

**MANUAL DE TALLER
DE FORTALECIMIENTO
DE HABILIDADES PARENTALES**



TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

Introducción

Las Competencias Parentales pueden ser desarrolladas en los adultos responsables de los niños/as, éste es un tema relativamente nuevo en psicología, y son pocos los instrumentos generados. Sin embargo, Barudy y Dantagnan (2005), hicieron una clasificación de las principales Competencias Parentales y un instrumento para evaluarlas. Basados en la clasificación realizada por dichos autores, el equipo genera un Manual de Taller de Fortalecimiento de Competencias Parentales.

El taller constará de 8 sesiones, cuyos contenidos estarán divididos en 4 módulos, cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente. Sus monitores serán la psicóloga y los trabajadores sociales y está diseñado para aplicarlo en los usuarios de dicho programa.

El Objetivo General del Taller de Fortalecimiento de Competencias Parentales será:

Los usuarios conocerán e incorporarán las áreas básicas en lo que respecta a Competencias Parentales.

Los Objetivos Específicos a lograr con el taller serán:

- Los usuarios identificarán la influencia que tiene en el desarrollo de sus niños(as) el apego y la valoración que hacen de su relación con los(as) menores.
- Los usuarios comprenderán la importancia de comunicarse de forma empática con sus niños(as), y cómo influye en esto el control de sus impulsos.
- Los usuarios conocerán la importancia de hacerse responsables de satisfacer todas las necesidades, tanto emocionales como materiales, de sus niños(as).
- Los usuarios incorporarán a su repertorio nuevas formas de poner límites a sus niños(as) de forma constructiva y eficaz.

TALLER DE FORTALECIMIENTO
DE HABILIDADES PARENTALES

Módulo I

**¿Qué es el apego?
¿Cómo podemos fomentarlo?**

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

I Sesión, “*Valoremos la relación con nuestros niños(as)*”

Objetivos:

- Los participantes del taller conocerán a sus compañeros y las reglas de convivencia y comunicación que se aplicarán durante el taller.
- Los participantes del taller conocerán los temas que se tratarán a lo largo de las sesiones.
- Los participantes del taller conocerán la importancia del apego en las etapas tempranas de la vida de los niños(as).

Materiales: Madeja de lana, lista de reglas de convivencia y contrato para los usuarios, tríptico de empatía, proyector y notebook con presentación sobre apego.

1º actividad: “*Presentación del taller*”

Duración: 5 minutos.

Descripción: Se presentarán los monitores del taller y luego darán a conocer el número y duración de las sesiones, así como los objetivos específicos y principales temas a tratar en el taller.

2º actividad: “*Mis expectativas*”

Explicar que: Debido a que en estas sesiones se tratarán temas significativos y delicados para algunos de los participantes, es necesario que se cree un clima de confianza entre estos. Para esto, comenzaremos con una dinámica de presentación que explore las expectativas que tienen los participantes con respecto al taller.

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción:

- Con una madeja de lana la monitora del taller comenzará diciendo su nombre y lo que espera lograr en las próximas sesiones, luego, dejando la punta de la madeja en sus manos, arrojará la madeja a otro de los participantes quien deberá hacer lo mismo, y así hasta que haya sido el turno de todos los integrantes del taller.
- Luego, para desenredar el nudo que se armó, el último de los participantes deberá decir el nombre o la expectativa que dijo la persona anterior a él y así hasta llegar al monitor quien comenzó la dinámica.
- Finalmente, se deberán calmar las ansiedades o bien destacar las similitudes que hayan surgido entre las expectativas nombradas.

3º actividad: “*Cómo nos vamos a tratar*”

Explicar que: Siempre para trabajar con un grupo de personas se deben establecer reglas de convivencia que al mismo tiempo debemos fomentar a lo largo de todas las sesiones y también su uso en la vida diaria.

Duración: 10 minutos.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

Descripción: La monitora del taller traerá una lista con todas las reglas de convivencia que se usarán en el taller, explicará su importancia y pedirá que cada integrante del taller firme un contrato en que se comprometa a cumplirlas.

4º actividad: “¿Qué es el apego?”

Duración: 30 minutos.

Descripción:

Explicar que: (Apoyo con Power Point de Apego).

- El Apego es el vínculo que se establece entre el niño y sus primeros cuidadores. Es el primer lazo o relación importante que crea el bebé, con la persona que lo cuida desde que el momento en que nació.
- Cuando el bebé está seguro de que tiene una persona a quien recurrir siempre que lo necesite, se siente más seguro para explorar su entorno y las cosas que le llamen la atención. Esto se llama “Apego seguro”.
- Apego seguro = bebé y niño seguro de sí mismo, que le gusta aprender cosas nuevas, se alegra de ver a los padres pero no está siempre “en cima” de ellos.
- Apego Inseguro = dos tipos de niños, el que no se separa de los padres porque creen que se van a ir para no volver, y se convertirán en personas nerviosas, temerosas, que acepten a cualquiera que les entregue un poco de cariño, luego están aquellos niños que evitan a los padres para así no sentir pena cuando se van, éstos se convertirán tal vez en personas agresivas, solitarias o que no tengan relaciones duraderas.

Reflexionar las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de apego tiene usted?
- ¿Qué tipo de apego le gustaría tener?

Entregar material y reflexionar:

- Podemos construir una nueva relación con nuestros hijos, para esto existe las siguientes sugerencias: (entregar material a los padres). Explicitar que con dicho material se trabajará en la próxima sesión

5º actividad: Cierre

- Los monitores destacarán los principales puntos y conclusiones aportadas por los participantes del taller.
- Se debe procurar descartar en los padres sentimientos de culpa o malestar, se debe explicar que existen cosas que no les fueron enseñadas, sin embargo, ahora recae en sus manos aprovechar y aplicar todo lo que aquí se enseñe.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

II Sesión, “*Valoremos la relación con nuestros niños(as)*”

Objetivo:

- Los integrantes del taller recordarán y se comprometerán a cumplir las reglas de convivencia establecidas la sesión anterior.
- Los participantes del taller deberán recordar la información entregada en la sesión anterior.
- Los participantes del taller conocerán cómo fomentar el apego seguro en sus hijos.

Materiales: 2 pliegos de cartulina y 2 plumones, proyector, notebook, Power Point con presentación.

1º actividad: “*Recordemos que...*”

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción: Se deberán realizar las siguientes preguntas:

- ¿Alguien podría nombrar los principales temas tratados la sesión anterior? (Recordar reglas de convivencia, y lo conversado sobre el apego)
- ¿Recuerdan qué es el apego inseguro?
- ¿Podemos reconstruir un apego seguro con nuestros niños(as)?

2º actividad: “*¿Cómo fomentamos el apego con nuestros niños(as)?*”

Duración: 20 a 25 minutos.

Descripción: (Apoyo de presentación en power point)

Explicar que:

Con los más pequeños, debemos aprender a entender por qué lloran:

- El llanto es la única forma que tienen de expresar sus molestias.
- Por hambre, aunque ya los alimentamos, quizás no quedaron satisfechos.
- Porque tienen sueño o les aburre estar solos en la cuna.
- Porque están sobre estimulados.
- Cuando su ropita les molesta o tienen calor o frío.

Siempre que estemos con los niños debemos mirarlos y sonreírles:

- Cuando les damos la comida.
- Cuando los bañamos.
- Cuando pasan por nuestro lado.
- Cuando ellos nos miran.

Expresarles el cariño físicamente:

- Hacerles masajes después del baño.
- Cuando pasan cerca nuestro acariciarles la cabeza.
- Abrazarlos con frecuencia.

Debemos procurar pasar tiempo de calidad dedicado solamente a ellos:

- Sentarnos a jugar en el suelo con ellos.
- Contarle o leer cuentos antes que se duerman (no importa lo pequeños que sean)
- Preguntarles acerca de las cosas que les gustan y escucharlos, responderles, hacerles más preguntas.
- Acompañarlos en alguna actividad que les agrada realizar, solamente con ellos.

Fomentar la complicidad y la intimidad entre ellos y ustedes:

- Crear rituales que solo ustedes conozcan.
- Inventar una canción para bañarse.
- Que les ayude a preparar la comida que les guste.
- Bendecir la mesa en conjunto antes de comer.
- Un beso y un abrazo antes de acostarlos.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

3º actividad: “¿Qué hemos aprendido?”

Duración: 20 a 25 minutos.

Descripción: Dependiendo de la cantidad de asistentes a la sesión, dividirlos en dos o tres equipos. A cada equipo se le entregará una cartulina y un plumón.

El equipo que gané será aquel que entregue la mayor cantidad de respuestas escritas ante una pregunta sobre el tema tratado en la actividad anterior. Por ejemplo:

¿En qué ocasiones podemos sonreírles a nuestros hijos?

¿De qué formas podemos pasar tiempo de calidad con nuestros hijos?

¿Qué pequeños rituales podemos crear con nuestros hijos?

4º actividad: Cierre.

Descripción: Los monitores del taller deberán resumir las principales ideas tratadas en esta sesión:

- Podemos reconstruir la relación con nuestros niños(as).
- Existen cosas que no sabíamos acerca de la crianza de nuestros niños(as) y que ahora debemos poner en práctica.
- Los bebés entienden una sonrisa, una caricia, el cambio del tono de voz, una expresión suave y un reto.
- Pero no son adivinos, debemos hacerles saber cuánto los queremos y demostrárselo.

Módulo II

Empatía y Manejo de las Emociones

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

III Sesión, “*Empaticemos con nuestros(as) niños(as)*”

Objetivos:

- Mediante la revisión de la tarea asignada, los monitores conocerán el grado de compromiso y creatividad que están invirtiendo los integrantes del taller.
- Los asistentes al taller conocerán el término empatía y su influencia en la crianza de los(as) niños(as).
- Los integrantes del taller deberán identificar el estado emocional de los(as) niños(as).

Materiales: Proyector, notebook, Power Point con presentación y videos, tríptico de empatía y emociones.

1º actividad: “*¿Qué se nos ocurrió?*”

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción: Mediante las respuestas a las preguntas que se proponen a continuación podremos obtener indicadores acerca del grado de compromiso y el nivel de responsabilidad que están invirtiendo los asistentes en el taller.

- ¿Recordaron hacer la tarea?
- ¿Cumplieron con traerla escrita?
- ¿Buscaron a alguien que les ayudara?
- ¿Invirtieron tiempo en pensar algo creativo?
- ¿Son realistas las actividades que proponen?

2º actividad: “*Conozcamos la empatía*”

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción:

Explicar que:

- *La empatía es la capacidad de darse cuenta, aceptar y comprender lo que otra persona está sintiendo y actuar según eso.*
- No todos tienen esta capacidad, pero se puede desarrollar.
- Es necesario que el cuidador de un bebé o niño(a) tenga o desarrolle esta capacidad.
- *Con los(as) niños(as) debemos asociar sus conductas a sus sentimientos.*
- Los(as) niños(as) siempre pueden “leer” nuestros estados de ánimo, para los adultos, sin embargo, se nos hace más complicado pues a veces prestamos atención a otras cosas.
- Por ejemplo, si el o la menor llega del colegio y tira su mochila al suelo y luego grita a su hermano menor. ¿Especulamos que algo le sucedió en el colegio o lo retamos por gritarle a su hermano menor y no cuidar sus útiles escolares? ¿Qué está expresándonos con esa conducta?
- Con el tiempo debemos aceptar los sentimientos y estados de ánimo de el (la) niño(a) y enseñarles a expresarlos de la manera correcta.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

3º actividad: “¿Qué están sintiendo los niños?”

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción: (Apoyo de videos proyectados)

Según se vayan proyectando los videos donde los (as) niños(as) van demostrando distintas emociones, debemos:

- Invitar a los asistentes al taller a ir notando qué emociones expresan los(as) niños(as).
- Luego de cada video, pedir a los asistentes que indiquen qué emociones vieron y cómo actuarían si su niño(a) expresara dicha emoción.
- Se debe retroalimentar las respuestas de los asistentes según las formas de respuestas más sanas.
- De no tener proyector para los videos o un computador para verlos, se pueden utilizar las imágenes del Anexo 1.

4º actividad: *Cierre.*

- Se debe destacar la importancia de reconocer las propias emociones para poder reconocer las de nuestros(as) niños(as).
- Tarea: Cada participante del taller deberá prestar especial atención a las emociones y sentimientos que les demuestran sus parejas o familiares que vivan con ellos. Deberán también evaluar cómo actuaron ellos frente a estas emociones. Por ejemplo, si detectan que su pareja les está expresando cariño, ¿cómo reaccionaron ellos?, finalmente deberán identificar cuál es la emoción que más les cuesta enfrentar.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

IV Sesión, “Controlémonos, Comuniquémonos”

Objetivos:

- Los participantes del taller reportarán los resultados de la tarea entregada en la sesión anterior.
- Los asistentes al taller conocerán la importancia de reconocer y diferenciar sus emociones.
- Los participantes del taller conocerán la relación entre su forma de tratar sus emociones y su forma de criar. (relación control de impulsos y empatía)
- Los participantes del taller conocerán técnicas de control de impulsos.

Materiales: Proyector, notebook, Power Point con presentación, tríptico de manejo de emociones.

1º actividad: “¿Qué emociones vimos?”

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción: Cada participante del taller deberá relatar qué emociones vieron y cuál fue la que más les costó afrontar.

Es necesario que junto a el resto del grupo se retroalimente si se hizo lo correcto o qué más se podría hacer.

2º actividad: “Todas las emociones son buenas”

Duración: 20 minutos.

Descripción:

Explicar que: (Apoyo con presentación Power Point).

- Todas las emociones y sentimientos son positivos, la semana pasada vimos cómo fomentar y expresar los sentimientos de amor y confianza con nuestros(as) niños(as), esta semana veremos los otros sentimientos que podemos experimentar durante la crianza.
- Se debe diferenciar entre estar frustrado(a), enojado(a), con ira o estresado(a).
 1. Frustración: Cuando tenemos un impulso, un deseo y no somos capaces de satisfacerlo. Se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo no satisfecho. A veces se confunde con enojo o rabia.
 2. Enojo: Malestar o pesar contra alguien o un evento.
 3. Ira: Furia intensa, puede comenzar como un enojo. Se manifiestan cambios en el cuerpo, aumenta el ritmo cardíaco, presión arterial, aumenta la adrenalina. Puede sentirse contra una persona o contra un evento (incluso uno que haya ocurrido hace tiempo).
 4. Estrés: Es un estado de alerta o de activación ante un evento, aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial, estamos más “pendientes”. Pasa a ser dañino cuando no mantenemos “estresados” por mucho tiempo, dolores de cabeza, de espalda, aumenta o disminuye en exceso el sueño, entre otras.
- Debemos identificar también las causas de nuestra frustración, enojo, ira y estrés.
- Incentivar a los participantes a que identifiquen que sentimiento pueden generar las siguientes situaciones, ojala que ellos puedan proponer algunos ejemplos también.
 - o Una enfermedad pasajera o crónica, propia o de alguien cercano a nosotros.
 - o Las tareas de nuestro trabajo o del hogar.
 - o Que nuestros(as) niños(as) no cumplan las tareas u ordenes que le entregamos.
 - o Conflictos en la pareja.
 - o ¿Se nos ocurren otras?

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

3º actividad: “*Controlemos nuestros sentimientos*”

Duración: 30 minutos.

Descripción:

Explicar que: (Apoyo con presentación Power Point)

- Es importante conocer nuestra forma de manifestar los sentimientos, pues esto tiene gran relevancia en la relación con nuestros(as) niños(as).
- Como ya vimos, todos los sentimientos son validos, lo malo puede ser la forma en que los expresamos.
- Existen tres formas de tratar estos sentimientos, expresarlos, suprimirlos o calmarnos.
- Para todos, lo menos favorable es hacer caso a los impulsos que se refieran a gritar, golpear, maldecir.
- Y para todos, lo principal es reflexionar, tomarse una pausa y detectar qué exactamente fue lo que causó nuestra frustración, enojo, ira o estrés.

Expresarlo:

- Nunca expresarlo si estamos sintiendo adrenalina, la sangre corriendo más fuerte por las venas, el corazón latiendo más rápido.
- Siempre debemos centrarnos en la situación específica y no comenzar a recordar eventos anteriores.
- Debemos evitar los garabatos o insultos, porque eso causa que la otra persona se sienta ofendida y aumente el grado de la discusión.
- Para poder hablar del problema específico debemos pensar qué fue exactamente lo que nos molestó.
- Siempre será sano expresar nuestros sentimientos.
- Usar “Cuando tu haces o hiciste ..., yo me sentí o me siento ...”
- En caso de sentir estrés, siempre será bueno conversar con alguien (de nuestra edad que comprenda los problemas) lo que estamos sintiendo, buscar una actividad que nos relaje. El estrés también puede ser causado por tener una vida muy monótona.

Suprimirlo:

- Significa ponerse a pensar en cosas positivas en vez de lo que nos molesta.
- Hacer otras tareas, cosas que nos entretengan o nos guste hacer.
- Utilizar la energía que sentimos, el corazón latiendo más rápido, la adrenalina, para hacer algo bueno, descargarla en otra cosa.
- Nunca debemos guardar el sentimiento pues se puede volver hacia nosotros, y como no lo expresamos, nos puede dar dolor de cabeza, de espalda, o crear una situación de estrés.
- Se puede convertir en una actitud agresivo-pasivo, o sea ir expresando de a poco mediante pequeños insultos o indirectas, pero que nunca expresan de todo la molestia.
- Debemos usar nuestra imaginación para ver de qué forma podemos descargar la energía, construir un pequeño mueble, pintar, dibujar, escribir.

Calmarnos:

- Esto sirve sobretodo para aquellos que se consideren estresados.
- Técnica de respiración e imaginación:
 - o Buscar un lugar de la casa en que haya silencio, pedir a otros que abandonen la habitación.
 - o Sentarnos o acostarnos, cerrar los ojos, y comenzar a concentrarse desde los ruidos del exterior hasta la respiración, como llena los pulmones y como el aire llega a todo el cuerpo.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

- Cuando ya estemos respirando, comencemos a imaginarnos un lugar tranquilo, que nos traiga buenos recuerdos.
 - Cuando comencemos a sentir que estamos tranquilos, podemos concentrarnos nuevamente en la respiración y abrir los ojos.
 - Esto no debe tomar más de 20 minutos.
 - Se puede hacer todos los días, antes de dormir o cuando nos estamos despertando.
- Oxigenación y estiramiento:
- Estar de pie, derecho(a).
 - Dejar los brazos estirados al lado del cuerpo.
 - Comenzar a subirlos por los lados del cuerpo, estirados, hasta que se junten las palmas sobre la cabeza. Hacer esto contando hasta 6.
 - Ir inhalando mientras los brazos suben.
 - Bajar los brazos, contando hasta 6 y exhalando el aire.
 - Repetir 6 veces.
- Otras sugerencias:
- Salir a caminar, a trotar, escuchar una música suave.
 - Buscar u organizar un grupo de amigas(os) que se junten semanalmente para conversar, sin que la razón sea consumir alcohol y evitar descuidar los(as) niños(as).
 - Evitar generalizar, ya sea con una persona o una situación, debemos mantenernos puntuales, es más fácil resolver un problema específico que pensar que todo está mal.
 - Planificar las tareas, organizarse, tomar un papel y escribir las cosas que tienen que hacer y ordenar cuál es más importante y cómo lo pueden hacer.
 - Evitar las drogas y el alcohol pues aumentan los problemas. Son depresores.

4º actividad: Cierre

Duración: 10 minutos.

Descripción:

- Se debe destacar nuevamente que está bien sentir, no existe ningún sentimiento que sea malo en sí.
- Debemos utilizar lo aprendido acá para saber expresar lo que sentimos.
- Tarea: deberán utilizar alguna de las técnicas acá enseñadas, ya sea solucionar un problema expresando un sentimiento, buscar una forma de suprimir y descargar la energía o utilizar una técnica para calmarnos. La próxima semana deberán relatar cómo les fue.

Módulo III

Atención a las Necesidades Afectivas, Educativas y Materiales de los Menores

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

V Sesión, “Nuestras responsabilidades”

Objetivos:

- Los integrantes del taller conocerán las responsabilidades que poseen como adultos responsables de un (a) menor.
- Los integrantes del taller relacionarán los derechos de los niños con las necesidades que los adultos deben atender.

Materiales: Proyector, presentación Power Point, tríptico de responsabilidades de los adultos y derechos de los niños.

1º actividad: “La técnica utilizada fue...”

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción: Cada integrante deberá comentar al resto del grupo qué técnica o cómo utilizó lo enseñado en el taller anterior.

Los monitores y el resto del grupo deberán retroalimentar en el uso de la técnica, entregar sugerencias y mostrar cómo se podría haber hecho mejor.

2º actividad: “Es nuestra responsabilidad...”

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción:

Explicar que: (Apoyo con presentación Power Point)

- Como adultos responsables de un menor tenemos responsabilidades a cumplir con los(as) niños(as), a continuación veremos algunas:
 1. Alimentarlos con comida saludable y que aporte a su crecimiento y desarrollo.
 2. Entregarles educación, participar activamente en sus colegios, reuniones de apoderado, ayudarles en sus tareas y materiales.
 3. Procurar proveer una vivienda cómoda, donde tenga su espacio, que sea estable y segura.
 4. Atender las necesidades afectivas de los(as) menores (cariño, entretenimiento, etc.).
 5. Proteger a los(as) menores de cualquier situación o persona que los(as) perjudique (ya sea un familiar, un amigo de la familia, etc.)
 6. Mantenernos saludables, física y emocionalmente para poder ser padres o tutores competentes.

3º actividad: “Convención de los derechos de los niños”

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción:

Explicar que: (Apoyo de Power Point)

- Así como los adultos tenemos derechos como tener protección ante la ley, derechos laborales, derecho a la salud, etc. Así mismo los niños tienen derechos que son especiales para ellos, a continuación veremos algunos:
 - 1.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

4º actividad: Cierre.

Duración: 10 minutos.

Descripción: Se realizará un resumen de los principales temas tratados en la sesión. Las responsabilidades que poseen como adultos a cargo de un (a) menor y los principales derechos de los niños.

Tarea: Cada asistente al taller deberá escoger dos de las responsabilidades tratadas y tendrán que generar un plan para atenderla de la mejor manera posible. Deberán exponer su plan al comienzo del próximo taller.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

VI Sesión, “Las necesidades de nuestros(as) niños(as)”

Objetivos:

- Los integrantes del taller identificarán qué necesidades de las que presentan los (as) niños (as) han podido atender.
- Los integrantes del taller conocerán cómo atender a las necesidades de los (as) menores.

Materiales: Tarjetas con preguntas de responsabilidades,

1º actividad: “Nuestro plan”

Duración: 10 minutos.

Descripción: Se pedirá a 3 voluntarios para que expongan los planes o estrategias que elaboraron para hacerse cargo de dos de las responsabilidades nombradas durante la sesión anterior.

Los monitores y los demás integrantes del taller deberán retroalimentar los planes expuestos.

2º actividad: “Preveamos la satisfacción de necesidades”

Duración: 30 a 35 minutos.

Descripción:

Explicar que:

- Ya hemos revisado qué necesidades debemos atender en nuestros (as) niños (as), ahora debemos reflexionar acerca de cómo nosotros como adultos responsables las hemos atendido.
- Los integrantes del taller deberán ser divididos en grupos de tres o cuatro, a cada equipo le serán entregadas dos preguntas las cuales deberán contestar entre todos y luego exponer al resto del grupo.
- Preguntas a entregar en los grupos:
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) tengan una alimentación sana?
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) se sientan acompañados en su proceso de educación?
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) tengan un espacio estable, cómo y seguro para vivir?
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) se sientan queridos, protegidos?
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) no se aburran o se frustren y se mantengan entretenidos y felices?
 - ¿Cómo podemos prever que nuestros (as) niños (as) no se vean enfrentados a personas o situaciones riesgosas?
 - ¿De qué forma podemos mantenernos saludables física y emocionalmente para poder cuidar de manera efectiva a nuestros (as) menores?

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

3º actividad: Cierre, Repasemos cómo atender las necesidades.

Duración: 20 minutos.

Descripción:

Explicar que: Apoyo de presentación en Power Point.

1. Alimentación sana: los (as) niños (as) cuando comen sano con más activos, les va mejor en el colegio, están más relajados y se portan mejor.

Se debe tomar en cuenta la pirámide alimenticia, todo (a) niño (a) debe consumir a diario:

- 5 porciones de arroz, cereal, pasta. Porque entregan la base de la energía, vitaminas y minerales para que funcionen los órganos y proteínas para el crecimiento.
- 2 porciones de fruta y 3 de verduras (lechuga, pepino, papa, tomate, etc.). Entregan vitaminas A y C, sirven para prevenir enfermedades, cuidar la vista y la piel, también para producir energía.
- 2 o 3 porciones de leche, queso o yogurt. Aporta el calcio necesario para tener huesos fuertes y crecer.
- 2 porciones de huevo, nueces, pollo, carne, pescado. Entregan vitamina D, que aumenta el crecimiento, vitamina C que protege de infecciones y resfríos, entregan proteínas para crecer y tener energía.
- Helados, dulces, papas fritas, caramelos, vienasas, se debe consumir poco. No aportan mucho a los niños, los pone inquietos pues los sobrecarga de energía, pueden acarrear enfermedades cuando adultos.

2. Educación, para participar activamente debemos:

- Conocer a los profesores, inspectores, tías del jardín.
- Ir a las reuniones de apoderados.
- Preguntarles qué aprendieron en el colegio.
- Preguntar si tienen tareas, ir aprendiendo con ellos, revisar sus cuadernos.
- Asegurarse de que tengan todos sus materiales.
- Preguntar a los profesores en qué asignaturas les va bien o mal.

3. Proveer una vivienda cómoda, acogedora, protectora y estable:

- Postular a programas de gobierno, asesorarnos para postular a fondos.
- No importa cuánto ganemos, debemos siempre ahorrar por eventualidades.
- Invertir dinero en el hogar antes que todo.
- Procurar tener camas para todos, así pueden crecer.
- Decorar la casa con fotografías, con los propios dibujos de los niños, con las pruebas en que les ha ido bien.
- Entregarles un espacio, por pequeño que sea, para que guarden sus cosas y puedan jugar.

4. Atender a las necesidades afectivas de los (as) menores:

- Ya hemos visto cómo fomentar el apego con nuestros (as) niños (as), también hemos visto cómo identificar y manejar nuestras emociones. Veamos otras maneras más de hacer que los (as) niños (as) se sientan queridos:
- Ayudarlos cuando lo necesiten.
- Nunca tratarlos con gritos, insultos o golpes, al contrario, conversarles, enseñarles con nuestro ejemplo, tranquilizarlos cuando estén alterados.
- Pasar tiempo de calidad con ellos, hacer rituales, “la canción de la micro”, “juego del supermercado”, buscar algo que les guste a ambos, dedicarle un tiempo a cada uno, celebrar sus cumpleaños, hacer promesas realistas y cumplirlas.
- Escucharlos, hacerlos hablar sobre sus gustos, sobre sus amigos, sus profesores.

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

5. Protegerlos de situaciones o personas riesgosas:

- Conocer a las personas que lo rodean.
- Hasta que los conozcamos bien, nunca dejemos a nuestras parejas solos con nuestros(as) niños (as). No dejar que nuestras necesidades sean más importantes.
- Explicar a los (as) niños (as) quiénes pueden hacerles cariño, y cómo se hace.
- Explicarles que nadie puede tocar sus partes privadas, ningún familiar, tío, tía, amigo, amiga, profesor, etc.
- Enseñarles qué hacer o a quién acudir cuando se sientan incómodos, a los adultos responsables, carabineros.
- Conocer a los profesores, padres, tíos, hermanos o quienes vivan en la casa de sus amigos.
- Siempre estar con ellos o con un adulto responsable de confianza, nunca dejarlos solos en la casa, encerrados, sin nadie que los vigile.
- Llevarlos y traerlos del colegio, de la casa de sus amigos, del negocio, etc.

6. Mantenernos saludables física y emocionalmente:

- No discutir delante de los (as) niños (as) o cerca.
- Conocer y controlar nuestras emociones.
- Conversar los temas de adultos con adultos, cuentas, trabajo, deudas, líos amorosos.
- Procurar que la relación de pareja se mantenga sana, pasando tiempo juntos, procurando darse espacios, evitando los celos, conversando, escuchando al otro.
- Comer sano, hacer ejercicio, ir al médico, prevenir cosas que después intervengan en nuestro rol como adultos responsables.

Módulo IV

Límites Constructivos y Fomento del Autocontrol

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARENTALES

- Los usuarios del PRF incorporarán a su repertorio nuevas formas de poner límites a sus niños(as) de forma constructiva y eficaz.