

Construyendo Familias Fuertes

Estructura



Construyendo Familias Fuertes: El programa Retos y Elecciones ayuda a las familias a construir Fortaleza, a enfrentar retos, y ha hacer elecciones. El programa cubre 13 temas y usa actividades que los participantes hacen durante las sesiones.

Construyendo Familias Fuertes se basa en investigaciones que demuestran que los miembros de familia pueden hacer cambios significantes en su manera de actuar concentrándose en los puntos fuertes en lugar de los problemas. Los Creadores de Programas creen que todas las familias tienen fortalezas que pueden enfatizar si se tratan como compañeros durante el proceso de aprendizaje.

Lo cierto, es que los investigadores han identificado un número de puntos fuertes que se han encontrado en familias de todas las clases en varias y diferentes situaciones y circunstancias, y la teoría de aprendizaje demuestra que los adultos aprenden mejor en conjunto con un facilitador.

En este programa, el temas de *fortaleza familiar* se explora en la estructura de nueve puntos fuertes del programa en particular los identificados por los investigadores. Estos se pueden encontrar en cualquier familia a pesar del maquillaje particular o circunstancia. Estos son:

- Cariño y Apreciación
- Tiempo Juntos
- Estimulo
- Compromiso
- Comunicación
- Adaptarse al Cambio
- Espiritualidad
- Lazos de Familia y Comunidad
- Roles Claros

Publico Objetivo

Construyendo Familias Fuertes se puede adaptar para alcanzar diferentes grupos y familias, pero su prioridad apunta a las familias que trabajan y tienen hijos. El facilitador ideal de CFF verdaderamente creará que toda familia tiene sus puntos fuertes, y tendrá la capacidad de identificarse y relacionarse a familias de todas clases en diferentes situaciones y formas.

Será importante trabajar directamente con familias y otros grupos en la comunidad objetiva diseñando, planeando, implementando y evaluando. Usando esta forma de Dirigirse, el publico no es ralmente un publico pero si un co-aprendiz en una comunidad basada en un proceso.

Temas

Este curriculum incluye la información que necesita para ofrecer sesiones en trece diferentes temas:

- Fortaleza Familiar
- Comunicación
- Manejando el Estrés
- Cuidado de Niños
- Alimentación y Estado Físico
- Trabajo
- ¡Vamos por eso!—Poniendo Metas
- Disciplina Positiva
- Asuntos de Dinero
- Balanceando Responsabilidades
- Alerta al consumidor
- Hogar Saludable
- Los Niños y el Auto-Estima

Numero de Sesiones

La filosofía del programa requiere que el primer modulo, *Fortaleza Familiar*, empiece cada programa de múltiples-sesiones. Las investigaciones demuestran que los programas de familia son mas efectivos cuanto los que participan vienen a varias sesiones.

El diseño del programa recomienda que sean por lo menos siete sesiones por grupo de familiares que participan en el programa. **Se les aconseja muy fuertemente a los facilitadores que enseñen un mínimo de tres sesiones por grupo y se requiere que empiecen con el de Fortaleza Familiar.**

Construyendo Familias Fuertes es apoyado por La Extensión de la Universidad de Missouri

Construyendo Familias Fuertes

Fortaleza Familiar

Las Familias son críticas para el desarrollo de la competencia y el carácter humano. Una reciente investigación nos dice que la influencia familiar es más grande de lo que imaginamos. Las familias juegan un gran papel en la manera en que los niños van en la escuela, como se desenvuelven en los trabajos como adultos y como contribuyen a la sociedad en general. Las Familias tienen la prioridad y la más grande influencia en nuestro desarrollo.



Metas y Objetivos

- Reconocer la función de las familias;
- A identificar y familiarizarse con las clases de familias;
- A entender nueve recompensas que fortalecen a la familia
- A identificar las fortalezas personales de cada familia;
- A fijar metas para reforzar el desarrollo personal familiar.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	15 minutos
¿Qué es una familia?	10 minutos
¿Qué hace una familia?	10 minutos
¿Quién hace que?	5 minutos
Descanso	10 minutos
Actividad—Características de Familias Fuertes.....	25 minutos
Fortaleza en la bolsa.....	25 minutos
Evaluación	5 minutos
Los próximos pasos	15 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Comunicación

Cuando los miembros de familia toman tiempo para verdaderamente escuchar y aprender uno del otro, descubren formas de comunicación mas efectivas. Para lograr entendimiento en la comunicación, una persona debe escuchar, hacer sentido del mensaje. La comunicación incluye hablar, escribir, leer, escuchar, comprender, y evaluar. De alguna manera se define como, la comunicación positiva fortalece las relaciones familiares.



Metas y Objetivos

- Entender y demostrar que la comunicación es un proceso de dos - pasos;
- Ver la importancia de la comunicación sin palabras;
- Aprender a cambiar “Tu” mensajes a “Yo” mensajes;
- Demostrar lo positivo, en que los mensajes de apoyo convierten el sentimiento de grandeza;
- Entender y practicar el proceso que refleja el escuchar;
- Identificar los pasos para mejorar la comunicación en familia.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	10 minutos
Modelo de Comunicación	15 minutos
Espalda-con-Espalda Actividad de Dibujo	10 minutos
Cambiando “Tu” Mensajes a “Yo” Mensajes.....	10 minutos
Descanso	10 minutos
Video: El Arte de la Comunicación.....	35 minutos
Juego de papeles.....	20 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Manejando el Estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo al cambio o al conflicto. Entender nuestra respuesta personal al cambio y reconocer que todos reaccionamos de forma distinta nos ayuda a trabajar con nuestras familias a manejar el estrés

efectivamente. Adaptarse a las estrategias incluye cambiar la manera en que pensamos acerca de lo que nos estresa, cambiar la manera en que nuestro cuerpo reacciona, y cambiando la situación o evitar lo que nos estresa. Aprender a tratar con el estrés toma practica.



Metas y Objetivos

- Definir el estrés e identificar lo que nos estresa;
- Reconocer las reacciones físicas y emocionales del estrés;
- Identificar las señales de aviso del estrés;
- Practicar las técnicas para eliminar o reducir el estrés;
- Hacer metas personales para manejar el estrés.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	10 minutos
¿Qué es el Estrés? ¿Qué es lo que me Estresa ?.....	15 minutos
Un cuadro estresante.....	10 minutos
El estrés y su salud.....	10 minutos
Descanso	10 minutos
Actividades para Manejar el Estrés.....	40 minutos
Video Manejando el Estrés, como manejar los cambios de vida.....	15 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes



Cuidado de Niños

Los niños tienen diferentes tiempos para desarrollarse y madurar social, física, y emocionalmente. Hasta los niños de las mismas familias crecen y se desarrollan en tiempos distintos. Eventualmente, de alguna manera, alcanzan ese tiempo significativo en sus vidas cuando hacen el cambio de "cuidarlo" a cuidarse por sí mismos. Entonces los padres se enfrentan a hacer decisiones importantes para proveer un ambiente seguro para sus hijos.

Metas y objetivos

- Identificar el tiempo de desarrollo y características de los niños;
- Entender "quedarme solo" es señal de preparación;
- Reconocer el me-cuido es una decisión de niños y padres;
- Entender la efectividad y establecer una guía de reglas para "solo en casa";
- Determinar y practicar los procedimientos de las reglas seguras.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	15 minutos
Edades y Etapas de la juventud.....	10 minutos
Entienda las características de sus hijos	5 minutos
La decisión familiar: ¿Esta listo su hijo?	10 minutos
Preparando a su hijo a quedarse solo	10 minutos
Descanso	10 minutos
Proveer una estructura con reglas	10 minutos
Reglas de seguridad/Parodias/Juego de papeles.....	40 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos pasos	5 minutos

Construyendo Familia Fuertes



Alimentación y Estado Físico

Nuestra Salud y bien estar afecta a todo lo que hace nuestra familia. Cuantos factores influyen nuestra salud, incluyendo lo que comemos y lo activo que somos. Comer alimentos saludables y hacer ejercicio son actividades que ayudan a fortalecer nuestras relaciones. Recordar las tradiciones a menudo se conecta con la alimentación y actividad física divertida.

Metas y Objetivos

- Aprenda a usar Mípirámide para hacer elecciones saludables
- Aprenda a balancear sus alimentos
- Entender la importancia de comer alimentos juntos
- Aumentar las habilidades de planear alimentos con los niños
- Definir los conceptos básicos de un estado físico
- Aprenda como incorporar la actividad física en su vida
- Establecer pequeños pasaos para un Nuevo estilo de vida

Público Objetivo

Familias que trabaja y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	10 minutos
Mípirámide	25 minutos
¿Que hay en su plato?	10 minutos
Lea la Etiqueta para comer mejor	10 minutos
Pequeños Cambios Pueden Hacer Grandes cambios (Azúcar Escondido).....	10 minutos
Comidas Familiares	25 minutos
Comedores Delicados (opcional)	10 minutos
Niños Comelones (opcional)	10 minutos
El Costo de Los Alimentos (opcional)	10 minutos
Estado Físico	10 minutos
Actividad Globo o Pañoleta.....	5 minutos
Definiendo Términos.....	10 minutos
Relevos en Movimiento.....	15 minutos
DVDs Bien Estar y Estado Físico para Toda la Vida (opcional)	Tiempo Varea
Próximos Pasos	5 minutos
Evaluación	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Trabajando

Enfrentando las demandas de un empresario puede ser difícil para un empleado, especialmente cuando uno está en casa durante el día para cumplir con las demandas de la familia. Los estudios han demostrado habilidades que contribuyen a ser exitoso en cualquier trabajo. Familias Fuertes "Trabajo" en desarrollar dichas habilidades para mantener el empleo o avanzar en incrementar cambios y diversidad en el puesto de trabajo.



Metas y Objetivos

- Identificar creencias personales acerca del trabajo;
- Identificar competencias y habilidades que esperan los empresarios;
- Identificar la fuerza personal que puede contribuir al éxito en el empleo;
- Convertir la fuerza personal en habilidades que puedan usarse en un resumen o solicitud de trabajo;
- Practicar las Entrevistas.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	15 minutos
¿Qué esperan los Trabajadores?	10 minutos
¿Qué esperan los Empresarios?	10 minutos
¿Qué valores aporta a su trabajo?	20 minutos
Descanso	10 minutos
Comercializarse en el lugar de trabajo.....	25 minutos
La Entrevista	20 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

¡Vamos por eso!—Poniendo Metas!



Las Familias ocupadas pueden caer en la trampa de moverse de un evento a otro o de crisis a crisis. Cuando las familias trabajan juntas en poner metas a pequeños o largos-tiempos, es mas seguro que sobresalgan a las cosas que son realmente importantes para ellos. Familias Fuertes trabaja juntos en las metas comunes y apoya a cada una en sus metas individuales. Es posible que al alcanzar sus metas contribuya a sentir cambios en el comportamiento.

Metas y Objetivos

- Reconocer la conexión entre los sueños y alcanzar las metas;
- Entender la importancia de romper las metas a pequeños pasos manejables;
- Identificar la importancia personal de sus metas y romperlas a pasos alcanzables;
- Diseñar un sistema de recompensa para celebrar los logros de pasos y metas;
- Discutir las metas personales y familiares con otros miembros de familia.

Audiencia Objetiva

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e introducción	10 minutos
Empezando	20 minutos
Avanzando	30 minutos
Descanso	10 minutos
Pasos para Mis Metas	25 minutos
Planeando Sus Recompensas	5 minutos
Próximos Pasos	10 minutos
Alcanzando Sus Metas	5 minutos
Evaluación	5 minutos

Construyendo Familias Fuerte

Disciplina Positiva

La disciplina ayuda a los niños a aprender de la experiencia. La disciplina positiva corrige y guía a los niños ayudándolos a entender las consecuencias de sus actos. . La disciplina positiva respeta las necesidades únicas, situaciones y el desarrollo de la capacidad del niño.



Metas y Objetivos

- Identificar y entender la diferencia entre disciplina y castigo;
- Reconocer el estilo personal de los padres y entender el potencial que sobresale de los diferentes comportamientos de los padres para el desarrollo de los niños;
- Aprender disciplina positiva y estrategias para guiar positivamente que corresponden al desarrollo y necesidades únicas en las diferentes edades de los niños;
- Aprender lo positivo y efectivo de la disciplina y guía en los niños, representada como una inversión a largo plazo en la unidad construyendo una familia fuerte.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen Niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	10 minutos
¿Que es la disciplina? ¿Cuál es su estilo?	30 minutos
Elecciones de Disciplina y Estrategias.....	25 minutos
Descanso	10 minutos
Evadir Castigo Físico	35 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Asuntos de Dinero

No tiene suficiente dinero al terminar el mes esto puede causar estrés asta para la familia mas fuerte. Los conflictos de “Dinero” son actualmente de quien tiene y quien hace que. El dinero es solo un medio de cambiar bienes y servicio. Por esta razón, esta sesión se concentra considerablemente en el valor del dinero y la comunicación familiar monetaria.



Metas y Objetivos

- Identificar estilos personales de dinero y como se desarrollan;
- Practicar y asignar recursos en una unidad familiar simulada;
- Aprender a negociar con otros en las decisiones de gastos;
- Entender la necesidad de tener un plan de gastos.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	10 minutos
El Valor del Dinero	35 minutos
Descanso	10 minutos
Juego de Frijol	40 minutos
Planeando Los Gastos Familiares	15 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Balaceando Responsabilidades

Uno de los mayores cambios sociales durante los últimos 30 años ha sido un aumento dramático en el número de mujeres que trabajan fuera de casa. Aunque varios negocios y comunidades apoyan este sistema han dejado atrás esta tendencia. Muchas de las responsabilidades para mantener las cosas en "balance" se han dejado a los miembros de familia. Si una familia debe mantenerse "fuerte" los familiares necesitan tiempo adecuado para alimentarse de Apoyo y disfrutarse.



Metas y Objetivos

- Identificar las causas que contribuyen a la falta de balance para manejar el trabajo, la familia y responsabilidades comunitarias;
- Discutir soluciones para crear un balance en el trabajo, familia y responsabilidades comunitarias;
- Identificar pasos para desarrollar metas personales y familiares que nos ayuden a lograr un gran balance en el trabajo y la familia;
- Identificar estrategias y desarrollar pólizas de orientación familiar.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	15 minutos
Grupo de agilidad y destreza	10 minutos
Responsabilidades y Juego de Papeles	5 minutos
Responsabilidad/cuidado propio	5 minutos
Como tener un día pésimo.....	10 minutos
Descanso	10 minutos
Soluciones	55 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Alerta Al Consumidor

Aunque las familias fuertes tambien pasan por periodos de dificultad y vulnerabilidad. Hay algunas veces que los miembros de familia pueden caer en fraude al consumidor o tomar decisiones que no son del mejor interés para la familia. Si alguien en la familia reconoce signos peligrosos de fraude o estafas y tiene la habilidad de evadirlas para no ser victimas, ellos caerán menos en las prácticas de engañosas durante los periodos vulnerables en sus vidas.



Metas y Objetivos

- Entender el porque el consumidor es vulnerable para la combinación fraudulenta;
- Reconocer algunos signos de peligro de fraude o estafa al consumidor;
- Entender principios básicos o guías necesarias para evadir el fraude;
- Determinar la acción apropiada si usted es victima de fraude.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e Introducción.....	15 minutos
Información de Ultimo Termino (antecedentes)	15 minutos
Discusión de grupo pequeño: Engaño y Fraude	20 minutos
Como Evadir El Fraude	10 minutos
Descanso	15 minutos
Discusión de Grupo Pequeño: “Usted a Ganado un premio”	25 minutos
Que Hacer si Usted es Victima de Fraude	10 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Hogar Saludable

¿Se ah puesto a pensar si el aire y su casa son saludables? Hay pistas para ver y aprender si su casa esconde peligros de contaminación que pueden dañar su salud. Hay varias condiciones graves que afectan por la pobre calidad de aire interior.



La seguridad en la casa es importante para todos, desde poner todos los venenos lejos del alcance de los bebés y niños hasta revisar a toda la familia del monóxido de carbono. Las acciones de la gente puede hacer la diferencia de la calidad en donde usted vive.

Las familias que son más sanas pierden menos días de trabajo y escuela. Ellos pueden manejar mejor el estrés y las tareas cotidianas de familia. Si los miembros de la familia se sienten mejor, ellos pueden interactuar más positivamente uno con el otro. Estas interacciones positivas ayudan a personas para que tengan relaciones más fuertes y más sanas.

La información y actividades del taller les ayudaran a las personas a encontrar fuentes comunes de contaminación, además aprenden cómo los contaminantes entran al hogar, y aprenderán acerca de los efectos relacionados con la salud. El programa ofrece una gran variedad de pasos fáciles y económicos que las familias pueden tomar para reducir el riesgo de exponerse a contaminantes y ayudar a hacer de su casa un Hogar Sano.

Metas y Objetivos

- Encontrar recursos comunes de la contaminación en nuestros hogares
- Aprender acerca de efectos relacionados de salud de contaminantes Interiores
- Aprender a encontrar maneras para reducir contaminantes y hacer nuestro hogar más sano
- Aprender cómo mejorar la calidad de aire interior en nuestros hogares para mantener a nuestros familiares más sanos

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades de Un Hogar Saludables

Bienvenida e introducción	5 minutos
Identificando la Contaminación del Interior	5 minutos
¿Porque el Aire del interior es un asunto Nacional?	10 minutos
Síntomas de Salud.....	
¿Quien esta en mayor riesgo?	
Tarjetas — Señales y Soluciones	20 minutos
Retos en un Hogar Saludable (opcional)	20 minutos
Identificar el Moho en la casa	15 minutos
Descanso	10 minutos
Elegir y usar productos de casa.....	15 minutos
Venenos Que Se Parecen	10 minutos
¿Usted puede Identificar el Peligro en la Contaminación?	5 minutos
Monóxido de carbono Falso o Verdadero	15 minutos
Bingo o Preguntas y Respuestas con un Hogar Saludable	10 minutos
Información Adicional (opcional)	15 minutos
(Plomo, Asbestos, Radón, ¿Debería de revisar el Aire de mi Casa?, ¿Debería Usar purificadores de Aire?)	
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos

Construyendo Familias Fuertes

Niños y El Auto Estima

Las familias fuertes están hechas de familiares fuertes. El valorarse a si mismo es crítico para desarrollar resistencia. La actitud de " ¡puedo hacerlo!" Ayuda a aprender, crecer y enfrentarse con la frustración de vida y problemas inevitables. Para ser exitoso, los niños necesitan tener confianza en sus habilidades y desarrollarse con un sentido común de que pueden hacer las cosas por ellos mismos.



Metas y objetivos

- Entender las causas de un auto estima bajo y cerrarse a tomar conciencia;
- Identificar y discutir modos de crear resistencia y una imagen saludable con los familiares;
- Desarrollar metas y lograr un auto estima saludable y tomar conciencia de uno mismo y de nuestros niños;
- Identificar estrategias para desarrollar más resistencia familiar.

Público Objetivo

Familias que trabajan y tienen niños

Actividades

Bienvenida e introducción	10 minutos
Presentación de participantes	10 minutos
Estrategias para aumentar el auto estima y tomar conciencia... ..	10 minutos
Escuchar y reconocer	15 minutos
Tanda de preguntas	15 minutos
Descanso	10 minutos
Control Razonable: Con Varias Elecciones	20 minutos
Reforzar y Seguir Adelante:	10 minutos
Modelo: Espejito, Espejito en la pared	10 minutos
Evaluación	5 minutos
Próximos Pasos	5 minutos