



JORNADA N°2: TALLER PREVENIR EN FAMILIA 2008

Sesión: “LA COMUNICACIÓN EFECTIVA”

OBJETIVOS DE LA SESION:

- ▶ **Desarrollar la capacidad de escuchar.**
- ▶ **Aprender técnicas de comunicación efectiva.**

MOTIVACIÓN:

- ✓ **Para ser comprendidos por los hijos, es prerequisite entender lo que ellos nos dicen.**
- ✓ **El primer paso para comunicarse efectivamente es, “escuchar y ser escuchado”.**



MOTIVACIÓN:

- ✓ Muchos de los problemas de consumo de drogas se pueden evitar si se establece una buena comunicación.
- ✓ Es importante ser afectivos para comunicarnos con nuestros hijos e hijas.

Esta sesión es una oportunidad para trabajar sobre algunas características que permiten que la comunicación sea efectiva dentro de la familia.

El objetivo de la comunicación efectiva es hacer sentir al otro que es “entendido”.



Este tipo de comunicación puede ayudar a las personas a clarificar sus sentimientos y trabajar hacia sus propias soluciones.

¿QUÉ HACER PARA LOGRAR UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

- ▶ **Respeto mutuo.**
- ▶ **Actitud de escucha, no interrumpir, prestar atención.**
- ▶ **Preocuparse de que el lugar sea adecuado para el diálogo.**
- ▶ **No necesariamente requiere estar de acuerdo con el otro, sólo escuchar.**
- ▶ **Tratar de no criticar al otro.**
- ▶ **Tener una congruencia entre lo que se dice (verbalmente) y lo que se expresa (no verbalmente).**



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PERSONALES INTERFIEREN EN LA COMUNICACIÓN?

- ▶ **Estar preocupado o centrado en problemas personales.**
- ▶ **Imponer sin escuchar.**
- ▶ **Dificultad para ponerse en el lugar del otro.**
- ▶ **Estar enojado.**
- ▶ **Estar inseguro.**
- ▶ **Interrumpir al otro o plantear argumentos contrarios antes de que termine.**
- ▶ **No reconocer las necesidades personales.**
- ▶ **Estar orientado a metas o tareas.**
- ▶ **Ser demasiado crítico.**
- ▶ **Estar muy ocupado en otra cosa.**
- ▶ **No aceptar los problemas de ese hijo/a o querer “la familia perfecta”.**
- ▶ **Descalificar, desvalorizar.**



¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES PARA ABRIR CANALES DE COMUNICACIÓN CON SUS HIJOS?

Si Ud. padre, madre o adulto	Su hijo o hija
Guarda silencio y escucha...	Confiará.
Da la oportunidad de explicar...	Se sentirá querido/a y valioso/a.
Expresa sus propios sentimientos...	Se pondrá en su lugar.
Habla en forma clara y directa...	Se fortalecerá la relación.

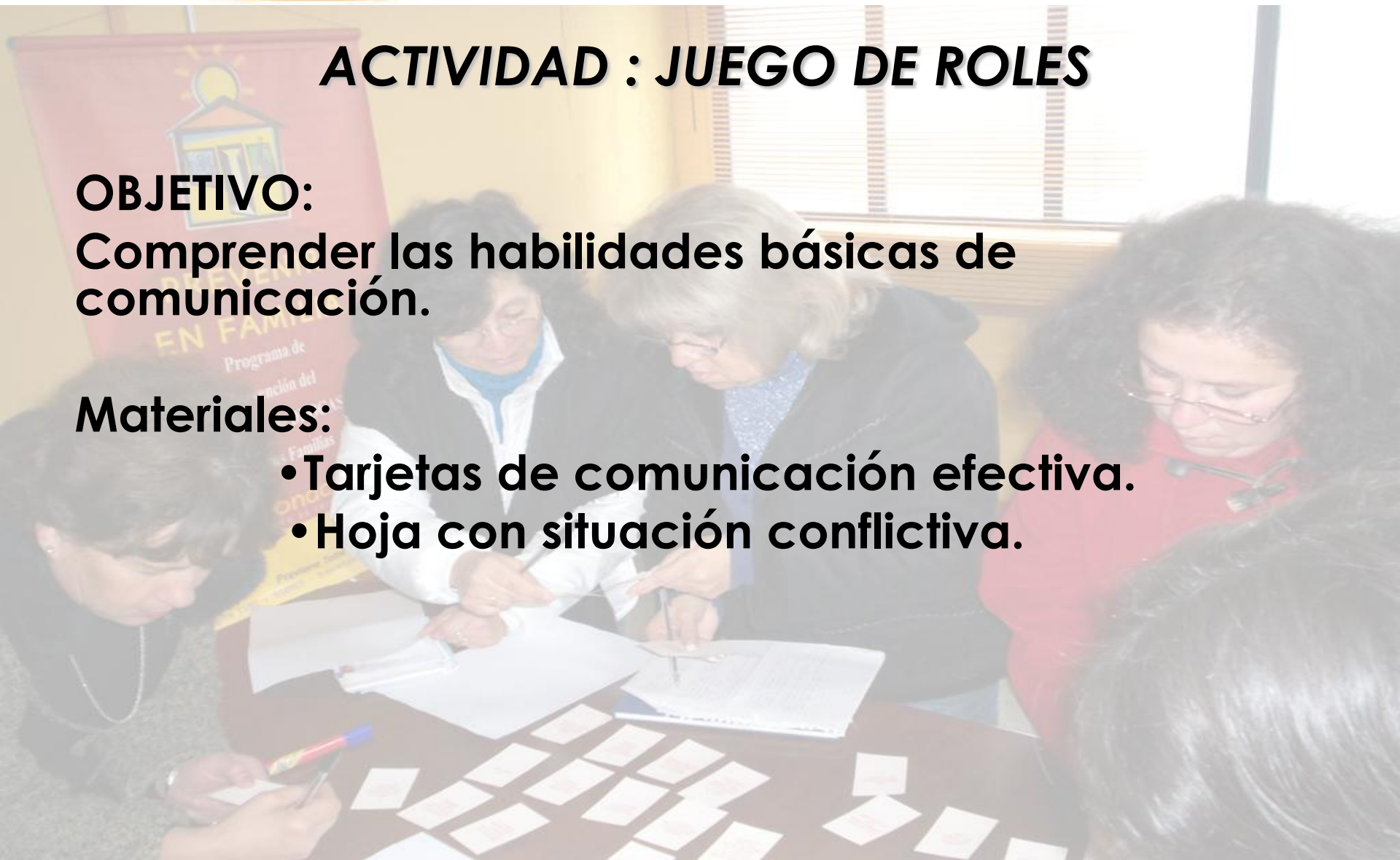
ACTIVIDAD : JUEGO DE ROLES

OBJETIVO:

Comprender las habilidades básicas de comunicación.

Materiales:

- **Tarjetas de comunicación efectiva.**
- **Hoja con situación conflictiva.**





DESPUÉS DE LA REPRESENTACIÓN 1:

¿Cómo se sintieron en los Roles?

RELEXION GRUPAL:

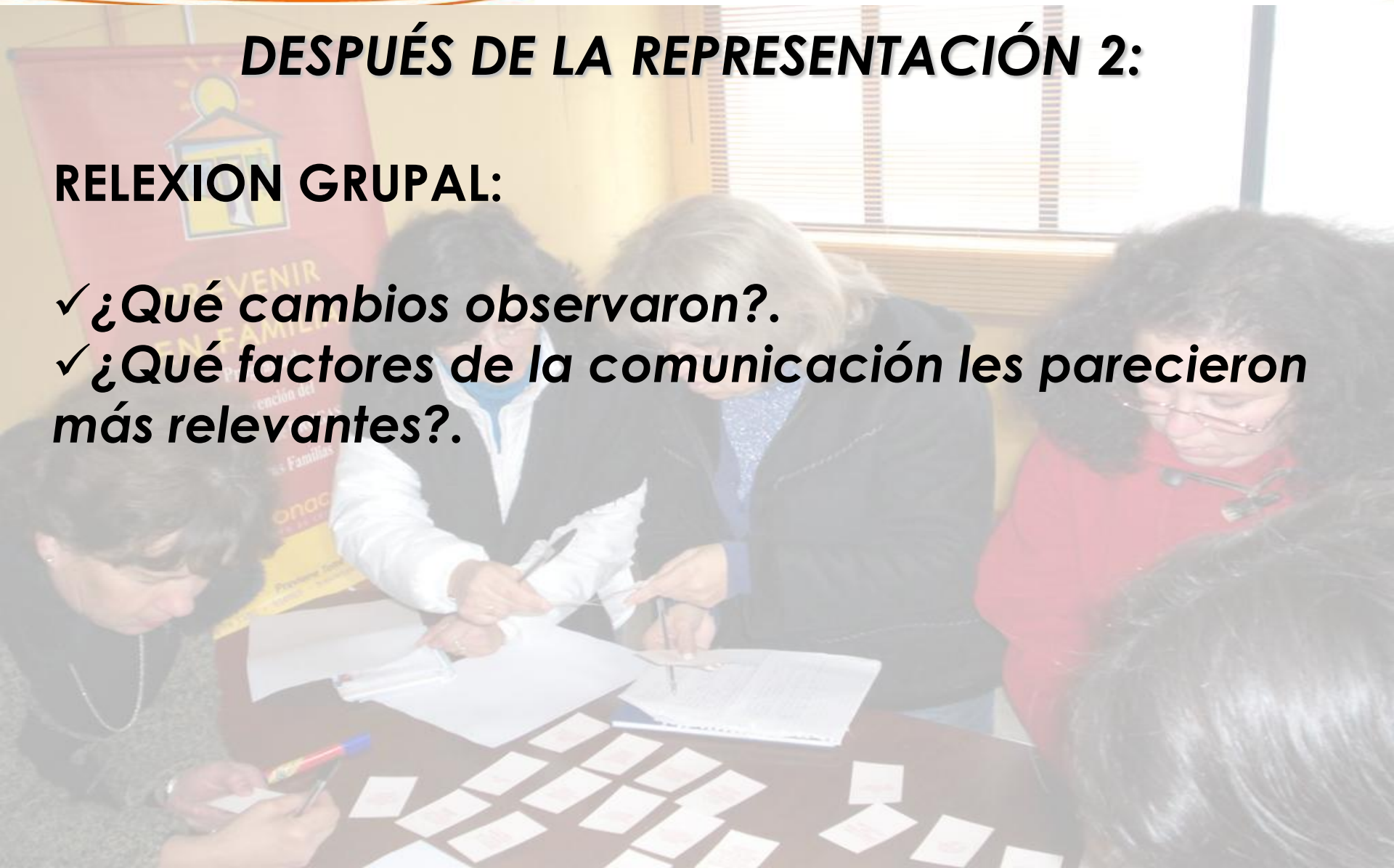
- ✓ **¿Cuál es el conflicto?**
- ✓ **¿Qué le pasa al hijo o hija?**
- ✓ **¿Qué le pasa al padre o madre?**
- ✓ **¿Qué interfiere la comunicación en esta situación?**



DESPUÉS DE LA REPRESENTACIÓN 2:

RELEXION GRUPAL:

- ✓ ¿Qué cambios observaron?.
- ✓ ¿Qué factores de la comunicación les parecieron más relevantes?.



IDEAS FUERZA:

- Independiente de los motivos que generan las peleas o conflictos, detrás de ellos suelen darse problemas de comunicación.
- La comunicación eficaz entre padres e hijos no siempre es fácil de lograr.
- Es importante saber escuchar, mirar y responder para una comunicación efectiva.



IDEAS FUERZA:

- **El mensaje que se comunica se divide en dos partes: el contenido y la forma. Lo que se dice y cómo se dice.**
- **Una buena comunicación entre padres e hijos protege del consumo de drogas.**



Reflexión para la casa:

- ✓ **Piensen en alguna persona con la que se comunicaban bien cuando eran jóvenes.**
- ✓ **Traten de descubrir qué hacía esa persona para hacerlos sentir escuchados.**

SESION : *NORMAS Y LIMITES*

Objetivo:

Comprender la importancia de establecer normas y límites claros a la conducta de los hijos/as como factor protector para el consumo de drogas.

Motivación:

- ¿Qué representan para ustedes las normas y límites?
y ¿cómo las entienden?.
- ¿Cómo las definen?.



Es importante considerar:

- Cada familia tiene una forma particular de poner “normas y límites”.
- Estos van acorde a las creencias, valores y características de los padres y de cada hijo.
- Las normas les hacen sentir que hay preocupación por ellos.
- Las familias en que existen menos problemas de abuso de drogas, son aquellas que establecen normas y límites basados en el amor y respeto.

ACTIVIDAD:

Juego “Apoyando a nuestros Hijos”

Objetivos:

Reflexionar acerca de los estilos disciplinarios que habitualmente utilizamos frente a diversas situaciones y comportamientos de nuestros hijos/as.

Materiales:

- **Tarjetas (Acuerdo; Medianamente de acuerdo; En desacuerdo).**
- **Lista de situaciones.**

IDEAS FUERZA:

- La experiencia de vida de los padres los autoriza a orientar a sus hijos/as.
- Los Límites y las normas estructuran a los hijos y les dan seguridad.
- Es fundamental que los padres tengan claro, por qué ponen esas normas y el principio valórico que hay detrás de ello.
- Todo sistema necesita reglas, y la familia es un sistema de relaciones.
- Normas y límites ambiguos, inconsistentes o rígidos son factores de riesgo para el consumo.
- Si las reglas no son adecuadas en el sistema familiar, no tendremos una guía de acción y esto es un factor de riesgo del consumo de drogas.



IDEAS FUERZA

Los padres/apoderados consiguen instalar en sus hijos e hijas ciertas normas cuando:

- Les dan normas claras y sencillas.
- Los motivan y apoyan.
- Razonan con ellos y dan los castigos y premios adecuados.
- Los tratan con respeto.



IDEAS FUERZA:

Los beneficios de poner las normas claras y firmes son:

- El hijo/a se siente más seguro/a cuando sus padres son firmes, directos y están de acuerdo entre sí.
- El hijo/a aprende que sus actos tienen consecuencias.
- El hijo/a corre menos riesgos, porque aprende a distinguir el peligro.
- El hijo/a aprende a negociar con personas que tienen mayor autoridad que él.
- El hijo/a aprende a controlar sus impulsos y tolerar frustraciones.
- Evita que el hijo se confunda con respecto a lo que está permitido y lo que no.

IDEAS FUERZA:

Para establecer normas y límites adecuados es necesario que éstos sean:

- **Acordados en conjunto (sobre todo con hijos adolescentes).**
- **Realistas (de acuerdo a las necesidades e intereses involucrados).**
- **Claros (que se entienda lo que se pide).**
- **Explícitos (en forma directa y señalados con anterioridad), de manera que aclaren las consecuencias de su no cumplimiento (y se cumplan).**
- **Flexibles, es decir, de acuerdo a la situación y la gravedad de ella.**
- **Adecuados a la etapa del desarrollo de cada hijo y a sus características.**

IDEAS FUERZA:

Es fundamental comprender el contexto en que se ponen las normas para que sean preventivas: el clima de respeto, de no agresión o maltrato, en conjunto con las características de las normas y límites antes mencionadas protegen a los hijos del consumo de drogas.

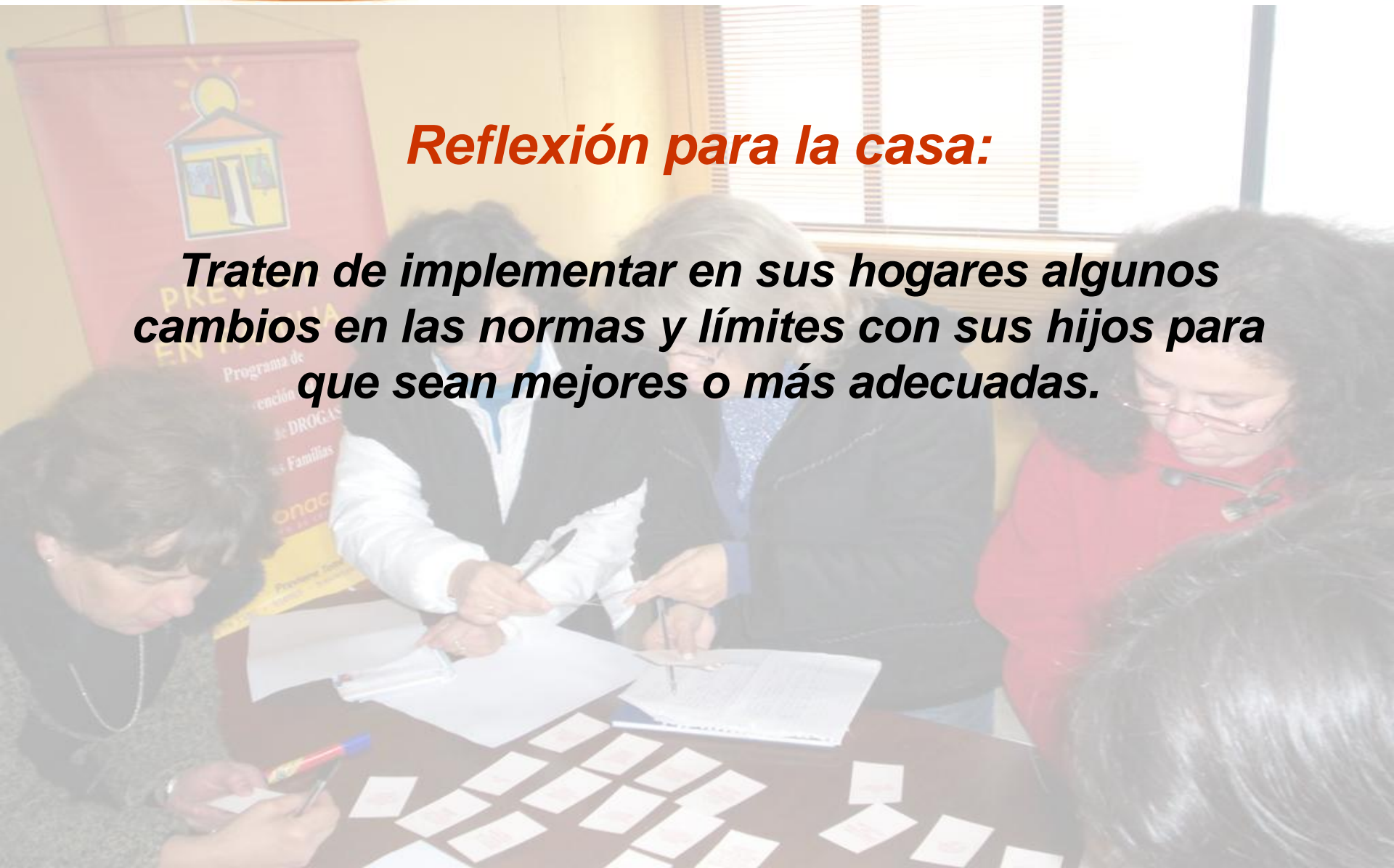
Recordar que...

Nuestros hijos necesitan normas y límites, y éstos deben ir adaptándose a las distintas edades, para facilitar la relación con ellos y apoyarlos de manera que lleguen a ser personas independientes. Nos movemos en una línea que va del total apoyo y supervisión cuando son niños hasta el logro de su total autonomía cuando son adultos. Dentro del continuo, debemos ir regulando las normas y límites de acuerdo a la etapa del desarrollo. No ponemos las mismas normas a un niño que a un adolescente.



Reflexión para la casa:

Traten de implementar en sus hogares algunos cambios en las normas y límites con sus hijos para que sean mejores o más adecuadas.



Para concluir la sesión ...

- ☐ ¿Qué aprendieron hoy?
- ☐ ¿Con qué ideas importantes se van?





CONACE PREVIENE TOME

Covadonga #1024

2406481-2658865

conace@tome.cl

www.conacedrogas.cl

*Acércate y
participa con
nosotros*



Por un Tomé más libre de drogas

