

Jornada con padres
**Entornos seguros y
protectores para el bienestar
de los adolescentes**



Entornos seguros y protectores para el bienestar de los adolescentes

Estimado docente:

La jornada familiar busca fortalecer las competencias parentales en los padres de familia, a través de acciones que construyan espacios seguros y protectores para prevenir situaciones de riesgo y contribuir al bienestar de sus hijos adolescentes.

Propósito	Reconocer cómo generar espacios seguros y protectores que contribuyan al bienestar de nuestros hijos adolescentes.
Participantes	Padres de familia
Competencias parentales	Protectoras: Conjunto de conocimientos, actitudes y prácticas de crianza dirigidas a crear condiciones propicias para el desarrollo, disminuir o eliminar fuentes de estrés, cuidar y proteger adecuadamente a los niños, resguardando sus necesidades de desarrollo humano, garantizando sus derechos y protegiendo su integridad física, emocional y sexual (Gómez E., y Contreras, L., 2019).
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos, marcadores • Hojas de papel • Pizarra o papelógrafo • Material informativo sobre señales de alerta y toma de decisiones responsables (opcional)
Criterios	Las familias reconocen la importancia de establecer espacios seguros y protectores para sus hijos, así como acciones para generarlo.
Tiempo	90 minutos

ACTIVIDADES DE INICIO (20 minutos)

- Agradece la presencia de las familias y bríndales la bienvenida.
- Proporciona a cada participante tarjetas y plumones. Luego, pide que escriban una señal de alerta para detectar posibles riesgos que afectan el bienestar de sus hijos.
- Cuando todos los participantes hayan completado sus tarjetas, invita a algunos de ellos a compartir sus señales de alerta.
- Durante esta parte de la actividad, aliéntalos a explicar:
 - ✓ ¿Por qué eligieron esas señales de alerta en particular?
 - ✓ ¿Qué pueden hacer frente a las diversas señales de alerta?
 - ✓ ¿Cómo generar espacios seguros y protectores para sus hijos?

- Escucha sus respuestas y reflexiona con ellos a partir de la siguiente idea:

Reconocer las señales de alerta a tiempo ayuda a prevenir situaciones de riesgo para ofrecer apoyo necesario y buscar ayuda profesional, si es necesario. Además, al estar atentos a estas señales, podemos fortalecer la comunicación en la familia y fomentar un ambiente de confianza en el que los miembros se sientan seguros para expresar sus preocupaciones y buscar ayuda cuando sea necesario.

- Agradece su participación y coméntales que el propósito de la jornada familiar de hoy es:

Reconocer espacios seguros y protectores que contribuyan al bienestar de nuestros hijos adolescentes.

ACTIVIDADES DE PROCESO (55 minutos)

- Pide que se organicen en 5 grupos de trabajo para realizar lo siguiente:
 1. Elaboren un mapa con las instituciones que puedan contribuir al espacio seguro y protector.
 2. Escenifiquen cómo abordarían si su hijo manifiesta que está siendo víctima de acoso escolar.
 3. Elaboren un slogan o dibujo que represente el rol de la familia frente a la protección y seguridad de sus hijos.
 4. Con los materiales de su entorno, personifiquen a un superhéroe creado por ellos y que muestren al menos 2 poderes con los que protegerán a sus hijos.
- Invita a los participantes a escuchar la presentación de todos los grupos a modo de feria.
- Reflexionen, a partir de lo presentado, en torno a la pregunta ¿Cómo podemos generar espacios seguros y protectores en nuestro día a día con nuestros hijos?
- Invita a los participantes a ponerse en círculo y pide a 09 voluntarios que lean en voz alta algunas herramientas que pueden utilizar para poder prevenir los riesgos relacionados con su bienestar:
 - ✓ **Comunicación abierta y honesta:** Mantén canales de comunicación abiertos con tus hijos para que se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones, experiencias y preguntas contigo. Escúchalos activamente sin juzgar y respeta sus opiniones y perspectivas.
 - ✓ **Establecimiento de límites y acuerdos claros:** Establece acuerdos y límites claros en casa sobre el uso de dispositivos electrónicos, salidas nocturnas, consumo de alcohol y drogas, entre otros temas. Asegúrate de explicar el motivo detrás de estos acuerdos y las consecuencias de no cumplirlas, esto genera un entorno seguro.
 - ✓ **Prevención en entornos virtuales:** Mantente informado sobre las actividades de tus hijos tanto en línea como fuera de línea. Conoce sus interacciones en las redes

sociales y establece controles parentales en dispositivos electrónicos, si es necesario.

- ✓ **Reflexión sobre situaciones de riesgos y consecuencias:** Brinda a tus hijos información clara y precisa sobre los diferentes riesgos a los que podrían enfrentarse, como el ciberacoso, el consumo de drogas, el *sexting* (mensajes de chat o texto de contenido sexual), entre otros. Explícales las posibles consecuencias de involucrarse en este tipo de comportamientos y cómo protegerse a sí mismo, aprovecha noticias o situaciones cotidianas.
 - ✓ **Desarrolla la autoestima y la toma de decisiones responsables:** Ayuda a tus hijos a conocerse, valorar sus cualidades y confiar en sí mismo. Enséñales a establecer límites personales, a decir "no" cuando sea necesario y a buscar ayuda si se sienten inseguros o amenazados.
 - ✓ **Crea un ambiente de apoyo:** Promueve un ambiente familiar seguro y de soporte, donde tus hijos se sientan valorados, respetados y amados. Bríndales apoyo emocional, ayuda para resolver problemas y asegúrate de estar disponible para ellos cuando te necesiten.
 - ✓ **Modelos de comportamientos positivos:** Sé un modelo que seguir para tus hijos esto incluye practicar el autocuidado, resolver conflictos de manera constructiva y tomar decisiones responsables.
 - ✓ **Proyecto de vida:** Promueve la construcción de sus proyectos de vida ya que les permitirá establecer metas, aspiraciones y acciones para lograr una vida plena y satisfactoria. Un proyecto de vida es único y personal para cada individuo, y puede evolucionar a lo largo del tiempo a medida que cambian sus circunstancias y prioridades.
 - ✓ **Reconoce los servicios de apoyo:** como la Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente (DEMUNA), SíseVe "Contra la Violencia Escolar", Línea 100 que brinda información, consejería y soporte emocional, los Centros de Emergencia Mujer (CEM), Los centros de salud mental comunitario y la Central 113 Salud, opción 5 brindan orientación en momentos de ansiedad, depresión, *bullying*, drogadicción, alcoholismo y violencia familiar.
- Reflexiona con ellos sobre las siguientes ideas:

Es fundamental fomentar entornos seguros que faciliten el crecimiento pleno y seguro de nuestros hijos. Para lograrlo, es necesario comprometernos activamente con su desarrollo; por lo tanto, será clave poner en práctica las herramientas para prevenir los riesgos; así como implementar medidas que contribuyan a su desarrollo integral y les ayude a interactuar de forma segura con su entorno.

ACTIVIDADES DE CIERRE (15 minutos)

- Invita a los participantes a escribir en un papel un compromiso personal para aplicar lo aprendido con su familia, por ejemplo:
 - ✓ Me comprometo a estar alerta ante cualquier señal que pueda indicar posibles situaciones de riesgo en la vida de mis hijos, actuando de manera proactiva y preventiva para abordarlas y proteger su bienestar.
 - ✓ Me comprometo a participar activamente en la vida de mis hijos, ofreciéndoles apoyo emocional y educativo constante, acompañándolos en la toma de decisiones responsables que contribuyan a su crecimiento y desarrollo.
 - ✓ Me comprometo a crear un ambiente familiar basado en la confianza y la seguridad, donde se fomente el diálogo abierto sobre temas difíciles y se promueva la resolución pacífica de conflictos, asegurando que todos los miembros se sientan escuchados y valorados.
 - ✓ Me comprometo a reconocer y elogiar los comportamientos seguros y responsables de mis hijos, fortaleciendo su autonomía y capacidad para cuidar de sí mismos y de los demás, y promoviendo una cultura familiar de cuidado mutuo y respeto.
 - ✓ Me comprometo a dedicar tiempo y esfuerzo para crear y mantener espacios seguros en nuestro hogar, donde mis hijos se sientan protegidos y libres para ser ellos mismos, promoviendo un entorno que fomente su bienestar emocional y físico en todo momento.
- Pide a algunos de los participantes que compartan sus compromisos.
- Invítalos a ponerse en círculo para compartir sus reflexiones, cómo se han sentido, y qué aspectos disfrutaron más de la jornada.