



PARENTING JOURNEY

Ayudamos a construir familias más fuertes.

Criando a Tus Hijos En America

MUESTRA DEL MANUAL OFICIAL DEL FACILITADOR

P A R E N T I N G J O U R N E Y ®

National Headquarters

366 Somerville Avenue
Somerville, MA 02143
(617) 628-8815

New York Area

80 Maiden Lane, Suite 606
New York, NY 10038
(212) 430-5909

parentingjourney.org • facebook.com/theparentingjourney

Contenido

Introducción	1-25
Prefacio	1
El Programa de Entrenamiento <i>Criando a Tus Hijos En América</i>	3
Introducción a <i>Criando a Tus Hijos En América</i>	5
Claves para esta guía	25
Sesión 1: Compartiendo Nuestras Historias de Éxito y Supervivencia	27
Sesión 2: Nuestra Experiencia de Inmigración	45
Sesión 3: Adaptarse a la Inmigración	59
Sesión 4: Los Retos que Enfrentamos	71
Sesión 5: Valores de Nuestra Crianza— Pasados y Presentes	87
Sesión 6: Cómo Construir el Puente Padres-Hijos	105
Sesión 7: Cómo Identificar y Satisfacer las Necesidades Emocionales de los Niños (Parte I)	119
Sesión 8: Cómo Identificar y Satisfacer las Necesidades Emocionales de los Niños (Parte II)	133
Sesión 9: ¿Por Qué Practicar Nuevas Maneras de Ser Padres?	151
Sesión 10: Cómo Ejercer Nuevas Maneras de Ser Padres	165
Sesión 11: Cómo Poner en Práctica Acuerdos Familiares	179
Sesión 12: Graduación	193
Sesión Poster Content	205

DESTREZAS APRENDIDAS EN EL *PARENTING JOURNEY*

Aunque el programa atiende informalmente destrezas centradas en el comportamiento, se hace hincapié esencialmente en destrezas fundamentadas en las relaciones. El *Parenting Journey* explora las relaciones de una variedad de maneras. Se centra en el respeto, en escuchar con empatía, y en reconocer y apoyar las fortalezas. El programa enseña la capacidad de procesar y resolver problemas, tomar decisiones y hacer planes, y a ser consistente. Ayuda a las personas a reconocer y afrontar las pérdidas, los secretos y los miedos de manera saludable y directa. Aprender estas habilidades puede prevenir efectos adversos en los hijos y ayudar a los padres a ver cómo sus propias experiencias son relevantes en su quehacer como padres.

MODALIDADES

El grupo emplea diferentes modalidades:

- **Cuaderno de actividades para el participante:** Cada participante recibe un cuaderno de actividades de *Parenting Journey* para anotar sus respuestas a las preguntas de cada sesión.
- **La comida:** El cuidado mediante la comida y el consuelo básico pueden contribuir a derribar las barreras para asistir.
- **Preparación:** Las preguntas rituales son la forma habitual de entrar en materia. A veces van precedidas de juegos, los cuales unen a las personas y las preparan para la sesión.
- **Técnicas interactivas y técnicas orientadas a la acción:** Escribir cartas, pintar o dibujar, crear gráficas, juegos, y el trabajo en parejas y en grupos pequeños son formas de experimentar el aprendizaje efectiva y cognitivamente.
- **Meditación guiada:** La meditación brinda la oportunidad de entrar en el semi-inconsciente, que no siempre está a la mano en respuesta a preguntas directas. Esta destreza también enseña a los padres sobre la conexión cuerpo-mente, la relajación y el manejo del pensamiento.
- **Preguntas dirigidas:** Series de preguntas que se hacen en cada sesión que buscan respuestas de reflexión sobre uno mismo, interactivas e informativas: conversaciones más que clases.
- **Materiales:** Dichos, folletos e ilustraciones para suplementar y estimular conversaciones.
- **Diario:** Los participantes reciben un diario para escribir sus pensamientos entre sesiones.
- **Auto-revelación estratégica:** Los facilitadores revelan selectivamente información genuina sobre sí mismos en cada actividad, y son los primeros en modelar el ejercicio para el grupo. El empleo adecuado de la auto-revelación estratégica se comenta detalladamente en la capacitación de los nuevos facilitadores de *Parenting Journey*.

RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Sesiones 1-2: Desarrollando la confianza

Estas sesiones empiezan con rompehielos y otras actividades diseñadas para fomentar el espíritu de equipo, es decir, para crear comodidad y cohesión entre los padres. Principalmente se completa el contrato grupal y se comienza a conocer la experiencia

inmigratoria de cada miembro. Se comparten las historias de éxito y supervivencia. Por medio de las mismas, se identifican fortalezas interiores, recursos y valores de la cultura de origen de cada participante.

Sesiones 3-6: Conectando el pasado con el presente

Estas sesiones van al corazón del modelo *Criando a Tus Hijos En América*. Los padres/ madres son conducidos respetuosamente por una serie de actividades experienciales que les ofrecen la oportunidad de reflexionar acerca de sus experiencias pasadas de crianza en su país natal y como la experiencia inmigratoria impacta sus vidas y la de sus hijos. Los padres también se hacen consciente del poder que ellos tienen en influenciar y dirigir este proceso escogiendo valores culturales de crianza que quieren preservar conservar y lo que esto involucra. Los padres empiezan a hacer conexiones acerca de los procesos de adaptación cultural y comienzan a identificar diferentes retos y dificultades que quieren abordar.

Sesiones 7-8: Enseñar y disciplinar a nuestros hijos

En estas sesiones, los padres exploran problemas especiales para practicar e implementar nuevas prácticas de crianza mediante el reconocimiento de las necesidades emocionales de los niños y orientadas a educar niños emocionalmente fuertes. Los padres también pueden analizar e internalizar de una manera compasiva y sin prejuicios las ventajas y desventajas del uso de prácticas de disciplina y el impacto que tienen en la relación padre-hijo.

Sesiones 9-11: Se ponen en práctica nuevas formas de crianza

Los padres exploran la importancia de tomar decisiones proactivas. Aprenden el proceso de fijarse metas y acuerdos familiares. Identifican plan concreto y realizable, y reciben apoyo en el desarrollo de estrategias para alcanzar un acuerdo familiar.

Sesión 12: Graduación

Se invitan amigos y profesionales a la Ceremonia de graduación de *Criando a Tus Hijos En América*. Se celebra la finalización del grupo. Se comparten distintos recursos comunitarios para incrementar el sistema de apoyo de los miembros.

ESTRUCTURA

Criando a Tus Hijos en América generalmente incluye lo siguiente: una bienvenida informal, una comida, las actividades básicas y un cierre. En cada una de las 12 sesiones del *Criando a tus Hijos en América* los padres tienen la experiencia de la estructura, practican rutinas y muestran un comportamiento respetuoso dentro del grupo. Los facilitadores comentan cómo estos elementos establecen la consistencia necesaria para construir un ambiente de apoyo sólido donde se fomente la seguridad y la confianza. Se invita a los padres a modelar estos comportamientos en el hogar a fin de crear una estructura que apoye el crecimiento y desarrollo de sus hijos. Los padres también podrían hablar sobre la forma en que modelar rituales y rutinas en el hogar puede ayudar a los hijos a autorregularse y a mejorar su comportamiento.

FORMATO DE LA SESIÓN SEMANAL

La comida

La comida es un aspecto crítico del grupo, proporciona alimento simbólico y real a los miembros. El facilitador del grupo ofrece los alimentos—nutritivos, sencillos y económicos—y luego los sirve como modelo para aquellos miembros que deseen emular esta “comida en familia”. Una mesa puesta de manera agradable les muestra a nuestros miembros que se les valora, respeta y que merecen atención. Compartir la comida establece un tono positivo y cambia la naturaleza del evento, de un esfuerzo de mejorar para remediar algo a una ocasión divertida y placentera.

La agenda

La agenda presenta el anticipo de lo que ocurrirá en la sesión.

Las preguntas rituales

Al comienzo de cada sesión se hacen cuatro preguntas rituales, las cuales repasan las prácticas de autocuidado de los padres, las interacciones positivas, y las situaciones bien y mal manejadas. Los padres empiezan a darse cuenta de que su efectividad personal y en la crianza es una decisión continua y que el grupo estará prestando atención. El resultado motiva cambios positivos en los comportamientos parentales. Las preguntas rituales de la semana y el formato experiencial de cada sesión invitan al diálogo abierto de los padres y le dan al facilitador del grupo mayor control sobre la conversación, la cual podría llegar a ser abrumadora. Además, le brindan al facilitador la oportunidad de seguir el progreso de cada padre de familia.

Preguntas en la Balanza o de Compromiso

- 1) Nombre una nueva actividad en la que usted puede trabajar para adaptarse a su vida en los EE. UU.
 - ¿QUE QUIERO HACER?
 - ¿Cuándo?
 - ¿Con qué?
 - ¿Cómo?
 - ¿Dónde?
 - ¿Con Quién?
- 1.2) ¿Cuáles son los retos que usted puede enfrentar al hacerlo?
- 1.3) ¿Qué necesitará cambiar en su vida actual para trabajar en esta nueva actividad?

- 2) Nombre una nueva actividad en la que usted puede trabajar para estar más conectado con su propia cultura.
 - ¿QUE QUIERO HACER?
 - ¿Cuándo?
 - ¿Con qué?
 - ¿Cómo?

- ¿Dónde?
- ¿Con Quién?

2.1 ¿Cuáles son los retos que usted puede enfrentar al hacerlo?

2.2 ¿Qué tendría que cambiar en su vida actual para estar más conectado con su propia cultura?

Puede encontrar una descripción más detallada de estas preguntas en la página 87 de este manual .

El formato de las cuatro preguntas rituales y la comida, les dan el “meta mensaje” a los miembros del grupo de que la consistencia en las expectativas es reconfortante y brinda un ambiente seguro. **Vale la pena mencionar esto a menudo y hacer la conexión con la necesidad de consistencia en la crianza de los hijos.**

El cuaderno de Trabajo

Todos los miembros del grupo reciben un pequeño cuaderno en la primera sesión. En esta herramienta los padres pueden anotar sus pensamientos, ideas, sentimientos y reflexiones, así como sus pensamientos sobre las preguntas rituales de la semana. Es un diario informal de su experiencia. También es un lugar para anotar fortalezas y destrezas a medida que las van reconociendo. El acto de escribir pensamientos crea su propia realidad y hace que sea más difícil olvidar o negar las cosas positivas y negativas. La intención de dar el cuaderno es que los padres tengan una “herramienta” útil. Si deciden no usarla, no serán sancionados.

La “actividad principal” de la sesión

Cada semana hay una “actividad principal” diseñada para aumentar la reflexión de los participantes y la conciencia de los orígenes de sus prácticas de crianza actuales, mientras se fomentan actitudes y conductas que promueven la crianza efectiva: amar, cuidar, educar y proteger a los hijos. En algunas sesiones pueden haber más de una actividad principal.

El ritual de clausura de la sesión

Cada grupo termina con una clausura ritual estructurada que les brinda a los participantes la oportunidad de hablar sobre lo que aprendieron en la sesión.

La graduación

El último ritual del grupo es una celebración de graduación a la cual asisten invitados importantes. A menudo, son miembros de la familia, pero también pueden ser trabajadores sociales, o amigos quienes son recursos de los miembros y están orgullosos de sus logros. Esta es una manera de marcar el cambio positivo, reconocer fortalezas y celebrar posibilidades nuevas. La graduación les brinda a los participantes la oportunidad de que su aprendizaje sea visible para ellos mismos y para todos los presentes, mediante sus respuestas a preguntas clave. De esta manera, la celebración reafirma sus fortalezas.