

Carreras:

Psicología Educativa

Proyecto:

Guía de apoyo Psicoafectivo para Padres en Tiempos de Contingencia

Autores:

Francisca Isamar Guerra

Matrícula: 15-7056

Miguelina Valdez Hernández

Matrícula: 15-3897

María Yokasta Jiménez Abreu

Matrícula: 16-0093

Facilitadores Acompañantes:

Alexandra Aquino

**20 de abril del 2021,
Santiago de los Caballeros,
República Dominicana**

Guía de Apoyo Psicoafectivo Para Padres en Tiempos de Contingencia.



ÍNDICE

Presentación de la guía	ii
Introducción	iii
Objetivos de la guía	iv
ACTIVIDAD 1. INTEGRACIÓN Y EMOCIONES	1
ACTIVIDAD 2. SOCIALIZACIÓN Y CREATIVIDAD	7
ACTIVIDAD 3. RELAJACION Y RECREACION	9
Glosarios	11
Bibliografía	13

Presentación de la guía

A raíz de los diferentes eventos catastróficos que han trascendido en las últimas décadas, hemos tenido que adaptarnos y superar todas estas adversidades, fomentando siempre el valor de la resiliencia para poder saber sobrellevar la cotidianidad, dejando al lado la frustración y la negatividad, puesto que las mismas generan todos aquellos aspectos contradictorios que se presentan en el diario vivir.

El SARS-CoV-2 ha provocado que tanto padres, maestros y alumnos tengan que adaptarse a una nueva modalidad, muy diferente a lo que estaban acostumbrados y por esta razón han surgido angustias e incertidumbres al respecto, de modo que la mayoría de los alumnos no disponen de las herramientas necesarias para estudiar de manera virtual, además muchos padres han quedado sin empleo, así como también las debilidades tecnológicas para enseñar en línea de parte de una gran cantidad de maestros, entre otros aspectos significativos. Son infinitas las situaciones a la que hemos tenido que enfrentarnos en nuestra vida, por esto es necesario que aprendamos a vivir el día a día enfrentando cada reto que se nos presente.

Esta guía está diseñada con fin de que los padres puedan vivir una vida sana en familia, orientándolos en el proceso de desarrollo de sus hijos y la convivencia familiar, implementando estrategias que le sirvan de apoyo en su proceso. Dicha guía tiene diferentes actividades que son de gran utilidad en momentos de contingencia, es en estos momentos que se hace más importante la constante comunicación entre padres, madres e hijos, para saber cómo enfrentar las diferentes situaciones que se le presenten en la vida y buscar soluciones a los mismos, saliendo adelante en unión con la familia.

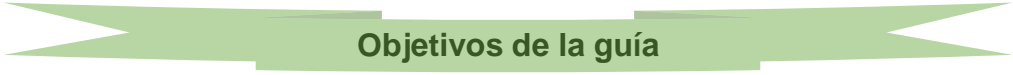


Introducción

La familia es la primera institución donde se forma cada ser humano en valores, respeto, tolerancia, amor y solidaridad. Nuestras familias son las que nos conducen a ver el mundo de la forma en que lo vemos, pensar, comportarnos y valorar la vida y la de los demás, así como también es en ella donde aprendimos las primeras costumbres como comer, vestirnos, dormir, asearnos, etc. Es en ella donde surgimos como personas, por ende, se hace necesario la unión de la misma.

Esta guía está diseñada con el objetivo de implementar actividades para el apoyo psicoafectivo de los padres, con la finalidad de que estos se sientan apoyados y vivan una vida tranquila en familia, enfrentando todas las barreras que se presenten en el día a día, ya que vivimos en un mundo donde se presentan muchos contratiempos de los cuales muchos de ellos son provocados por la inconciencia de nosotros los seres humanos.

Esta guía presenta actividades para padres que tienen hijos en diferentes niveles educativos. En esta se realizan juegos, dinámicas, conversatorios e interacción que permiten a los padres incorporarse en la vida de sus hijos y hacerlos partícipes de su crecimiento.



Objetivos de la guía

Objetivo general:

- ✓ Implementar estrategias que sirvan de base para el desarrollo psicoafectivo de padres de los estudiantes de los diferentes niveles educativos.

Objetivos específicos:

- ✓ Desarrollar actividades que promuevan el desarrollo psicoafectivo de los padres.
- ✓ Vincular a los padres de familias en la vida emocional de sus hijos y hacerlos partícipes del aprendizaje de ellos.
- ✓ Propiciar espacios que fomenten la confianza para compartir y expresar sentimientos y emociones en el entorno familiar.



ACTIVIDAD 1. INTEGRACIÓN Y EMOCIONES

Lee el texto “Un día en la vida de mi familia” y realiza las actividades.

UN DÍA EN LA VIDA DE MI FAMILIA

La familia se sienta en un lugar donde puedan estar todos cómodos y tranquilos y se dramatiza un acontecimiento específico vivido a su interior familiar que implique a todos sus integrantes, donde expresen sentimientos y emociones de cada uno.



Objetivo: Expresar en familia sentimientos y emociones.

Tiempo: 1Hora.

Material: silla o mueble.

Lee el texto “Le escribo una carta a mi hijo” y realiza las actividades.

LE ESCRIBO UNA CARTA A MI HIJO

Le expresamos en un papel a cada uno nuestros hijos lo importante que son para nosotros como sus padres, les expresamos todo el amor que sentimos por ellos y luego se las damos a cada uno para que la lea.



Objetivo: Crear confianza entre padres e hijos.

Tiempo: 20 Minutos.

Material: hojas de papel, bolígrafo, sillas, mesa.



Lee el texto “**Alcance la estrella**”, realiza las actividades y responde las preguntas.

ALCANCE LA ESTRELLA

Con las siguientes preguntas se coloca en una estrella y se pegan en la pared o en un mural, el padre o la madre invita a cada uno de sus hijos alcanzar la estrella y responder la pregunta.



Objetivo: Crear un espacio de conocimiento entre todos los miembros de la familia.

Tiempo: 20 Minutos.

Material: hojas de colores, lápiz, mural y estrellas, preguntas.



¿Con cuál de tus hermanos te relacionas más?



¿Dime tres valores de tu madre?



¿Qué es lo que más te gusta de tus hermanos?



¿Cuáles actitudes de nosotros como tus padres te provocan miedo?



¿A cuál de nosotros nos tiene más confianza?



¿Qué te haces feliz?



¿Qué asignatura de la escuela te gusta más?



¿Con cuál profesor te llevas mejor?



¿Cómo te sientes cuando nosotros tus padres discutimos?

Lee el texto “Sopa de letras familiar” y realiza la sopa de letras que se encuentra a continuación.

SOPA DE LETRAS FAMILIAR

Cada integrante de la familia identifica valores, emociones y sentimientos que caracterizan su entorno familiar a través de la sopa de letra.

Escoge una de las palabras que están en la sopa de letras, el cual cree que se identifica más, para luego compartir con los demás por qué eligieron esa palabra y que significa para su vida.



Objetivo: Identificar valores, emociones y sentimientos que caracterizan el entorno familiar a través de la sopa de letras.

Tiempo: 45 Minutos.

Material: bolígrafos, hoja con sopa de letras.

C	O	M	P	E	T	E	N	C	I	A	E
O	O	B	W	Y	P	Q	T	E	M	G	S
L	B	N	A	M	O	R	B	L	P	M	C
A	Z	B	F	H	R	U	Z	O	O	O	U
B	E	Q	U	I	D	A	D	S	N	J	C
O	F	G	H	P	A	Z	N	N	E	A	H
R	A	B	I	A	B	N	H	B	N	B	A
A	L	E	G	R	I	A	Z	B	T	A	A
C	P	E	R	D	O	N	W	A	E	R	M
I	T	R	I	S	T	E	Z	A	H	T	O
O	S	I	N	C	E	R	I	D	A	D	R
N	R	E	S	P	E	T	O	P	E	N	A

PALABRAS

EQUIDAD, EMPATIA, COLABORACION, RESPETO, ALEGRIA, TRISTEZA,
 CELOS, RESPONSABILIDAD, TRABAJO, SINCERIDAD, AMOR,
 IMPONENTE, RABIA, PACIENCIA, ESCUCHA, PERDON, HUMILDAD, PAZ.

Lee el texto “La hoja de los sentimientos” y las preguntas dedicadas a los padres.

LA HOJA DE LOS SENTIMIENTOS

Uno de los miembros de la familia recorta varias hojas en blanco a la mitad y se las distribuye al resto y le pide a cada uno que realice de forma creativa como se sienten en esos momentos, luego todos muestran sus creaciones y comparten el significado de la misma y porque se sienten de esta manera.



Objetivo: Conocer y compartir los sentimientos de cada uno de los miembros de la familia.

Tiempo: 30 Minutos.

Material: hojas de papel, sillas, mesas.



¿Qué tienen en común cada uno de los sentimientos compartidos?



¿Cuáles situaciones los han llevado a poseer esos sentimientos?



¿Cuáles actitudes ustedes creen que debemos mejorar?

Lee el texto “Deposito mi confianza en mi familia”; realiza las actividades indicadas.

DEPOSITO MI CONFIANZA EN MI FAMILIA

Cada integrante de la familia en una hoja de papel escribe sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de la situación en la que están viviendo, después de haber terminado se comparten sus escritos y socializan entre ellos.



Objetivo: Reflexionar sobre las inquietudes y miedos, a través de la interacción con la familia.

Tiempo: 45 minutos.

Material: sillas, hoja de papel, lápiz.

Lee el texto “Mi imaginación” y realiza las actividades indicadas.

MI IMAGINACIÓN

A través del lenguaje mímico cada integrante de la familia adivina lo que piensa cada uno, eligiendo algún objeto de la casa si así lo prefieren. Es un juego muy divertido que ayuda a mejorar la concentración de los niños, así como también pueden aprender a transmitir sus emociones, sentimientos y pensamientos, a través del lenguaje no verbal.



Objetivo: Establecer lazos y vínculos afectivos en la familia.

Tiempo: 40 Minutos

Material: silla o mueble.





ACTIVIDAD 2. SOCIALIZACIÓN Y CREATIVIDAD

Lee el texto “Me divierto creando manualidades con mi familia” y realiza las actividades indicadas.

ME DIVIERTO CREANDO MANUALIDADES CON MI FAMILIA

Con los tubos de papel higiénico elaboramos diferentes figuras de animales como pueden ser: perro, gallina, mariposas, cerdo, etc. Con los tubos se hacen las barriguitas de los animales y con las hojas de colores se le hace la forma de los animales que prefieren realizar.



Objetivo: Involucrar a los padres de familia a desarrollar la creatividad de sus hijos a través del arte manual.

Tiempo: 1 Hora.

Material: tubos de papel higiénico, pegamentos, hojas de colores, mesa.



Lee el texto “Álbum de recuerdos” y realiza las actividades indicadas.

ALBUM DE RECUERDOS

Hable con la familia de esos momentos que recuerdan cuando eran pequeños, mostrando una fotografía si tienen guardada de este día. Esto favorece que puedan tener una mejor comunicación, confianza y se valoren más.



Objetivo: Reconocer la importancia de la unión familiar.

Tiempo: 30 Minutos.

Material: fotografías, sillas.



Lee el texto “Descubriendo cualidades en familia” y realiza las actividades indicadas.

DESCUBRIENDO CUALIDADES EN FAMILIA

Uno de los miembros de la familia distribuye una hoja en blanco a los demás, cada uno escribe su principal cualidad, con letras diferentes a las que están acostumbrados para que al momento de compartir no sepan de quienes son, después de lo escrito lo doblan y lo depositan en una caja para luego mezclarlos, cada uno saca un papel y lo leen para todos, y por último expresan su sentir frente a la cualidad que les correspondió.



Objetivo: Valorar la importancia de reconocer las cualidades de cada uno de los miembros de la familia.

Tiempo: 45 Minutos.

Material: hojas de papel, lápiz, caja de cartón, silla.



ACTIVIDAD 3. RELAJACION Y RECREACION

Lee el texto “al ritmo de la canción” y realiza las actividades indicadas.

AL RITMO DE LA CANCIÓN

Los padres escuchan diferentes canciones de las que les gustan a sus hijos, haciendo los gestos de lo que dice la canción y bailando con ellos, de cada canción 5 minutos aproximadamente.



Objetivo: disponer momentos de relajación en la familia.

Tiempo: 25 Minutos.

Material: radio, celular.

Lee el texto “sí me atrapas” y realiza las actividades indicadas.

SI ME ATRAPAS

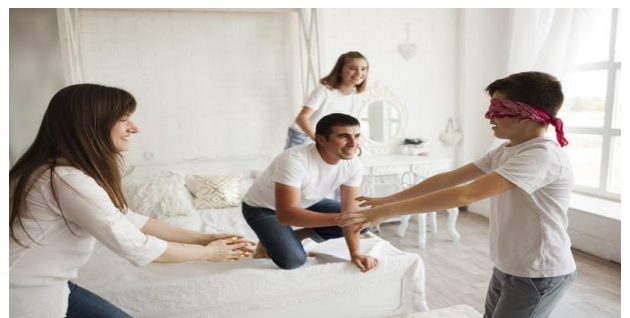
Con los ojos vendados un integrante de la familia debe encontrar al resto, al que logre atrapar este hará su función y así lo harán los demás integrantes, el que vaya siendo atrapado deberá salir del juego y el último que quede sin atrapar, va hacer el ganador.



Objetivo: facilitar un espacio lúdico donde la familia pueda divertirse sanamente.

Tiempo: 30 minutos.

Material: venda.



Lee el texto “Me divierto jugando con mi familia” y realiza las actividades indicadas.

ME DIVIERTO JUGANDO CON MI FAMILIA

Se invita a que cada uno de los integrantes de la familia, de manera individual, se coloque un globo en la entrepierna, el que logre llegar al lugar indicado ira ganando puntos, deben lograr un máximo de diez puntos. Alguien de la familia va anotando. El que logre este objetivo será el ganador. Esta actividad es un momento para pasarlos juntos en familia, así como también nos ayuda a recrearnos y relajarnos.



Objetivo: Favorecer la socialización en la familia a través del juego.

Tiempo: 1 Hora.

Material: globo, hoja de papel, lápiz.



Actividades para sensibilizar a los padres de familia, ver link.

[Actividades familiares](#)

Darle control +clic izquierdo

https://www.youtube.com/watch?v=GGTFD_oP6do

Glosarios

Resiliencia

Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

Lúdico

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico se origina del latín ludus que significa "juego".

Adversidad

Adversidad proviene de la palabra en latín, adversitas, que es la cualidad de adverso, se refiere a algo o alguien que resulta contrario u opuesto, desfavorable o enemigo.

Contingencia

Contingencia suele referirse a algo que es probable que ocurra, aunque no se tiene una certeza al respecto. La contingencia, por lo tanto, es lo posible o aquello que puede, o no, concretarse.

Psicoafectivo

El desarrollo psicoafectivo está relacionado con los aspectos esenciales del ser humano; los procesos sociales, afectivos, cognitivos y sexuales que lo marcan durante toda su vida.

Empatía

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

Equidad

La equidad intenta promover la igualdad, más allá de las diferencias en el sexo, la cultura, los sectores económicos a los que se pertenece, etc. Es por ello que suele ser relacionado con la justicia social, ya que defiende las mismas

condiciones y oportunidades para todas las personas, sin distinción, solo adaptándose en los casos particulares.

Imponente

El adjetivo imponente se utiliza para calificar a aquel o aquello que se impone: es decir, que predomina o que infunde respeto. Lo imponente, en este marco, cuenta con características excepcionales.

Vínculo

Lo que une una cosa o persona con otra no sé qué vínculo les une, pero siempre están juntos.

Cualidad

Rasgo, componente permanente, diferenciado, peculiar y distintivo de la naturaleza o la esencia de una persona o cosa que contribuye, junto con otros, a que alguien o algo sea lo que es y como es.

Bibliografía

Alamy creaciones de arte. (2020). Recuperado de la siguiente página web:
<https://www.alamy.s/imagenes/mujer-haciendo-manualidades.html>

Barreto N. Balvino A. 2003. 50 dinámicas para interacciones grupales. Bogotá Colombia. Primera edición. Fuente:
<https://concepto.de/equidad/#ixzz6sLlyhHH5>.

Bebes y más (2020). Fotografía recuperada de la web:
<https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-que-damos-casa>

Manolo Albaro (2019). Recuperado de la siguiente página web:
<https://ceimanoloalvaro.es/nuestros-4-cuentos-favoritos/>

Compartir palabras maestras (2019). Recuperado de la siguiente página web:
<https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/columnas/tejiendo-mi-propia-historia>

Guía infantil (2020). Recuperado de la siguiente página web:
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/6-cuentos-cortos-para-ninos-de-6-a-8-anos/>

Juegos divertidos para niños. (2019). Recuperado de la siguiente página web:
<https://entrefiestas.com/ideas/juegos-con-globos-para-ninos-divertidos-y-entrenados-juegos-de-globos>

Libre página rosado (2019). Recuperado de la siguiente página web:
https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-juguetona-jugando-juego-ciegos-dormitorio_5116589.htm

Página de madres y niños (2019). Recuperado de la siguiente página web:
<https://www.vix.com/es/madres/181327/ser-madre-despues-de-los-30-por-eleccion-un-beneficio-de-vivir-en-este-siglo>

Santos y Martínez (2018). Diseño de guía de trabajo en grupos de personas.
Recuperado de la tesis en trabajo en equipos.

Vásquez, Carlos M. 1999. Viviendo y conviviendo- Dinámicas de grupo. Pía
Sociedades Filhas de Sao Paulo. Primera edición.

https://www.youtube.com/watch?v=GGTFD_oP6do