

Taller **1**

REENCUENTRO DE FAMILIAS



Objetivo:

este primer taller tiene como objetivo conectarse con las emociones y fortalecer las relaciones entre familias en contexto de pandemia.



Dirigido:

Familias con niños y niñas de 7 a 10 años



Tiempo aproximado del taller:

90 minutos

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
 <p>Bienvenida e indicaciones generales</p>	<p>● El/la facilitador/a inicia este primer taller con las siguientes acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se da la bienvenida a los/as participantes a nombre del colegio. 2. Se presentan las normas/protocolos en relación al COVID-19 (ubicación del alcohol, lavado de manos, distancia social y uso de mascarilla). 3. Se presentan las normas/protocolos de evacuación en caso de sismo o de alguna emergencia. 4. Se comparten las normas para el buen desarrollo del taller: puntualidad, el respeto y la escucha como actitudes básicas para el compartir entre familias. 5. Se pide a los/as participantes firmar la lista de asistencia, coger una etiqueta, escribir su nombre y colocarla en un lugar visible. 6. Se explica el objetivo del taller y presenta las actividades que permitirán explorar las ideas, conocimientos y prácticas con relación al tema. 7. Les indica que es necesario mostrar disposición y apertura para las actividades en los talleres y las actividades planteadas para realizar en casa. 	<p>10 minutos</p>	<p>Panel con las normas de protección contra la COVID-19.</p> <p>Panel con las indicaciones sobre rutas de evacuación en caso de emergencia.</p> <p>Etiquetas o tarjetas para sus nombres, plumones, masking tape.</p>
 <p>Dinámica inicial</p>	<p>● Panel de emociones:</p> <p>Vamos a iniciar con una dinámica. Para ello, tenemos en la pared pegados unos papelógrafos, entonces iniciamos la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se plantea siguiente pregunta: "¿Cuáles han sido las emociones que han estado más presentes o han experimentado más durante este tiempo de pandemia?" y la colocamos en la pared o la escribimos en una pizarra. • Se les da tres minutos para pensar en esas emociones. • Finalizado el tiempo se les pide escribir cada una de las emociones en los post-its de colores (una emoción por post-it). Pueden utilizar más de uno por cada participante. • Se les pide pegarlos en el papelógrafo puesto en la pared. • Cuando todos/as hayan terminado de poner sus emociones, se pide a los/as participantes ponerse de pie y revisar lo que todos y todas han escrito. Esto como una manera de reconocer las emociones de los/as demás y que pueden ser compartidas. • Luego de la revisión de todos, podemos organizarlas por similitud y generar una conversación y análisis en torno a lo visto. <p>Importante considerar o tener en cuenta durante el diálogo las frecuencias e intensidades de las mismas y mencionar que en un tiempo de crisis es natural que afloren diversas emociones. También es natural que nos cueste afrontarlas y que nos tome tiempo encontrar alternativas, pero un primer paso importante es identificar estas emociones y tener la oportunidad de expresarlas como lo hemos hecho en esta actividad. Adicionalmente, es importante validar las emociones; es decir, dejar en claro que no existen emociones positivas o negativas. Las emociones se presentan de acuerdo a las situaciones que atravesamos, es importante expresarlas con asertividad y sin dañar a las otras personas.</p> <p>También es fundamental transmitir a las familias que la escuela se configura como un factor protector en este contexto de la pandemia, en ese sentido, las familias tienen que promover el acceso y la permanencia de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas y animar constantemente la participación en los diferentes espacios de bienestar emocional que la escuela promueva.</p> <p>Importante cerrar este momento que se puede desbordar o tornar muy emotivo con un círculo y darnos la mano.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>En el caso de taller presencial: Papelógrafos Post-it de colores Lapiceros.</p> <p>En el caso de taller virtual: Se sugiere utilizar la herramienta de Jamboard.</p>

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
 <p>Desarrollo</p>	<p>● Trabajo en grupos</p> <p>Terminada la dinámica, iniciamos el trabajo. Para ello, el/la facilitador/a da las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los/as participantes a formar grupos de trabajo por afinidad o cercanía de dónde están ubicados y que formen en círculo. • Luego de ello, se le entrega a cada grupo una "Ficha de trabajo grupal", que contiene todas las indicaciones del trabajo. • Asimismo, se les solicita elegir a un/una representante del grupo para que pueda presentar lo que han compartido al interior del grupo al finalizar la actividad. • Se dan 15 minutos para la conversación en cada grupo. • Posterior al trabajo en grupo, invitar a los/as representantes de cada grupo a comentar las respuestas a las preguntas. También invitar a otros/as participantes que quieran complementar lo expuesto. <p>Importante que el facilitador comente y complemente cada uno de los temas que van saliendo de las presentaciones de cada uno de los grupos y generando interacción y apoyo entre los participantes.</p> <p>Para cerrar esta parte, vamos a realizar una actividad en grupo.</p> <p>● Intercambio de regalos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el/la facilitador resaltaré que estos espacios de encuentro de las familias también son espacios de soporte y de acompañamiento mutuos; en ese sentido, siempre nos hará bien escuchar una palabra de aliento, un consejo, una recomendación de otras personas que han tenido experiencias similares a nosotros y pueden entender lo que hemos vivido. • Teniendo en cuenta lo anterior, el/la facilitador/a les pide a los/as participantes elaborar un mensaje o un dibujo que exprese el mensaje que queremos "obsequiar" a las otras familias/personas. Puede ser en general o alguna familia en específico. • Se les entregará hojas, lápices de colores o lapiceros para que trabajen en sus mensajes. En el caso de desarrollar el taller de manera virtual, se puede pedir utilizar los materiales que se tenga en casa para elaborar el mensaje y luego mostrarlo a través de la pantalla. <p>El/la facilitador/a invitará a las familias a compartir sus "obsequios" (mensajes) para las otras familias. Al final del ejercicio, el/la facilitador/a agradeceré la buena disposición para el trabajo y recomendará que se practique ese ejercicio al interior de sus familias, así como con vecinos/as y amigos/as, pues el afecto es beneficioso para la salud de las personas y ayuda a sobrellevar los momentos difíciles.</p>	<p>50 minutos</p>	<p>En el caso de taller presencial: Impresiones de la ficha de trabajo grupal (1 impresión por grupo).</p> <p>En el caso de taller virtual: Se puede proyectar en la pantalla para todos los grupos conformados en la plataforma.</p> <p>En el caso de taller presencial: Hojas, lápices de colores o lapiceros.</p> <p>En el caso de taller virtual: Puede utilizar los materiales que tengan en casa, también pueden decirlo oralmente.</p>

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
 Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Al final de la sesión, el/la facilitador/a le pedirá a cada uno de los/as participantes que exprese en una palabra cómo se han sentido en este primer taller. Se enfatizará en la sensación de bienestar que nos genera compartir entre familias y la necesidad de seguir manteniendo estos espacios. <p>El/la facilitador/a cerrará el taller animando a las familias a realizar una actividad con su familia denominada "El abrazo", les solicita practicarlo y compartir sus impresiones en el siguiente taller.</p>	<p>15 minutos</p>	
 Actividad en familia	<p>Los abrazos son expresiones muy saludables para los seres humanos; en ese sentido, ayuda a reducir el estrés, mejora la salud cardíaca, fortalece nuestro sistema inmunológico, reducen los miedos y es una buena forma de comunicación. Si es que recibimos y damos abrazos al menos de diez segundos por día, será muy beneficioso para nuestra salud. Además, en el caso de los niños y las niñas les aportará seguridad y confianza. Es por eso que invitamos a las familias a realizar esta acción al menos con una persona de su familia por día y al menos por 10 segundos, luego de eso pueden escribir la sensación que les deja abrazar o dejarse abrazar.</p>		

Conceptos importantes

¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Se trata de reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos de carácter fisiológico. Las experiencias de la vida juegan un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Reeve, 2003).

Recomendación bibliográfica

MINEDU. (2020). *Fortaleciendo mi capacidad de empatía*, [en línea] <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7287> [fecha de consulta: 13 de marzo de 2022].