

VIOLENCIA: TOLERANCIA CERO

Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"

**DEL ESTRÉS A LA COMPATIBILIDAD
CON TAREAS VITALES**



Obra Social "la Caixa"



Taller 4

**DEL ESTRÉS
A LA
COMPATIBILIDAD
CON TAREAS
VITALES**

COMISIÓN DE OBRAS SOCIALES

Presidente	Ricardo Fornesa Ribó
Vocales	Salvador Gabarró Serra (Vicepresidente Primero) Jorge Mercader Miró (Vicepresidente Segundo) Manuel Raventós Negra (Vicepresidente Tercero) Marta Domènech Sardà Javier Godó Muntañola, Conde de Godó Inmaculada Juan Franch Justo B. Novella Martínez Magin Pallarès Morgades
Secretario	Alejandro García-Bragado Dalmau
Director General de "la Caixa"	Isidro Fainé Casas
Director Ejecutivo de la Obra Social	José F. de Conrado y Villalonga

PATRONATO DE LA FUNDACIÓN "LA CAIXA"

Presidente	José Vilarasau Salat	
Vicepresidentes	Isidro Fainé Casas Salvador Gabarró Serra Jorge Mercader Miró	
Patronos	Ramón Balagueró Gañet M ^a Amparo Camarasa Carrasco José F. de Conrado y Villalonga Marta Domènech Sardà Ricardo Fornesa Ribó Manuel García Biel Javier Godó Muntañola, Conde de Godó Inmaculada Juan Franch Juan José López Burniol Montserrat López Ferreres Amparo Moraleda Martínez Miguel Noguera Planas	Justo B. Novella Martínez Vicente Oller Compañ Magin Pallarès Morgades Alejandro Plasencia García Manuel Raventós Negra Leopoldo Rodés Castañé Luis Rojas Marcos Lucas Tomás Munar Francisco Tutzó Bennasar Nuria Esther Villalba Fernández Josep Francesc Zaragozaà Alba
Secretario	Alejandro García-Bragado Dalmau	
Director General de la Fundación "la Caixa"	José F. de Conrado y Villalonga	

ÁREA ASISTENCIAL Y EDUCATIVA

Directora	Isabel Martínez Torralba	
Coordinación	Montserrat Buisan	
Contenidos	Directores Pedro Amorós Martí María José Rodrigo López	Autores Pedro Amorós Martí María José Rodrigo López Trinidad Donoso Vázquez María Luisa Máiquez Chávez Carolina Bastarrica Suárez Jaime del Campo Sorribas Joaquina Enríquez Echeverri Laura Esteban Veiga Nuria Fuentes Peláez Rosana González Méndez
Diseño de cubierta	Pati Núñez	
Diseño de interior	Francesc Sala	
Coordinación de producción	Edicions 62	
Fotomecánica	Victor Igual, S.L.	
Impresión	Printing, S.L.	

© Fundación "la Caixa"

Av. Diagonal, 621. 08028 Barcelona
Depósito legal: B-7.903-2006

PRESENTACIÓN

Los malos tratos y la violencia contra las mujeres constituyen un fenómeno social con múltiples y diferentes dimensiones. La Obra Social “la Caixa”, atenta a las demandas de la sociedad, ha creado un programa dedicado a abordar este tema que tiene como objetivos principales la prevención de la violencia de género y la intervención en los aspectos psicosociales de las personas afectadas.

A fin de reducir el impacto emocional que provoca el maltrato y ayudar tanto a las víctimas como a las personas que se encuentran en situación de riesgo, la Obra Social “la Caixa” pone en marcha un programa de apoyo psicosocial que se enmarca dentro del programa global «Violencia: tolerancia cero», creado con el objetivo de afrontar la problemática de la violencia doméstica tanto desde la prevención como desde la intervención.

La voluntad de la Obra Social “la Caixa” es colaborar, con sus aportaciones, en las iniciativas que las administraciones competentes y distintas entidades ya han emprendido en este terreno. Para ello, ha diseñado un programa de talleres de apoyo psicosocial donde se propondrán actividades dirigidas a la potenciación de las capacidades de recuperación de las víctimas, y que pretenden convertirse en herramientas complementarias a las iniciativas que los profesionales llevan a cabo para contribuir a la normalización de la vida de las mujeres.

Estos recursos se han creado específicamente para mujeres víctimas de violencia de género, pero, dadas sus características y elementos de análisis, tienen un mayor alcance y se pueden utilizar en otros ámbitos.

Desde la Obra Social “la Caixa” queremos expresar a todas aquellas personas nuestro deseo y nuestra esperanza de que la edición de estos materiales contribuya a mejorar la situación en esta realidad social.

Obra Social “la Caixa”

ÍNDICE

Prólogo: Violencias conyugales	9
Introducción	13
Actividad 1	
Compartiendo experiencias	16
Actividad 2	
Puntos de encuentro	19
Actividad 3	
Qué quiero – qué consigo	21
Actividad 4	
Nuestra agenda ideal	24
Actividad 5	
Seguimos adelante	27



Prólogo:

■ VIOLENCIAS CONYUGALES

Cuando decidimos vivir en pareja, soñamos con el amor, el placer, hijos, proyectos, ayuda mutua, seguridad; en resumen, una existencia mejor.

Para que la pareja armonice sus deseos, angustias y cóleras, los gestos y las palabras se deben controlar perfectamente, lo que no sucede en todas las familias. En cualquier cultura el incesto es impensable, ya que las presiones afectivas y culturales casi siempre lo hacen imposible, en tanto que las violencias físicas, sexuales y verbales no están reguladas del mismo modo según de qué cultura se trate.

En Occidente, en la Edad Media el concepto de persona tenía poco significado, ya que sólo contaban la supervivencia y el orden social. Uno de cada dos niños moría durante la primera infancia, la esperanza de vida de las mujeres no superaba los treinta y seis años y, en aquella época, casi todos los hombres que morían más tarde habían sufrido numerosas fracturas. En un contexto técnico como ése, en el que la violencia era cotidiana, ni se podía plantear el concepto de maltrato, ya que no tenía relevancia alguna, era normal y adaptativo.

La condición masculina era de una violencia extrema entre las guerras incesantes, los bandidos que entraban en las casas e impedían los desplazamientos, la hambruna, las frecuentes epidemias y, sobre todo, unas condiciones de trabajo en las que el cuerpo, que era la única herramienta, dolía en cuanto se hacían los primeros esfuerzos musculares.

En ese contexto cultural, la condición femenina era aún más dura, ya que el vientre de las mujeres tenía la única función social de traer el máximo

número posible de hijos al mundo, sus brazos estaban al servicio de los demás y su persona tenía aún menos valor que la de los hombres.

Esas violencias adaptativas se vieron mitigadas por el cristianismo medieval, que dio a las mujeres la posibilidad de elegir a su cónyuge, y por las revoluciones tecnológicas, pues cada descubrimiento, al relativizar su función de herramienta doméstica, liberaba la aptitud de las mujeres para verse como personas.

Dicha evolución tecnológica y cultural tomó fuerza a mediados del siglo xx, cuando el dominio de la naturaleza y los progresos relacionales descalificaron la violencia, ya que le hicieron perder su función adaptativa y subrayaron su efecto destructor.

Así pues, el hecho de no tolerar más la violencia y considerarla un fenómeno patológico es también la prueba de nuestros avances. Quienes hoy en día son violentos sufren una dificultad de desarrollo que les vuelve incapaces de adaptarse a nuestra nueva cultura. Infligen a las mujeres víctimas de la violencia física, sexual y relacional un sufrimiento traumático que les convierte en agresores.

Pero las estadísticas son alarmantes. Las cifras dependen en un grado sorprendente de la definición que se dé a la palabra «violencia». Si se considera que un hombre es violento cuando «hace observaciones ¡sobre tu manera de vestir o de peinarte!... cuando te pregunta de dónde vienes... cuando se niega a conversar contigo...», obtenemos un 10% de violencias conyugales. No obstante, hay violencias indiscutibles: cuando un hombre «te da un violento empujón..., te pega una bofetada..., te encierra o intenta estrangularte»; esos gestos que buscan la destrucción no dependen de la verbalidad.

Cuando intentamos no dejarnos arrastrar a una venganza sexista, las cifras fiables son muy alarmantes. Una mujer de cada cinco ha sido víctima de agresión sexual, sobre todo las discapacitadas. La mayoría de agresores son hombres conocidos por la víctima. Cuando se hace callar a las víctimas, como ha hecho nuestra cultura, los trastornos son más graves y duran más tiempo.

Los agresores acostumbran a ser hombres. A veces buscan satisfacer un placer sádico, pero, en cambio, en la mayoría de ocasiones se valoran poco a sí mismos y creen que mejorarán su escasa autoestima ¡pegando a su mujer! La violencia de género, poco denunciada en las comisarías, es más importante de lo que pensamos. Casi siempre revela una incapacidad para dominar las propias emociones y es, por lo tanto, prueba de un trastorno de desarrollo.

Hoy día la violencia sólo es destructiva, pero disponemos de los medios para eliminarla. El desarrollo afectivo de los niños, el descubrimiento del otro, el dominio de las emociones mediante el arte, la palabra, la ley y la expansión cultural deberían permitirnos reducir esta plaga. Todos estos ingredientes constituyen los factores de resiliencia que permiten volver a aprender a vivir tras un trauma. Si trabajamos la resiliencia, podremos luchar contra la violencia y curar sus heridas.

Tal vez podamos así mejorar las relaciones entre los sexos.

Es factible. Es necesario.

BORIS CYRULNIK



INTRODUCCIÓN

El mundo adulto supone asumir la historia pasada con el fin de poder seguir acumulando experiencias con las que actualizamos potencialidades y desarrollamos nuevos aspectos de nosotros mismos. Si nos sentimos incapaces de seguir avanzando en esta etapa de la vida se produce el estancamiento vital. Evitarlo supone ir afrontando los nuevos retos que nos proporcionan los contextos en los que nos movemos, en los que desempeñamos diferentes roles y tareas vitales. En la familia, en el mundo laboral, en las relaciones sociales o de amistad podemos encontrarnos con situaciones especialmente privilegiadas para el desarrollo de la madurez característica de la etapa adulta. Vamos asumiendo las tareas de desarrollo propias de esta etapa, cuya resolución positiva conlleva bienestar para la persona y asegura el éxito en la realización de tareas posteriores, mientras que el fracaso implica malestar y dificulta su realización.

Frente a comportamientos rutinarios, conformistas con las pautas sociales, en los que solemos estar bajo un gran control de los propios sentimientos o emociones negativas, la salida del estancamiento facilita la integración en diferentes contextos con planteamientos positivos. Esto supone aceptarse como persona competente, bien integrada, que goza de la vida y establece relaciones cálidas y afectuosas en su entorno familiar y social. En este sentido, una gran parte de la vida adulta se desenvuelve en la familia y, en concreto, desempeñando el rol de padre o madre. En este contexto, las madres y los padres no sólo van a ser promotores del desarrollo de sus hijos e hijas, sino que también ellos van a avanzar en su proceso de realización personal. La clave radica en aprovechar las ocasiones que nos brinda este contexto, y especialmente en las relaciones con los hijos e hijas, para desplegar todas nuestras capacidades y sentirnos satisfechos con la tarea que tenemos que desempeñar en él. Se trata de tareas que se presentan sólo en un cierto período de la vida de un individuo y que debemos ir llenando de contenido en el día a día, lo que supone una constante renovación.

Combinar bien los diferentes roles que tiene que asumir la mujer no es una tarea fácil. En muchos casos tiene que compatibilizar la vida familiar, que supone, entre otros, el cuidado de los hijos y la realización de las tareas domésticas, con el mundo laboral y el social. Esto supone, en el día a día de la mujer, la multiplicidad de actividades abordadas en solitario que pueden desencadenar importantes problemas en el desarrollo adulto y en la satisfacción personal.

Por otro lado, las circunstancias personales, especialmente cuando la mujer se ve sola al frente del núcleo familiar, suelen conducir a reducir el tiempo compartido con sus hijos. Una de las mayores satisfacciones de las madres en estos momentos es, por un lado, poder contar con la confianza y apoyo de los hijos y, por otro, sentirse valiosas y competentes en su tarea educativa.

Entre los principales retos que se plantean a estas mujeres está el saber organizar los escenarios familiares cotidianos, organizar su tiempo para poder compartir experiencias de trabajo y ocio con sus hijos y favorecer así las ocasiones de intercambio de emociones y sentimientos. Esto brindará relaciones más empáticas y comprensivas entre madres e hijos y permitirá asumir las situaciones traumáticas vividas y lograr mejorar la calidad de vida de la mujer y la de su familia.

Los hijos tienen mucho que aportarnos, y podemos descubrirlo en las relaciones cotidianas y en los escenarios que construimos para ellos. Conseguir una buena atmósfera de comunicación, afecto, respeto y tolerancia nos va a proporcionar grandes satisfacciones. Asimismo, compartir experiencias gratificantes con ellos y observarlos día a día en sus progresos da sentido a esta tarea vital de ser madre. Para desarrollar esta tarea es preciso compatibilizar las distintas actividades que llevamos a cabo en varios frentes, por lo que también se aprenden habilidades de organización y gestión de la propia vida. Por último, la relación con los hijos nos conecta con el momento histórico y social en el que nos ha tocado vivir y nos sirve de apoyo incondicional. En definitiva, la vida de familia nos ayuda a salir del estancamiento vital y a integrarnos en diferentes entornos de manera satisfactoria.

Tenemos como finalidad reflexionar sobre diferentes modos de organizar la vida cotidiana. Pensar y priorizar el tiempo para aquellas actividades que enriquezcan la transmisión de valores proporcionará herramientas más ricas y variadas a las mujeres para reducir los niveles de estrés en el clima familiar. La construcción de una vida en común y el aprovechamiento de los momentos de ocio como escenarios privilegiados de encuentro familiar serán factores de gran valor para promover relaciones gratificantes entre madres e hijos y, además, capacitará a las madres para que puedan detectar aquellas señales de peligro que anuncian que algo va mal en la educación de sus hijos.

Objetivos del taller:

1. Conocer diferentes formas de compatibilizar el mundo familiar con el laboral y el social.
2. Reflexionar sobre las prioridades que guían la propia organización materna de las actividades cotidianas y las de sus hijos.
3. Analizar las consecuencias de las actividades sobre el desarrollo de los hijos partiendo de los motivos que han llevado a las madres a diseñarlas.
4. Enriquecer y/o aprender nuevas formas de organización de las actividades cotidianas que consigan regular una adecuada participación de los hijos en los diversos contextos de escuela, iguales y ocio.
5. Enriquecer el modelo educativo personal con el fin de favorecer relaciones más armoniosas y democráticas entre madres e hijos como modo de prevención de dificultades futuras.

ACTIVIDAD 1

COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

Objetivo:

Conocer diferentes formas de compatibilizar el mundo familiar con el laboral y el social.

Contenidos:

Ingredientes de la organización de la vida cotidiana de la mujer en diferentes ámbitos: familiar, laboral y social.

■ **Introducción a la actividad:**

En esta actividad trataremos de acercarnos a la organización de la vida cotidiana de diferentes mujeres que afrontan la tarea educativa en solitario. Normalmente la integración en el mundo laboral condiciona el tener espacios y momentos para la vida familiar, para las relaciones de amistad o para sí mismas. En muchas ocasiones hasta resulta difícil saber qué hacen nuestros hijos o hijas y con quien están.

Sin duda, la familia es uno de los espacios participativos donde adultos y niños se encuentran para formar parte de procesos de enseñanza-aprendizaje. Este encuentro entre la familia y el niño o la niña se realiza en lo que se denomina escenario educativo familiar, que es el espacio temporal que contiene un rico entramado de relaciones personales, con actores dotados de intenciones, motivos y metas que realizan actividades y tareas.

Este escenario cumple diversas funciones básicas para los niños: mantenimiento, estimulación, apoyo, estructuración y control. A todas las edades, los hijos necesitan que el escenario educativo familiar cumpla estas

funciones. No sólo los pequeños, también los jóvenes necesitan un espacio que los proteja de riesgos, les proporcione suficientes estímulos y experiencias de aprendizaje, los apoye en su desarrollo socioemocional, les marque pautas organizadas y los supervise en su grado de ajuste a las circunstancias ambientales.

Debido al papel fundamental que las madres, y en este caso las madres a cargo de sus hijos, tienen en la conformación del escenario familiar es de gran importancia que tomen conciencia de las repercusiones favorables o desfavorables que tienen las selecciones que hacen de aquellas posibilidades que ofrece la cultura. Para ello, en esta actividad debatiremos acerca de diferentes visiones, modos de priorizar, dificultades y oportunidades que la organización de actividades cotidianas presenta. Así, por ejemplo, veremos actividades de ocio, de tareas educativas, de ayuda en el hogar, de charlas familiares, de actividades extraescolares, etc.

■ Desarrollo de la actividad:

Comenzaremos la sesión presentando un vídeo en el que diferentes mujeres comentan cuál es la organización de sus vidas cotidianas y cuáles son sus prioridades a la hora de organizar las actividades de rutina de sus hijos, qué dificultades han encontrado, cómo las han superado en algunos casos y qué preocupaciones tienen, mostrando así diferentes modelos de organización familiar.

Los testimonios deberán ser variados y en ellos se deberán reflejar distintas formas de organizar la vida cotidiana y los momentos que pasan con los hijos.

Ejemplos:

- Diferentes tipos de actividades realizadas por la madres y por los niños (lúdicas, instruccionales, instrumentales, etc.).
- Diferentes modos de priorizar las actividades de sus hijos.
- Situaciones en las que la realización de diversas actividades aporta o no satisfacción a la familia.

A continuación, se plantea un pequeño debate sobre los testimonios escuchados.

¿Qué les ha llamado la atención de lo visto?

¿Qué oportunidades y dificultades manifiestan las mujeres en la organización de actividades cotidianas?

¿Qué piensan sobre ellas?

¿Cómo afecta a las mujeres la forma en que organizan la vida cotidiana?

Conclusión:

Existen diferentes modos de organizar la vida cotidiana, pero cualquier organización presenta oportunidades y dificultades que pueden repercutir, en mayor o menor medida, en el crecimiento y la satisfacción personal de las madres, así como en las oportunidades de compartir escenarios educativos con los hijos.

ACTIVIDAD 2

PUNTOS DE ENCUENTRO

Objetivo:

Reflexionar sobre las prioridades que guían la propia organización materna de las actividades cotidianas y las de sus hijos.

Contenidos:

Actividades cotidianas del niño y de la madre.

■ **Introducción a la actividad:**

Las madres serán quienes decidan los conocimientos, las destrezas, las actitudes, los valores y las normas de conducta que se deben adquirir mediante la participación en los diversos escenarios en los que se desenvuelven. Se trata de escenarios de enseñanza-aprendizaje a través de los que sus hijos podrán llegar a ser un miembro útil y capaz de nuestra sociedad.

Estos contenidos son los que deben motivar a la reflexión. En esta actividad se intentará que las madres analicen de qué modo y con qué prioridades seleccionan a diario las actividades que realizan ellas y las que llevan a cabo sus hijos. ¿Qué valores guían su organización personal y familiar? ¿Qué se pretende con la organización de las actividades de los hijos? ¿Tienen las madres momentos para encontrarse con sus hijos?

■ **Desarrollo de la actividad:**

Se realiza en primer lugar un análisis personal de la situación de la familia en donde cada madre señala las actividades que realiza conjuntamente con su hijo y las que realiza de forma independiente.

A continuación, en pequeños grupos de tres personas responderán a las siguientes preguntas:

¿Qué actividades realizamos conjuntamente?

¿Cuáles nos permiten mayor contacto con nuestros hijos?

¿Hacemos diferencias entre las actividades que realizan los niños y las que realizan las niñas?

¿Qué actividades nos agradan más? ¿Qué actividades les agradan más a ellos?

¿Qué actividades son importantes? ¿Por qué?

¿Añadirías alguna actividad? ¿Cuál?

¿Están bien distribuidas en el tiempo?

Posteriormente cada pequeño grupo hará una reflexión final al resto del grupo sobre lo que ha comentado.

Conclusión:

La calidad del currículum que se imparte en la familia tiene repercusiones importantes en el desarrollo de los hijos. La calidad depende, en gran medida, de la variedad de actividades, de la presencia de un adulto significativo en el escenario de aprendizaje y de una buena distribución horaria. Hay que recordar que un buen currículum es el que proporciona a los hijos una gran riqueza de experiencias culturales de aprendizaje a partir de las cuales éstos construyen su desarrollo.

ACTIVIDAD 3

QUÉ QUIERO – QUÉ CONSIGO

Objetivo:

Analizar las consecuencias de las actividades sobre el desarrollo de los hijos partiendo de los motivos que han llevado a las madres a diseñarlas.

Contenidos:

Tipos de motivos que tienen las madres a la hora de diseñar actividades para sus hijos. Consecuencias de la realización de las actividades para los hijos.

■ **Introducción a la actividad:**

Cada edad requiere diferentes tipos de actividades, según sean las características y necesidades de los niños y de la familia. Cuando los niños son pequeños, por ejemplo, es importante compartir las actividades, estar con ellos, valorar sus progresos, estar más atentos a sus conductas, etc. Con niños mayores, en general, es necesario realizar un seguimiento materno de las actividades pero dejando un espacio de mayor autonomía. Aquí resulta fundamental, por ejemplo, estimular la realización de actividades de ocio estructuradas que alejen al adolescente de estilos de vida sedentarios y de la improvisación que supone la realización de actividades no estructuradas ni planificadas.

Todas las actividades que realizan madres e hijos tienen un fin determinado. Algunas tienen un claro objetivo educativo y pretenden que el niño aprenda cosas del mundo. Otras, por el contrario, tienen un fin lúdico, lo principal es que el niño juegue y se divierta. También existen actividades con un objetivo pragmático, en las que lo que se busca es terminar cuanto antes una actividad o no llegar tarde a ningún sitio. Y, por

último, existen actividades cuya motivación es que los niños estén tranquilos, se porten bien, no molesten o no den la lata a los mayores.

Descubrir cuáles son los motivos que mueven a las madres a realizar determinadas actividades con los hijos y ver las consecuencias que se pueden derivar de ellas será el punto central de esta actividad. Seleccionar las actividades tiene gran importancia, ya que según del tipo que sean o según se distribuyan en los distintos momentos del día tendrán consecuencias en la familia y en los niños en particular. A través de ellas también transmitimos modelos de género más o menos igualitarios, según tengamos en cuenta diferentes aspectos.

■ Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad se retomarán los ejemplos de la actividad anterior. Se trata ahora de que las madres intenten descubrir qué motivos les mueven a la hora de elegir determinadas actividades para sus hijos y qué consecuencias pueden generarles éstos.

Las participantes deben ir viendo cada una de las actividades que realizan sus hijos y pensar qué pretenden conseguir con esta actividad y qué es lo que realmente consiguen con ella.

A continuación cada participante debe exponer al grupo:

- ¿Qué consecuencias tienen las actividades para mis hijos?
- ¿Consigo lo que pretendo?
- ¿Hago diferencias entre lo que quiero para mi hija y lo que quiero para mi hijo?
- ¿Cómo me siento con lo que estoy consiguiendo?

Conclusión:

El reparto equilibrado de las actividades es un factor importante y aconsejable para el desarrollo de los niños. Estaremos más satisfechas con nuestra tarea como madres si conseguimos que nuestros hijos adquieran lo que deseamos para ellos. Pero las metas también se construyen conjuntamente; no se trata de que decidamos solas lo que queremos para ellos, sino también de que estemos atentas y sepamos escuchar los mensajes que nos van transmitiendo.

ACTIVIDAD 4

NUESTRA AGENDA IDEAL

Objetivo:

Enriquecer y/o aprender nuevas formas de organización de las actividades cotidianas que consigan regular una adecuada participación de los hijos en los diversos contextos de escuela, iguales y ocio.

Contenidos:

Actividades cotidianas del niño y de la madre.

■ **Introducción a la actividad:**

Organizarnos no es una tarea sencilla, pero, como hemos visto, el modo en que lo hagamos repercutirá en diferentes aspectos de nuestras vidas y en la de nuestros hijos. Poder elegir las actividades, seleccionar las que son acordes a lo que queremos favorecer en nuestros hijos, aprovechar las que nos permiten tener un mayor contacto afectivo con ellos es uno de los aspectos que da sentido a la tarea de ser madre y nos hace protagonistas en el desarrollo de nuestros hijos.

Tener presente el objetivo, el por qué hemos optado por tal o cual actividad, nos permitirá transmitir pautas educativas de un modo coherente. Pero, además, atender a las características y necesidades de nuestros hijos nos permitirá ser comprensivas y flexibles. Desde esta perspectiva, podemos ir creando actividades que no son fruto de la improvisación, ni tareas aisladas, sino oportunidades para relacionarnos de un modo saludable con nuestros hijos, estar cerca, poder comunicarnos, acompañarlos en sus dificultades o valorar sus progresos en cada una de las diferentes etapas de desarrollo de nuestros hijos.

Se trata de actividades en las que también los adultos aprendemos con los niños y nos aproximamos a su mundo.

■ Desarrollo de la actividad:

NUUESTRA AGENDA IDEAL

Tomando como referencia lo que hacen o podrían hacer para enriquecer las actividades cotidianas, pedimos a las participantes que elaboren una agenda de actividades ideales. En ella pueden expresar algún compromiso personal de cambio que enriquezca las actividades que realizan sus hijos y las que desempeñan conjuntamente.

Se les pide que señalen el horario, la actividad a realizar y algún aspecto importante que quieran transmitir, sentir o compartir con su hijo o hija.

Es conveniente que todos los miembros del grupo puedan plantear algún aspecto de cambio, por pequeño que sea, en relación con este tema.

¿Qué actividad o actividades no realiza mi hijo y me gustaría que realizara? ¿Cómo lo podría hacer? ¿Qué cosas podría cambiar en mi vida para que sea posible?

¿A qué actividad le dedicaría más tiempo? ¿Es posible?

Conclusión:

Siempre tenemos la posibilidad de hacer cambios, más o menos importantes, en nuestras vidas y en las de nuestros hijos. En algunas ocasiones, esto supone reestructurar también nuestra propia vida, pero se trata de valorar y priorizar lo que consideramos más valioso para la etapa adulta en la que nos encontramos. En algunos momentos tendremos que ocuparnos más de la vida familiar, en otros podremos dedicar más tiempo al trabajo o a las amistades, pero no tenemos por qué renunciar a ninguno de ellos.

ACTIVIDAD 5

SEGUIMOS ADELANTE

Objetivo:

Enriquecer el modelo educativo personal con el fin de favorecer relaciones más armoniosas y democráticas entre madres e hijos o hijas como modo de prevención de dificultades futuras.

Contenidos:

Conductas que mejoran la relación con los hijos.

■ **Introducción a la actividad:**

Cuando los hijos llegan a la adolescencia existe la idea de que ya son mayores y que no necesitan en gran medida a sus padres. Esto no es así, ya que si bien los adolescentes parecen reclamar cada vez más independencia, libertad, eso no quiere decir que no necesiten el apoyo incondicional de sus padres... y por más que se rebelen a lo establecido por los padres, éstos siguen siendo sus personas de referencia más importantes y necesitan su incondicionalidad y disponibilidad para sentirse seguros.

Muchos de los problemas de conducta que surgen durante la adolescencia están relacionados con un escaso control y supervisión parental; conocer quiénes son sus amigos o interesarse por las actividades que hacen debe convertirse en algo prioritario para las madres. La supervisión resulta tan necesaria en esta etapa como durante la infancia, pero es imprescindible que las madres introduzcan ciertas modificaciones en el grado y la naturaleza de este control para evitar caer en una conducta policial o sobreprotectora que no resultaría nada beneficiosa.

Incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones, pueden aparecer disputas y producirse cambios en las relaciones entre padres e hijos. Este cambio no tiene por qué suponer una ruptura emocional, ni acarrear problemas importantes; más bien los conflictos producidos suelen ser sobre aspectos de la vida cotidiana tales como las tareas de la casa, las amistades, las formas de vestir o la hora de volver a casa. Estos conflictos suelen originarse porque mientras que los adolescentes consideran estos asuntos como aspectos de la vida privada que les incumben sólo a ellos, sus padres aún se consideran con el derecho a establecer reglas al respecto.

En esta actividad propiciaremos la reflexión sobre las relaciones madre-hijo con el fin de poder vivir una situación en la que se potencie su autonomía con la combinación de afecto y promoviendo la individualidad. Esto puede favorecerse mediante conductas que estimulen la autonomía cognitiva y la iniciativa propia, fomentando la discusión, el intercambio de puntos de vista entre padre e hijos y la adopción de opiniones propias por parte de estos últimos.

■ Desarrollo de la actividad:

Utilizaremos la fantasía como técnica para visualizar las relaciones con nuestro hijo. Se trata de introducir a las mujeres en una escena en el futuro o en el presente con sus hijos adolescentes que les transmita satisfacción.

Pedimos a las mujeres que se pongan en una situación cómoda, que cierren los ojos y que intenten imaginarse una situación de la forma que a continuación se les relata. Debe leerse de modo pausado, dejando tiempo para que puedan imaginar y recrear la situación.

Vamos a imaginarnos con nuestros hijos o hijas ya en etapa adolescente, tal vez de 14 o 15 años. Intentaremos crear una imagen en nuestra mente de una situación que nos gustaría vivir con ellos... alguna situación en la que ambos estemos a gusto.

Intentaremos pensar en la mayor cantidad de detalles... ¿Dónde estamos? ¿Hay luz allí? ¿Es un espacio amplio? Intentamos pensar en un lugar que nos transmita tranquilidad...

¿Cómo estamos? Sentados, hablando, recostados...

¿Quiénes están en la escena...?

¿Qué estamos haciendo?... Nosotras... nuestros hijos o hijas... si hay alguien más, qué hace también...

Estamos disfrutando plenamente con ellos, imaginamos nuestros gestos, su mirada, nuestra conversación si estamos hablando, la postura de nuestros hijos...

Estamos haciendo algo que nos gusta mucho, nos reímos...

Al finalizar la visualización de la escena se les pregunta:

¿Cómo me he sentido?

¿Cómo puedo contribuir para que esta escena ideal sea real?

¿Qué me gustaría cambiar de mis relaciones con mis hijos?

¿Cómo puedo cambiarlo?

¿Con qué obstáculos me encuentro?

¿Qué es lo que más me cuesta cambiar? ¿Por qué?

Conclusión:

Las madres deben mostrarse sensibles a los cambios que se producen en la adolescencia y modificar las expectativas, normas y prácticas educativas que rigen en la familia para tratar de ajustarlas a las nuevas necesidades evolutivas de los hijos. Las mujeres deben sentirse protagonistas en su tarea educativa. Por ello, hay que destacar la importancia que tiene que las madres se muestren atentas y receptivas ante las preocupaciones de sus hijos y que, además, les proporcionen apoyo e información que les permita desarrollar habilidades útiles en áreas de especial riesgo durante esta etapa (relaciones sexuales, drogas).

Servicio de información:

Obra Social "la Caixa"

902 22 30 40

De lunes a domingo de 9 a 20 h

www.laCaixa.es/ObraSocial

Este programa se inscribe en el conjunto de iniciativas que la Obra Social de "la Caixa" lleva a cabo en el marco del Programa de Prevención sobre la Violencia, que tiene por objetivo informar, sensibilizar y concienciar a la población.

Con esta actuación, la Obra Social de "la Caixa" quiere sumarse a los esfuerzos que en este ámbito realizan las distintas instituciones.



Obra Social "la Caixa"
