuando hay una diferencia de opiniones o ideas entre dos o más personas.

Un **conflicto** es cuando es más profundo el problema; las personas en el conflicto tienen sentimientos fuertes y muchas veces se pierde la comunicación.

- *¿Qué sucede si no le hacemos caso a los problemas?*

Los problemas pueden ir creciendo hasta convertirse en un gran conflicto, en el cuál se puede perder la comunicación y ninguno quiere llegar a una solución.

*¿Cómo estamos resolviendo problemas en nuestra familia?*



- *¿Cuál es el mejor momento para tratar de resolver problemas?*

Para comunicarse bien sobre los problemas en la familia, es mejor esperar hasta que podemos estar tranquilos y no causar más confusión o daño a los demás.

- *¿Qué momento es mejor en nuestra familia para hablar sobre los problemas?*

## Te cuento un caso...



### ¿Qué pasa si te cuento mi problema?

Carlitos “El Puño” seguía trabajando de asistente en albañilería, tratando de seguir las instrucciones que le daban y sin hacerle caso a las bromas pesadas que los demás le hacían sobre su puño. El sabía que cuando llegara a su casa, su mamá estaría pendiente, queriendo saber los pormenores del día. Últimamente se sentaba cuando él llegaba para hacerle preguntas y escucharlo con atención.

Un día después del trabajo, la camioneta que lo regresaba a su barrio se fue por otro lado. Cuando Carlos preguntó para dónde iban, los demás se rieron y Mario, el conductor, le contestó: “Tranquilo, Puño, solo es un mandadito para el jefe”.

Después de un rato, entraron a un callejón oscuro y se detuvieron. Mario se bajó y les dijo que se agacharan hasta que él regresara. Carlos estaba muy asustado, pero se agachó a esperar con los demás. Cuando al fin regresó Mario, les entregó a cada uno un paquete y les dijo que tenían que entregárselo el siguiente día al jefe de construcción y que no le contaran a nadie, porque si no, los iba a despedir.

Ana, la madre de Carlos, ya estaba esperándolo por el portón cuando él llegó y le preguntó por qué llegaba tarde. Carlos le dijo que tuvo que acompañar a los demás a un mandado y que lo dejara tranquilo porque ya no era un niño. Ana lo notó muy raro, y empezó a preguntarle con más insistencia para sacarle información. Cuando al fin se dio cuenta lo que había sucedido y que Carlos tenía el paquete escondido, se puso muy enojada y asustada por el peligro en que estaban.

Aunque tenía ganas de gritar y castigar a Carlos por meterse en líos, decidió esperar hasta después de la cena para hablar de nuevo con Carlos. Ella le dijo: “Carlos, tenemos un problema. Tú ya no puedes seguir en ese trabajo y correr estos peligros. Aunque nos ayuda el dinero que ganas, necesitamos buscar otra solución...”

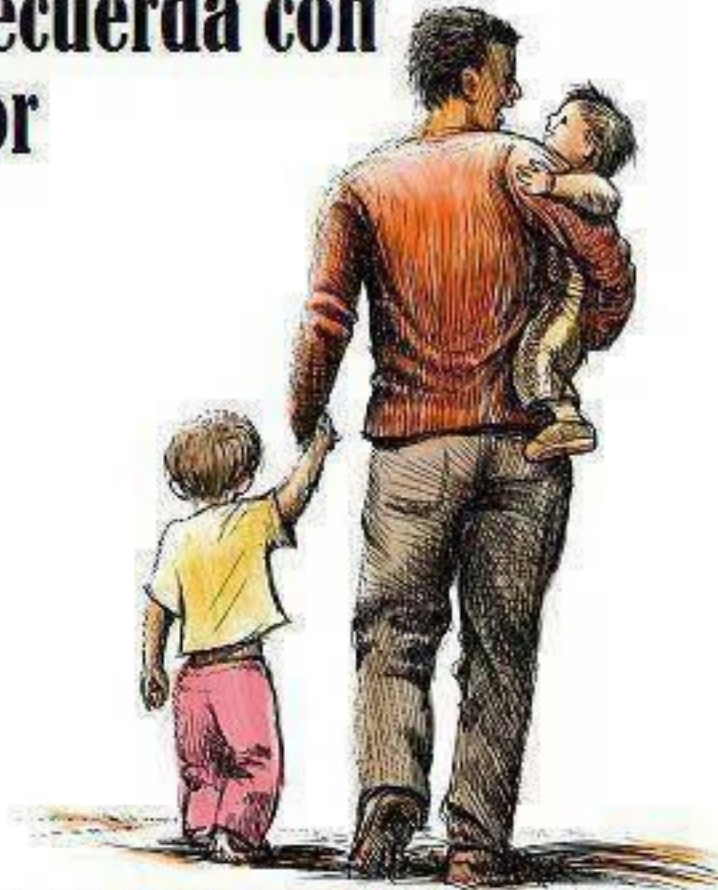
***Pronto seguiremos con el caso...***

## ENCUENTRO 5

---

¿Cómo animar a nuestros hijos?

**Lo que uno aprende con suavidad,  
lo recuerda con  
amor**



**Lo que uno aprende a la fuerza,  
lo recuerda con dolor**

## Sabías que...

**...si ponemos atención a las cosas buenas que hacen nuestros hijos e hijas, lo más seguro es que las seguirán haciendo.**

**¿Por qué debemos reconocer las buenas acciones?** Todos nos sentimos bien cuando alguien reconoce el buen esfuerzo y las cosas buenas que hacemos.

Nuestros hijos e hijas también necesitan que los animemos y reconozcamos su esfuerzo cuando se comportan de la manera que esperamos o cuando aprenden algo nuevo.

**Los niños y niñas hacen las cosas mejor cuando se les anima y motiva por lo que están haciendo bien.**

### ▪ ¿Cómo podemos animar a nuestros hijos e hijas?

Es muy importante estar atentos a las cosas positivas que hacen nuestros hijos e hijas. Podemos poner en práctica la buena comunicación y **poner atención** a lo que ellos dicen y hacen.

Cuando los vemos haciendo algo bien, se lo podemos decir con palabras y acciones.

Gracias por recordar  
tus cuadernos

¡Qué bien  
ordenaste tus  
cosas!

Me siento  
orgullosa  
porque fuiste  
tan amable...

Además, cuando hacemos sentir bien a nuestros hijos e hijas, esto les ayuda a **tener una buena autoestima, creer en sí mismos y luchar por sus metas futuras.**

## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Los padres y las madres debemos estar atentos para ver los buenos comportamientos de nuestros hijos.
- Cuando los padres y madres vemos que nuestros hijos se comportan como esperamos, podemos animarlos y motivarlos con nuestras palabras y acciones.
- Al reconocer el esfuerzo y buen comportamiento de nuestros hijos, reforzamos su auto-estima y seguridad en sí mismos.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:



## Otras ideas para reflexionar...

- ***¿Qué es la autoestima?***



La **autoestima** es la forma que nos vemos y sentimos sobre nosotros mismos, incluyendo nuestra forma de ser, nuestro carácter y nuestros rasgos físicos.

- ***¿Cómo se puede animar o motivar a un niño o niña?***

Hay muchas formas en que podemos animar y motivar a los niños y niñas para que ellos entiendan que están haciendo las cosas bien y las sigan practicando.

Algunas maneras que podemos probar con nuestros hijos o hijas son:

- 1) ***Pedirles las cosas de buena manera y reconocerles cuándo lo han hecho bien.***
- 2) ***Dar palabras de ánimo con los pequeños logros.***
- 3) ***Dar un pequeño incentivo por el buen comportamiento.***

¿Cuáles son algunos pequeños incentivos que puedo usar con mis hijos o hijas?



## Te cuento un caso...

### Una idea es mejor que otras

Carlos, después de avisarle al jefe de la construcción que no iba a seguir, se quedaba en casa todo el día sin hacer nada más que buscar comida y ver televisión.

Ana, la mamá de Carlos, estuvo pensando por varios días sobre qué podía hacer para ayudar a su hijo a hacer algo mejor con su vida. Ella sabía que por las tardes él salía a la calle a ver a la gente que pasaba y se juntaba con otros muchachos que parecían no tener ocupación también.



Al final de la semana, ella lo llamó después de llegar del trabajo y le dijo: “Carlos, yo sé que has estado varios días sin hacer nada aquí en la casa y eso no es bueno. Yo quiero que puedas seguir estudiando y preparándote para lograr algo mejor en el futuro. Estoy segura que tu padre hubiera querido eso también. Pero lo que yo gano no es suficiente por ahora. ¿Qué podríamos hacer? ¿Habrá alguna manera que pudieras trabajar y estudiar?”

Carlos se entusiasmó y junto con su mamá empezaron a pensar y soñar algunas ideas. Hablaron de muchas ideas. Algunas ideas eran locas y peligrosas, como la de irse de “mojados” al norte. Otras ideas eran muy riesgosas, como poner un negocio en el mercado y que Carlos lo manejara al llegar del colegio. Al final escogieron una idea y decidieron probarla.

¿Te gustaría saber qué idea decidieron probar para solucionar el problema?

***Pronto seguiremos con el caso...***





## ENCUENTRO 6

---

¿Cómo establecer límites y consecuencias?



**Los límites ayudan a proteger  
a nuestros hijos e hijas de los riesgos.**

## Sabías que...

- **Si estamos atentos a las acciones de nuestros hijos e hijas, vamos a poder animarlos más y poner mejores límites.**

### **Buscando el balance entre dar apoyo y poner límites**

Muchas veces a los padres y madres nos cuesta más dar palabras de apoyo y ánimo que dar regaños y castigos.

Piense en cuántas veces regaña a sus hijos o hijas durante el día... Ahora piense en cómo puede tratar de dar al menos **5 veces más** palabras de ánimo que palabras de regaño o castigos. ¡Ese es el gran reto que tenemos como padres y madres!

***Para lograr ese reto, las reglas deben ser habladas claramente con ellos y ellas. Las reglas o límites deben reflejar nuestros valores.***

- **¿Cómo podemos establecer límites y consecuencias de la mejor manera?**

Los padres y las madres usamos diferentes maneras para poner un “alto” cuando nuestros hijos o hijas no se están comportando como nosotros creemos que deberían. No todas las maneras que usamos funcionan con todos nuestros hijos o hijas.

Las consecuencias más efectivas son las que podemos hacer **cada vez** que el niño o niña no cumple con las reglas o los límites. Esto sirve para que **pare inmediatamente de hacer lo que no queremos que haga.**

Por eso, **es mejor poner una pequeña consecuencia lo más pronto posible antes de que la situación se vuelva más difícil de manejar.**

## Cinco consejos para dar consecuencias...

Antes de poner un límite o una consecuencia con nuestros hijos e hijas, recuerde que primero debe:

1. Calmarse
2. Manejar su propia reacción
3. Poner atención a las acciones pequeñas, antes de que se hagan más grandes.
4. Aplicar pequeñas consecuencias primero.
5. Ser constante.



## Tres formas de establecer límites y consecuencias.

- Poner al niño o niña en un **tiempo aparte** por unos pocos minutos
- Pensar en algo que le gusta hacer al niño o niña y **quitarle ese privilegio**
- Enseñarle al niño o niña que debe **reparar el daño que se ha hecho**

## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Establecer límites es bueno para que los niños sepan que sus padres los están cuidando.
- Las consecuencias deben de ser apropiadas para la edad del niño o niña.
- Hay varias formas de usar consecuencias que no son violentas o agresivas, incluyendo **tiempo aparte, quitar privilegios y reparar el daño.**
- Es importante que los padres sean constantes en llevar a cabo las consecuencias que acordaron.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:



## Otras ideas para reflexionar...

- ¿Qué es un límite?

Los límites son como las fronteras que los padres y las madres ponemos, es decir, hasta dónde vamos a permitir que nuestro hijo o hija se comporte de cierta manera.

Los límites dependen de las reglas que les hemos puesto y explicado claramente.



- ¿Qué es la diferencia entre un castigo y una consecuencia?

Los castigos muchas veces se dan cuando los padres o las madres ya no aguantan el comportamiento de su hijo. Entonces pueden reaccionar sin pensar; y muchas veces los castigos pueden resultar fuertes, humillantes o, incluso, violentos.

Las consecuencias son acciones **inmediatas** y **premeditadas** que aplicamos cada vez que observamos una conducta o actitud que no deseamos y que se ha pasado de los límites esperados.



¿Cuáles son algunas consecuencias que puedo probar con mis hijos o hijas?

## Te cuento un caso...

### Un buen maestro para Carlos

El tío de Ana, que se llamaba José, tenía un pequeño taller de reparación de televisores y aparatos domésticos. Ana tuvo la idea de hablar con el tío José, para pedirle que le diera oportunidad a Carlos de pasar los días aprendiendo en el taller junto a él. A Carlos le gustó la idea de pasar un año con su tío y luego seguir estudiando en el colegio, apoyando a su mamá con lo que ganara en el oficio.



El tío José resultó ser buen maestro con Carlos, era muy paciente y tranquilo. Cada vez que Carlos lograba hacer algo bien, lo felicitaba y lo animaba. Después de varios meses de aprender a su lado, su tío le dijo que tenía habilidad para el tema, y le empezó a pasar los trabajos más pequeños.

Carlos se esforzaba mucho en hacer bien el trabajo; el ambiente del taller le gustaba y además, había unas muchachas que pasaban todos los días después del colegio y lo saludaban. Un día, una de ellas le preguntó cómo se llamaba y empezaron a platicar un rato. El tío se fijó y le dijo que lo ocupaba atrás.

Al final del día, tío José dijo que entendía que los muchachos querían pasar tiempo con sus amigas, pero él le había prometido a la mamá que lo iba a cuidar como si fuera su hijo, entonces mientras estuviera en el taller, se tenía que limitar al trabajo que tenía que hacer.

Cuando las muchachas pasaron al siguiente día, le hicieron una señal a Carlos que saliera un rato.

***Pronto seguiremos con el caso...***



## ENCUENTRO 7

---

¿Cómo manejar nuestras emociones?

NO PUEDES CAMBIAR  
LA FORMA EN QUE  
LA GENTE TE TRATA  
O LO QUE DICEN DE TI.  
LO ÚNICO QUE PUEDES  
**CAMBIAR**  
ES LA FORMA  
EN QUE REACCIONAS

## Sabías que...

**...aprender a manejar nuestras reacciones ante las emociones intensas es una señal de crecimiento y madurez.**

**Cuando logramos manejar nuestras emociones, podemos responder mejor ante las diferentes situaciones de la vida.**

Aún en los momentos en que estamos frustrados o enojados, podemos manejar nuestras propias reacciones para comunicarnos bien con nuestros hijos e hijas, resolver los problemas juntos y modelar lo que esperamos de ellos y ellas.

Manejar nuestras propias emociones NO es fácil; pero si no aprendemos a hacerlo, podemos perder la calma rápidamente y decir o hacer cosas que luego lamentamos.



### ▪ **¿Cómo podemos reconocer nuestras emociones?**

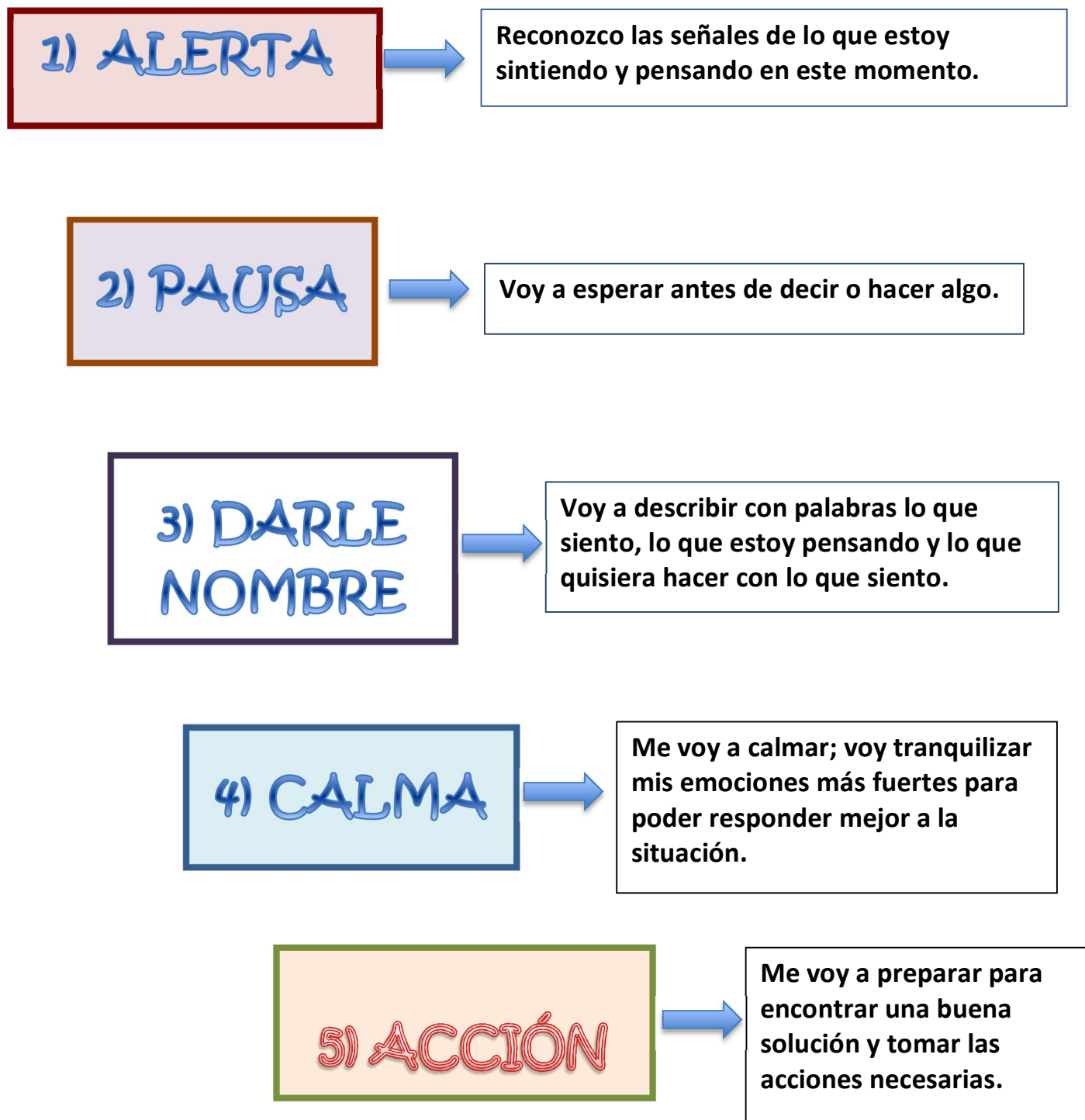
Para aprender a manejar nuestras emociones, tenemos que empezar reconociendo cuáles son nuestras emociones; qué es lo que estamos sintiendo y por qué.

Al reconocer y describir nuestras emociones podemos tomar los pasos necesarios para manejar nuestras reacciones de otra manera.

Los padres y las madres podemos aprender a crecer y madurar en esto, pero solamente lo podemos lograr con el tiempo, la reflexión y la práctica.



## 5 pasos para manejar mejor nuestras emociones



## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Los padres y las madres podemos aprender a reconocer y manejar mejor nuestras emociones.
- Cuando estamos en situaciones en que nuestras emociones son muy fuertes, podemos aprender a usar cinco pasos para manejar mejor nuestras reacciones.
- Al manejar mejor nuestras reacciones emocionales, podemos solucionar las situaciones que enfrentamos con calma.
- Los padres y las madres podemos enseñarles a nuestros hijos e hijas a practicar los cinco pasos para manejar sus emociones también.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:



## Otras ideas para reflexionar...

### ▪ ¿Qué son las emociones?

Las **emociones** son nuestra forma de reaccionar ante diferentes situaciones o personas.

Estas reacciones las podemos mostrar por nuestras expresiones faciales, la voz o la tensión en los músculos.



### ▪ ¿Para qué nos sirven las emociones?

Las emociones nos ayudan para relacionarnos con los demás y para ponernos en alerta cuando hay situaciones que debemos enfrentar.



¿Cuáles son algunas situaciones que me provocan mis emociones más fuertes?

Todos podemos reconocer nuestras emociones y aprender a manejar nuestras reacciones cuando estamos enfrentando situaciones que nos provocan emociones intensas como la tristeza, el enojo o el miedo.

## Te cuento un caso...

### Carlos, en buen camino

Carlos le hizo caso a su tío y se dedicó a su trabajo en el taller en vez de seguir platicando y perdiendo tiempo con las muchachas. Además, su mamá le había dicho que iba a estar preguntándole al tío José cómo le iba cada semana y si tenía quejas, se lo iba a llevar de vuelta para ir a lavar y planchar ropa con ella. ¡Su mamá era capaz de hacerle eso como una consecuencia!

Pasaron los meses y llegó el tiempo de matricularse en el colegio técnico donde Carlos decidió seguir estudiando electrónica. Con el dinero que había ahorrado en el taller, podía pagar sus uniformes y materiales de estudio. El tío le ayudó pagándole la matrícula porque dijo que valía la pena apoyar a un joven esforzado como Carlos. Los fines de semana, Carlos podía seguir ayudando en el taller y ganar así un poco de dinero para sus gastos.

Ana se sentía muy orgullosa de su hijo y se lo decía cada vez que le traía buenas noticias de sus clases y sus calificaciones. También le exigía que cumpliera con sus deberes en la casa y los horarios que habían quedado.

Carlos logró hacer amistad con otros jóvenes estudiantes del barrio y después de haber cumplido con sus deberes, su mamá le permitía que saliera a jugar fútbol con ellos.



Pero un día, él le trajo una noticia que la dejó sin palabras...

***Pronto seguiremos con la conclusión de este caso...***

## ENCUENTRO 8

---

¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos?



*Para proteger a los hijos de los riesgos se necesita dedicar tiempo para supervisarlos y apoyarlos.*

## Sabías que...

- **Los padres pueden tomar un papel activo en la protección de sus hijos y prevenir las situaciones de riesgo que se pueden dar en el hogar y la comunidad.**

Para proteger a los hijos de los riesgos que pueden enfrentar, los padres pueden hacer uso de todas las herramientas y habilidades que han aprendido hasta ahora: la comunicación clara, los pasos para encontrar soluciones, animarlos y ponerles límites.

**Sin embargo, todas estas habilidades se basan en la capacidad de *observar* y *supervisar* a los hijos.**

Para ser un buen **observador** tenemos que usar mucho más que solo nuestros ojos para ver a los hijos. También significa usar el **conocimiento** que tenemos de nuestros hijos y **ponerle atención** a los comportamientos y actitudes que están demostrando.

Cuando veamos algunas conductas o actitudes diferentes, pueden ser señales que es tiempo de intervenir y actuar, para protegerlos de los riesgos.

- **¿Cómo podemos supervisar mejor a los hijos?**

Los padres deben buscar **tener información básica** sobre las actividades de los hijos cuando están fuera de la casa, por ejemplo:

- **¿dónde están?,**
- **¿qué están haciendo?**
- **¿con quién?**
- **¿por cuánto tiempo?**

Los padres deben asegurarse de que las actividades de los hijos sean **apropiadas a su edad**; que sean actividades que les ayuden a desarrollar sus habilidades y sean seguras. También que las amistades sean **relaciones positivas y sanas.**



## 3 ideas para supervisar mejor a los hijos

### 1) Supervisar el uso del tiempo:

Asegurarse que, además de **hacer sus deberes** en la escuela y el hogar, pasen su **tiempo libre** de manera sana y provechosa:

- Buscar actividades que les ayuden a desarrollar sus habilidades, no solo ver televisión o jugar juegos de video.
- Buscar actividades con otros niños, donde aprenden a relacionarse bien con otros.
- Cuidar que los hijos no se asocien con malas amistades o influencias.



### 2) Mantener la buena comunicación:

Tratar de **formar lazos estrechos** con los hijos a través de la buena comunicación:

- Mostrar interés en los intereses y actividades de sus hijos.
- Mostrar interés en los pensamientos que tienen sus hijos frente a las diferentes situaciones que están pasando.
- Mantener comunicación y contacto con el hijo aun cuando está fuera de la casa.



### 3) Promover relaciones positivas dentro y fuera de la familia:

Aprovechar el tiempo y esfuerzo en la supervisión para:

- Desarrollar buenas relaciones con la familia y otros adultos de confianza, para así mantener la vigilancia de forma segura y cariñosa.
- Asegurarse que los hijos aprendan a relacionarse con personas fuera de la familia de manera respetuosa, colaboradora y amable.

## Los mensajes que vamos a recordar de hoy:

- Los padres debemos estar atentos para reconocer los riesgos que pueden enfrentar nuestros hijos durante su crecimiento.
- Los padres podemos supervisar el uso del tiempo de nuestros hijos y promover una buena relación y comunicación con ellos para prevenir comportamientos y actitudes no deseadas.
- Los padres podemos hacer un compromiso para tomar algunas acciones que protegen de los riesgos a la niñez y la juventud.

## El mensaje más importante que YO aprendí es:





## Otras ideas para reflexionar...

- *¿Cuáles son los riesgos para nuestros hijos?*



Los niños y jóvenes, en el camino de la vida, pueden encontrarse con situaciones muy difíciles que los ponen en riesgo, incluso hasta los puede llevar a los caminos de la violencia.

- Los padres y las madres necesitan encontrar sus propias estrategias para estar vigilando y supervisando las acciones y comportamientos de sus hijos constantemente, con el apoyo de otros familiares, amigos de confianza, maestros y líderes comunitarios.

¿Cuáles son algunas situaciones que pueden poner en riesgo a mis hijos?

¿Qué podemos hacer en la familia y la comunidad para proteger a nuestros hijos de los riesgos?

## Te cuento un caso...

### Formemos un equipo

Carlos le contó a Ana la terrible noticia que una banda de asaltantes los habían acorralado a él y sus amigos en la salida de la cancha de futbol, les habían quitado la pelota con la que jugaban y les dijeron que tenían que pagar 20 pesos cada uno “para protegerlos” si querían pasar por allí.

La cancha era un espacio común del barrio, y aunque no era la gran cosa, era el lugar donde los muchachos podían salir a divertirse un rato. En las temporadas festivas, los vecinos del barrio se unían para decorar la cancha, hacer rifas y poner ventas de comida.

Ana se sintió furiosa con la noticia porque después de tantos cuidados que había tenido para que su hijo estuviera seguro y saliera adelante, ¡no era posible que lo estuvieran amenazando en su propio barrio! Ana hasta tenía ánimos de ir a buscar a los maleantes en ese mismo momento y denunciarlos con la policía, pero respiró profundo y decidió calmarse antes de decidir qué hacer.

El siguiente día, le comentó a su vecina, María, lo que había pasado y juntas decidieron invitar a los otros padres a una reunión en la cancha y exponer el problema. Los vecinos estuvieron de acuerdo que la cancha debería estar protegida, igual que las calles y áreas comunes porque todos sus hijos e hijas podían correr riesgos con la banda de asaltantes.



Entre los vecinos decidieron formar un comité de vigilancia para tomar turnos en supervisar el uso de la cancha. También hicieron una venta de artículos usados y comida para ayudar a pagar el alumbrado de las calles y la cancha. Juntos solicitaron el apoyo de la policía comunitaria para que hicieran rondas por el barrio todos los días y las noches.

Carlos y sus amigos siguieron usando la cancha por varios años más, y el día de su graduación, su mamá Ana, su tío José y sus vecinos se juntaron allí a celebrar con tamales y horchata.

## AGRADECIMIENTOS

Miles de Manos es el fruto del trabajo de un gran equipo formado por profesionales de múltiples disciplinas y de diferentes países. Los principales actores en la creación de la propuesta se alistan a continuación.

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA JUVENIL EN CENTROAMÉRICA (PREVENIR), GIZ**

#### **Directora del programa**

Rubeena Esmail-Arndt

#### **Coordinación regional Miles de Manos**

Alejandro Christ

#### **Asesores técnicos**

Claudia Flores (Guatemala)

Mauricio Cáceres (El Salvador)

Bayron Flores (Honduras)

Khaled Ismael (Nicaragua)

#### **Consultores en educación**

Dr. Bienvenido Argueta (Guatemala)

Pauline Martin (El Salvador)

Ana Lucila Figueroa (Honduras)

Ligia Díaz Pentzke (Nicaragua)

#### **Consultores científicos principales**

Dr. J. Mark Eddy, Partners for Our Children, School of Social Work (SSW), University of Washington, EEUU

Dr. Charles Martínez, Center for Equity Promotion, College of Education (COE), University of Oregon

Dr. Jeff Sprague, Institute on Violence and Destructive Behavior, COE, University of Oregon, EEUU

Dr. Claudia Vincent, Institute on Violence and Destructive Behavior, COE, University of Oregon, EEUU

#### **Consultores científicos adicionales**

Dr. Ric Brown, Social Development Research Group, SSW, University of Washington, EEUU

#### **Equipo de apoyo científico**

Ruby Silvia Batz Herrera, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Dr. Heather McClure, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Betsy Ruth, M.S.W., Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Carmen Urbina, 4J School District, Eugene, OR, USA

Sandra Epple, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

## **GUATEMALA**

### **Comité nacional consultivo<sup>1</sup>**

Ministerio de Educación: Evelyn Ortiz, Edna Portales, Amalia Cujcuy (DIGECADE), Luisa Müller, Alan Palala (DIGEDUCA), Ana Patricia Rubio, Wendy Rodriguez (DIGEEX), Liliana Ventura (DIGECOR), Baudilio Jerónimo (DICONIME), Miriam Glinz (DIGECUR), Jeannette Bran (DIGEESP), Noemí Leal, Olga Teresa Baten (DIGEBI), Jorge Augusto Hernández (DIDEDUC Baja Verapaz)

Universidad Rafael Landívar: Ana Gabriela Bustamante, Liseth Godoy

Asociación Grupo CEIBA: Carlos de León

Universidad de San Carlos (USAC) / Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media (EFPEM): Dr. Oscar Hugo López, Danilo López, Lucrecia Crespín, Jorge Galindo, Heidy Arévalo

Asociación Coordinadora de Acción por la Niñez y la Juventud (ACONANI): Juan Coromac, Pilar Coromac

### **Equipo de validación intercultural**

Dirección Departamental de Educación (DIDEDUC) de Baja Verapaz : Mario Santiago, Ronaldo Cuxum, Elba Morente

Academia de las Lenguas Mayas de Guatemala: Alejandro Teletor, Abelino Román

Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP): Fernando Suazo

### **Facilitación pilotaje Baja Verapaz** (Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores, San Miguel Chicaj)

DIDEDUC de Baja Verapaz: Ronaldo Cuxum, Elba Morente, Vivian Prera y Ronaldo Cotzalo

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores, San Miguel Chicaj: Luciano Ottoniel Canahuí

Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media (EFPEM) / USAC: José Manuel Coloch

### **Apoyo en medición y evaluación**

USAC / Centro Universitario del Norte Baja Verapaz: Edgar Guillermo Ruiz, Ricardo Samayoa

## **EL SALVADOR**

### **Comité nacional consultivo**

Ministerio de Educación (MINED): Renzo Valencia, Sandra Alas, Luis Gonzales, Álvaro Lara, Rolando Marín, María Cruz Castro, Mirna Violeta Montes, María Lidia Ávila, Mirna de Letona, Ada Noemí de Ostorga, Gladis Portillo Sigüenza, Elizabeth Fernández de Guerrero, Silvia Eréndida Hernández

Fundación Salvador del Mundo (FUSALMO): Lucy Esperanza de Reznó, Beatriz del Carmen Zepeda, Guadalupe Leiva

Proyectos MINED-Universidad José Simeón Cañas (UCA): Juan Luis Botello

Asociación Fe y Alegría: Alma Quijada, Esmeralda Zarceño

Fundación para la Educación Integral Salvadoreña (FEDISAL)/USAID: Alfonso Viquez

### **Facilitación pilotaje Usulután** (Centro Escolar República Federal de Alemania, Usulután)

MINED, departamento de Asistencia Técnica-Pedagógica: Raquel Flamenco, Clara Olimpia Saravia, José Armando

---

<sup>1</sup> Este comité recibió diferentes nombres en cada país: equipo nacional de desarrollo, adaptación o seguimiento.

Soto, Salvador García, Ana Josefa Villegas, María de la Paz Melgar, Ana Lilián Silva de Melara

### **Apoyo en medición y evaluación**

Universidad Nacional de El Salvador: Ángela Jeannette Aurora

## **HONDURAS**

### **Comité nacional consultivo**

Secretaría de Educación (Dirección General de Servicios Estudiantiles): Gloria Menjívar, Lourdes Cartagena, Julio Arias, Maritza Amaya

Programa Nacional de Prevención (PNP): Edgardo Aquino

GIZ / Programa Education for All (PROEFA): Christian Luy, Ana Patricia Urtecho

Universidad Nacional Autónoma de Honduras / Instituto Universitario en Democracia Paz y Seguridad (IUDPAS): Migdonia Aystas

Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán / Instituto de Investigación y Evaluación Educativas y Sociales: Suyapa Padilla

Visión Mundial: Ynés Martínez

### **Facilitación pre-pilotaje Intibucá (Red Educativa Un Camino hacia el Cambio, Yamaranguila)**

Saira Bautista (consultora)

## **NICARAGUA**

Ministerio de Educación, Dirección de Consejería Escolar: Giovanna Daly,

### **Estelí**

#### **Equipo departamental de seguimiento**

Ministerio de Educación (delegación departamental): Macario Peralta, Nohemí Rizo, Martha L. Rivera

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua: Aracelly Barreda

Dirección de Asuntos Juveniles (DAJUV) de la Policía Nacional: David Lazo

Casa Municipal de Adolescentes y Jóvenes (CDA): Ivanihuska Tapia Irías.

### **Facilitación pilotaje Estelí (Centro Educativo Sotero Rodriguez, Estelí)**

Maira del Carmen Casco, Azucena Gradys, Nubia Blandón

## **Región Autónoma Atlántico Sur (RAAS)**

### **Equipo regional de seguimiento**

Ministerio de Educación (Secretaría RAAS): Nubia Ordoñez, Daphnie Cooper

Programa PREVENIR-GIZ: Thomas Hellmann

### **Facilitación pilotaje RAAS (Escuela Dinamarca, Bluefields)**

Karla Mairena Cox, Gina Britton, Meyda Watson, Linnet Cooper

