programa
abriendo
CAMINOS

TREKAN
Avanzando hacia el futuro

Cuaderno de acompañamiento

Programa Abriendo Caminos ***ONG Trekan***

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.

programa abriendo CAMINOS

TREKAN
Avanzando hacia el futuro

Cuaderno de acompañamiento

Programa Abriendo Caminos ***ONG Trekan***

Módulo 2

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.

Bienvenidos y Bienvenidas

Este material ha sido preparado por los equipos del Programa Abriendo Caminos, atendiendo a la situación que vivimos a nivel mundial es que hemos decidido enviarte este material para que puedas compartir con tus niños y niñas en casa, con nuestro apoyo a través de contactos telefónicos o videollamadas.

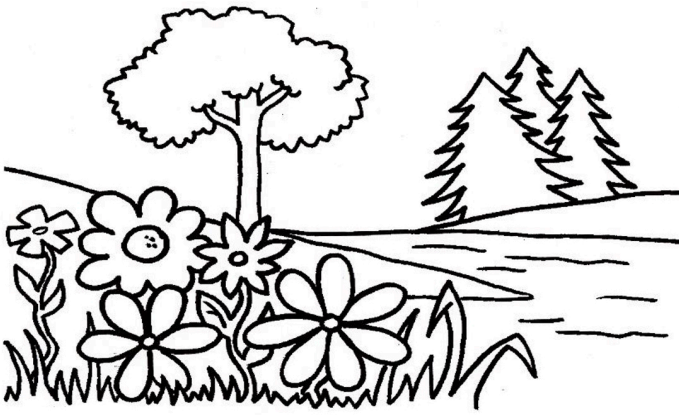
Aquí encontrarás actividades que están pensadas tanto en niños, niñas, adolescentes y tú como adulta o adulto, la idea es desarrollarlas en conjunto y con el apoyo de nuestro equipo.

Te agradecemos que nos recibas nuevamente en tu hogar a través de este material y te invitamos a que puedas seguir en contacto con nuestro equipo para resolver tus dudas, de modo que podamos seguir acompañándote durante esta fase en la que nos encontramos.

Caperucita Roja - La versión del Lobo

Autor: Anónimo

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio.



Un día soleado, mientras estaba recogiendo las basuras dejadas por unos turistas sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir una niña vestida en una forma muy divertida: toda de rojo y su cabeza cubierta, como si no quisieran que la vean. Andaba feliz y comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunte quien era, de donde venía, a donde iba, a lo que ella me contesto, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo.

Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque cortando flores. De repente, sin ningún remordimiento, mató a un mosquito que volaba libremente, pues también el bosque era para él. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y comenzar a maltratar a sus habitantes.
La dejé seguir su camino y corrí a la casa de la abuelita. Cuando llegue me abrió la puerta una simpática viejecita, le expliqué la situación. Y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La abuelita aceptó permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña la invite a entrar al dormitorio donde yo estaba acostado vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada, y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien me agradaba la niña y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme enojado. La niña tenía bonita apariencia pero empezaba a serme antipática. Sin embargo pensé que debía poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban para verla mejor. Pero su siguiente insulto sí me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis grandes y feos dientes y esa niña hizo un comentario realmente grosero.



Sé que debí haberme controlado pero salté de la cama y le gruñí, enseñándole toda mi dentadura y diciéndole que eran así de grande para comerla mejor. Ahora, piensen ustedes: ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña empezó a correr por toda la habitación gritando y yo corría atrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita y me molestaba para correr, me la quité pero fue mucho peor. La niña gritó aún más. De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme y afilada. Yo lo mire y comprendí que corría peligro así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que este es el final del cuento, pero desgraciadamente no es así. La abuelita jamás contó mi parte de la historia y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz que yo era un lobo malo y peligroso. Todo el mundo comenzó a evitarme.
No sé qué le pasaría a esa niña antipática y vestida en forma tan rara, pero si les puedo decir que yo nunca pude contar mi versión. Ahora ustedes ya lo saben.

Responde las siguientes preguntas

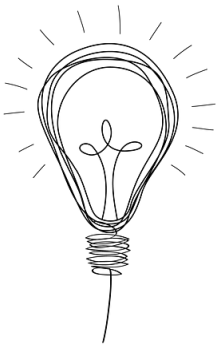
¿Conocías esta historia? ◯ SI ◯ NO

¿Por qué el lobo no pudo contar su historia antes? .....

.....

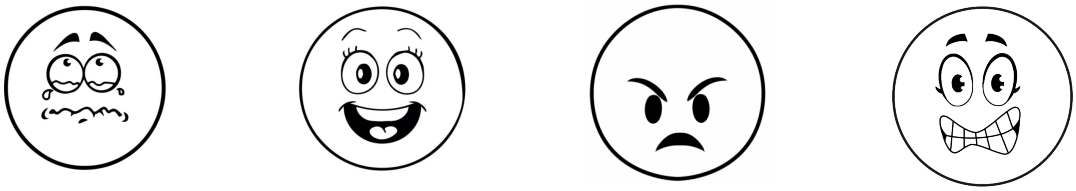
¿Qué piensas de esta historia, ahora que conoces dos versiones? .....

.....



En las historias, siempre podrás encontrar más de una versión, lo importante es saber comunicarla, para no perjudicar a otras personas.
Cuando nos comunicamos, no solo lo hacemos a través de palabras, sino también a través de gestos…

¿Qué crees que están expresando?



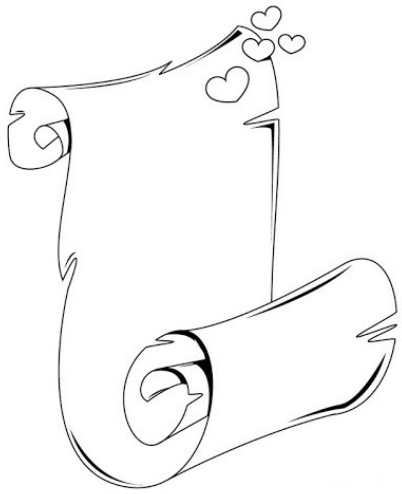
¡Aunque no hablemos, podemos comunicarnos a través de nuestros gestos!



Desafío en familia

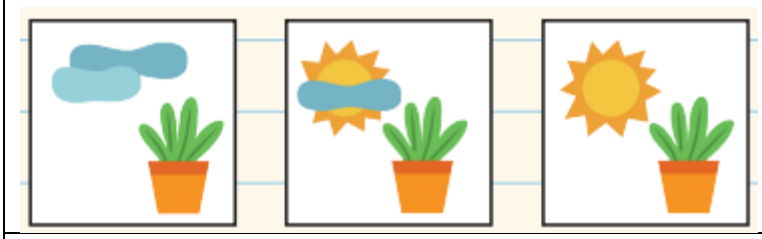
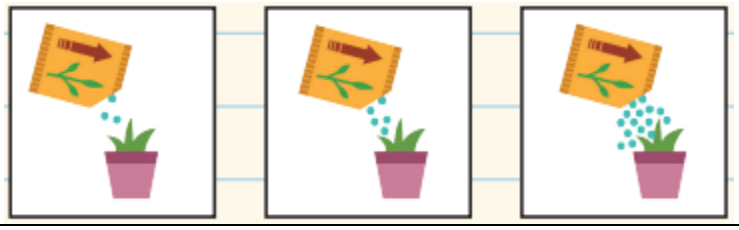
Esta actividad es para realizarla en familia y deberán seguir las siguientes instrucciones:

1. Reunirse en un círculo
2. La persona que comience el juego debe elegir una palabra y deberá decirla al oído de la persona que tenga a su lado, sin que los demás la escuchen.
3. Quien escuchó la palabra, deberá decirla al oído de la persona que tiene a su lado y así hasta que esa palabra llegue hasta el último jugador
4. El último jugador deberá revelar la palabra secreta
5. ¿Qué sucedió? Ahora pueden volver a comenzar e ir aumentando la cantidad de palabras.



Durante esta Pandemia, debemos estar alejadas y alejados de personas que queremos mucho y extrañamos, afortunadamente existen tecnologías que nos permiten comunicarnos, como realizar llamadas por teléfono, conversar a través de whatsapp o quizás realizar video llamadas.
Hace muchos años, estas alternativas no existían, por lo que las personas se escribían entretenidas y largas cartas que viajaban durante semanas o incluso meses para llegar hasta su destinatario.
¿Te gustaría escribirle una carta a una persona que extrañes mucho? Puedes escribir o incluso realizar un dibujo y cuando vuelvan a reencontrarse podrás entregársela.

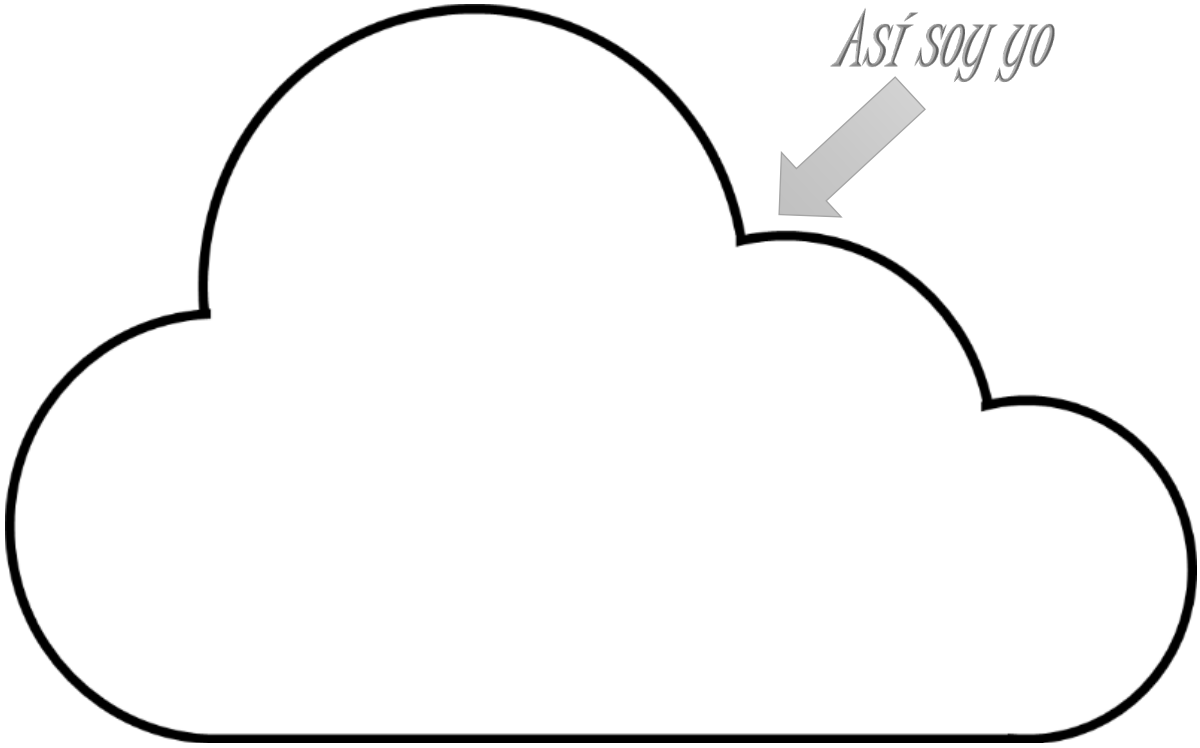
Mientras niños y niñas escriben sus cartas, las personas adultas pueden completar el siguiente cuadro: “Mis condiciones para la comunicación”

	¿Qué puedo hacer para mejorar las condiciones?
Agua: Disponibilidad 	
Luz: Confianza 	
Tierra: Accesibilidad 	
Abono: Reconocimiento 	
Hablar con afecto: Afecto 	

La comunicación y la forma en que nos comunicamos son tan importantes como el cuidado de una semilla, para que pueda germinar, debes preparar la tierra, disponer de sol, regarla a diario, entregar nutrientes y cuidarlas con amor.
¿Qué te parece si en familia se organizan para ver germinar una semilla o legumbre en casa? Verán la importancia del cuidado y organizarse para que pueda crecer con amor.

Nube de la Autoestima

"No te rindas nunca, porque nunca sabes si el próximo intento será el que funcionará"



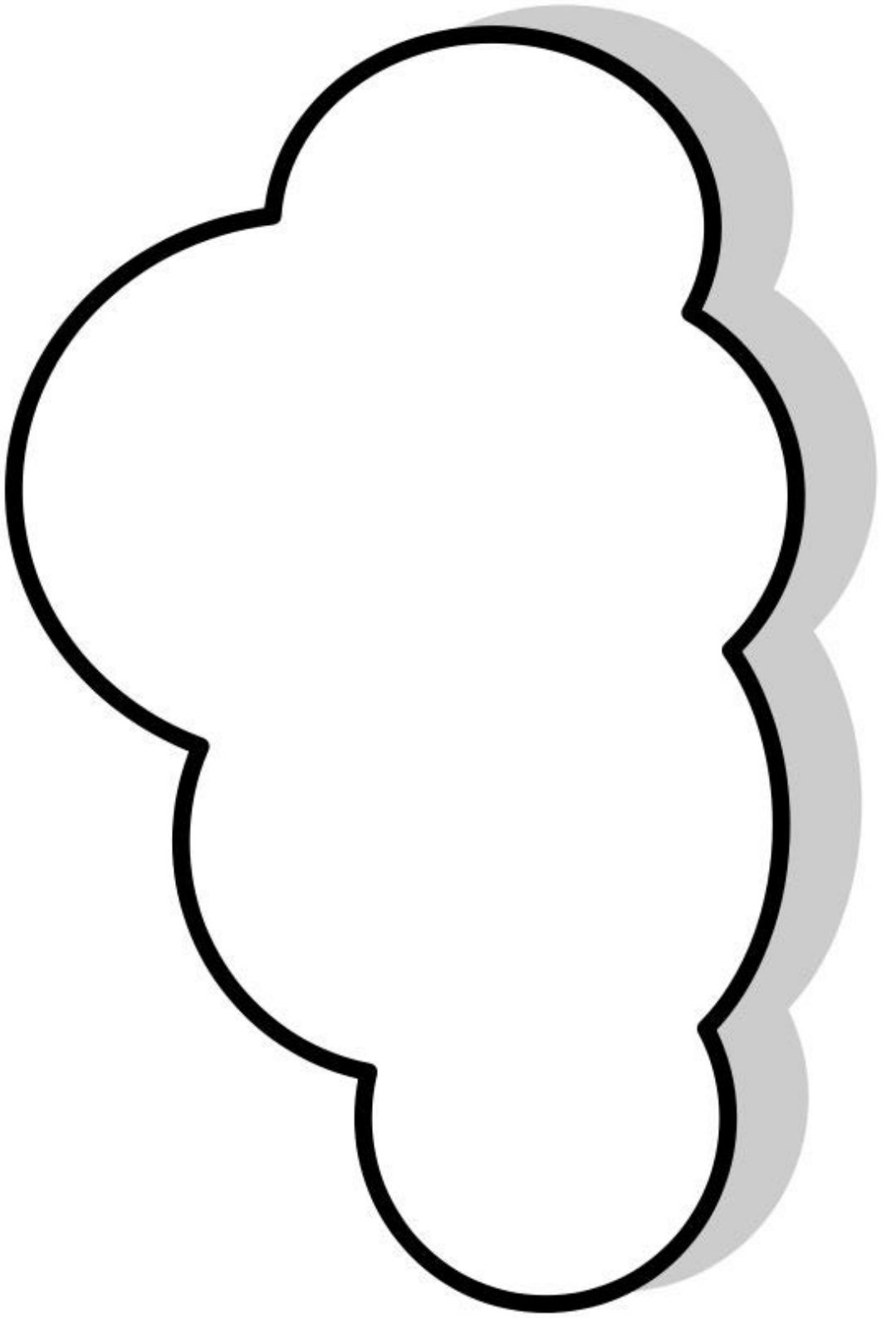
Para esta actividad necesitaremos los siguientes materiales:

- 1 tijera, Lápices de cualquier tipo, 1 plantilla de nube o papel donde dibujarla, 4 papeles de colores o cintas.

Instrucciones:

1. En la nube dibujada o impresa escribir tu nombre.
2. Corta cintas de papel de unos 15 centímetros de largo.
3. Después de cortar tiras de papel o cintas, escribiremos e ellas cosas positivas que nos representan.
4. Finalmente, pega las tiras en la parte inferior de la nube con tu nombre.





Flor de la Autoestima

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”

Para esta actividad, necesitaremos algunos materiales:
Lista de Materiales: Hojas de papel de colores (Cartulina, hojas del block, papel entretenido o papel lustre), Lápices y/o plumones de colores, Tijeras, Pegamento.



Instrucciones:

1. Recorta un círculo del color que desees, se sugiere usar un vaso para crear la circunferencia o cualquier otro objeto que pueda ser útil para crear nuestro círculo.

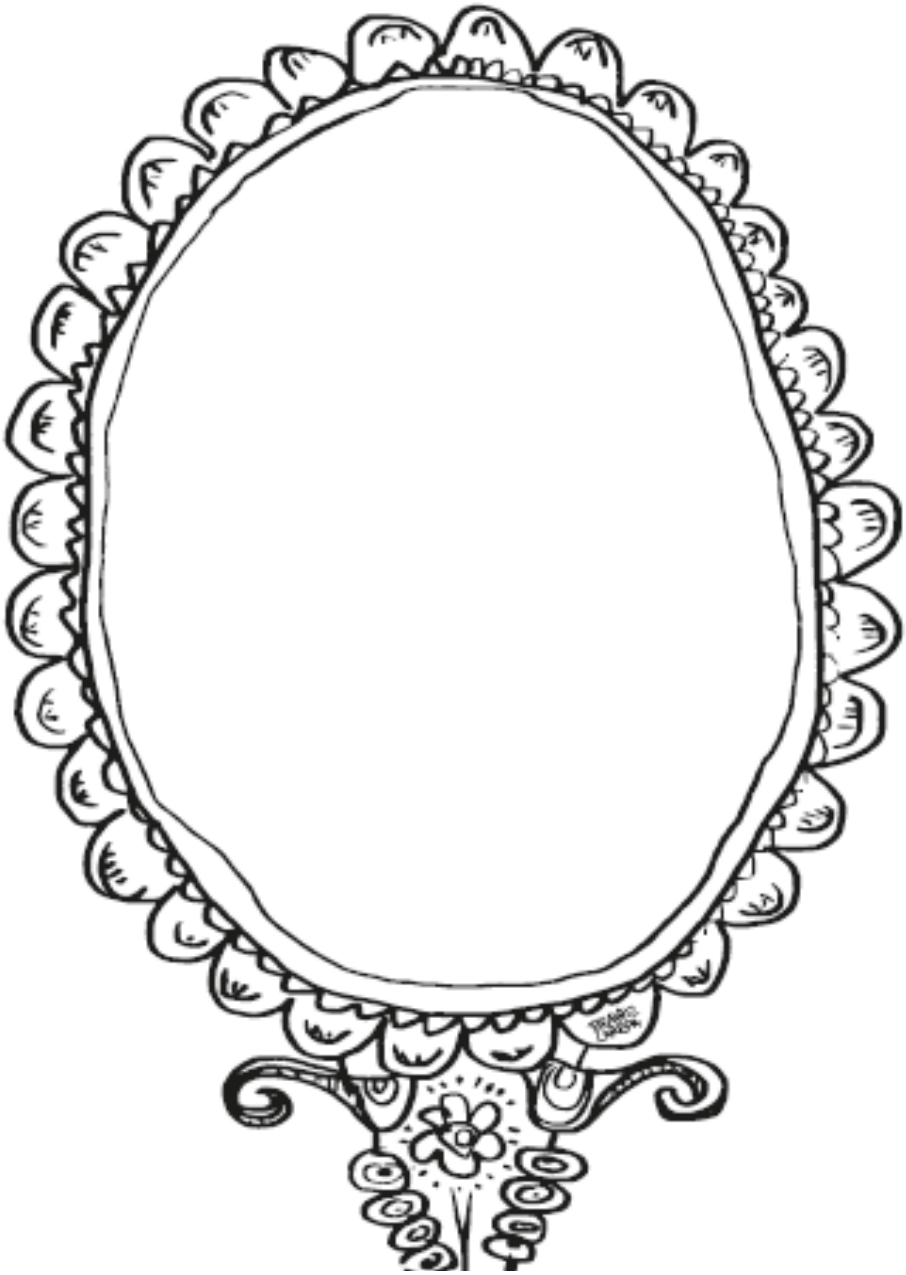
2. Recorta tiras de papel de colores, la cantidad de tiras, el largo y ancho de éstas, dependerá del tamaño que deseas crear tu flor. Se sugiere que sean 6 tiras de 4 cm aproximadamente de ancho y unos 15 cm de largo.

3. Armar nuestra flor, para ello doblaremos a la mitad las tiras de papel (que usaremos como pétalos) y las pegaremos al círculo, luego haremos el tallo de flor con papel, si deseas puedes agregar algún otro detalle, como una hoja que crece del tallo, un florero etc.

4. En el centro de la flor (círculo) escribiremos nuestro nombre con algún lápiz o plumón del color que más te guste.

5. Cada integrante de la familia que haya creado su flor, la intercambiará y escribirán diferentes cualidades positivas de la persona.

Dibuja cómo te sientes en el espejo mágico de las emociones



Las personas importantes a través de mi vida.

Instrucciones:

Para esta actividad necesitarás lo siguiente: 1 hoja de block, un lápiz, una regla, 1 goma, lápices de colores y tu imaginación.



1. Dibuja una línea de tiempo donde vayas marcando de distintos colores las etapas de tu vida, por ejemplo: la niñez de color verde, la adolescencia de color naranjo, la juventud de color rosa etc.

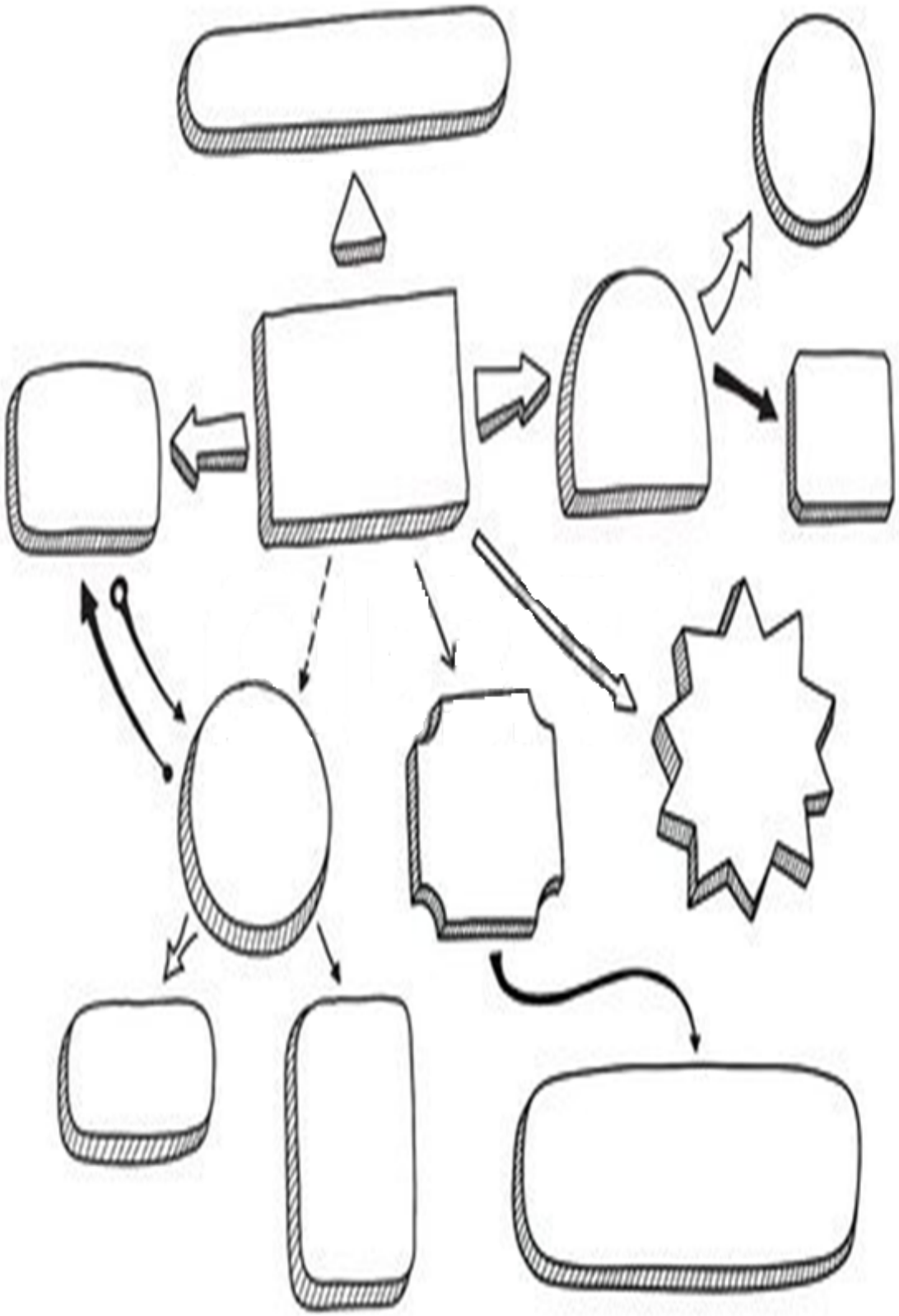
2. Una vez diferenciada cada etapa debajo de cada una de ellas escribe el nombre de una o varias personas con quién hayas tenido un vínculo significativo en tu vida y cuéntanos por qué

3. Luego de lo anterior, realiza una lluvia de idea de lo que creas que es importante en la crianza de los niños y las niñas, anota eso es un papel, ¡¡y nos cuentas!!

¿Quiénes me acompañan en el proceso de crianza?

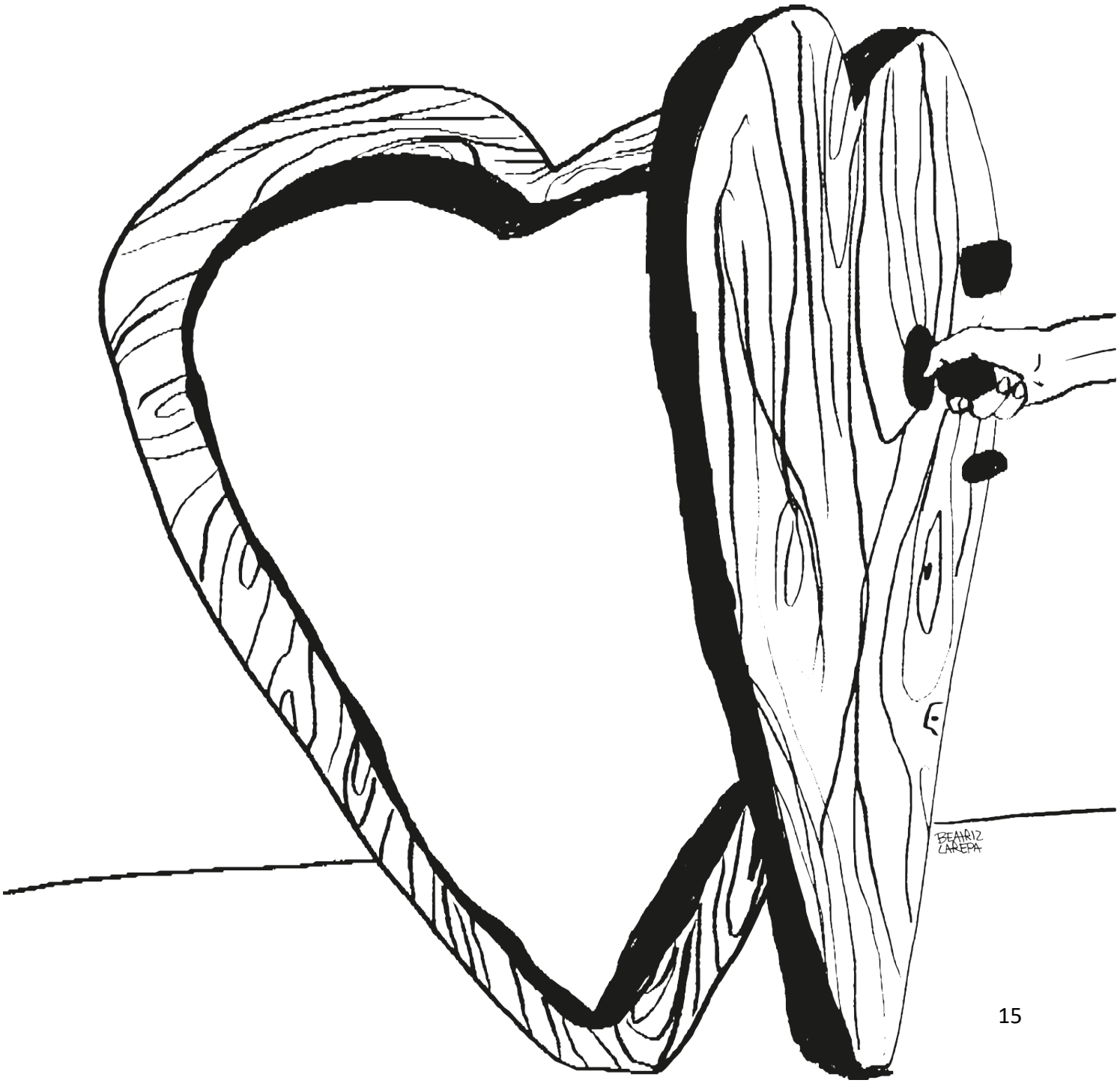
Una vez finalizada la tarea anterior.... Te pediremos nos muestres las redes de apoyo con las que cuentas en tu hogar, para esto, nuevamente necesitarás lápices de colores, lápiz y goma, y seguir las siguientes instrucciones:

1. Encontrarás un mapa, en donde pondrás tu nombre en medio.
2. En los cuadros alrededor identificarás con quien cuentas para: el cuidado de los niños y niñas.
3. Redes de salud, de qué localidad es tu municipio y para qué asistes a él, cómo se llama la escuela de tus hijos e hijas.
4. ¿Qué otras redes de apoyo conozco, y cómo las utilizo en mi diario vivir?



Nuestra historia de vida y nuestra historia como padres y madres

Para comenzar: ¿podrías abrir tu corazón y contarnos un poco de tu historia de vida?, ¿qué cosas te hicieron feliz, qué cosas no, qué cosas cambiarías?



TREKAN
Avanzando hacia el futuro

En nuestras historias de vida, siempre hay uno o varios hechos que nos marcan, y estos dan pie a la forma en como criamos a nuestros hijos e hijas, es por esta razón que te invitamos a desplegar tu imaginación y dibujar en forma de juguetes los eventos que consideres significativos en tu crianza y que influyan en cómo tú crías a tus hijos e hijas y los ordenes en la repisa de tus recuerdos.







El malvado Milisforo

Hubo una vez un villano tan malvado, llamado Milisforo, que ideó un plan para acabar con todas las cosas importantes del mundo. **Ayudado por sus grandes máquinas e inventos**, consiguió arruinar a todos, pues inventó una poción que quitaba las ganas de trabajar. También hizo que la gente no quisiera estar junta, **pues a todos infectó con un gas tan maloliente que cualquiera prefería quedarse en casa antes que encontrarse con nadie**.



Cuando el mundo entero estuvo completamente patas arriba, comprobó que sólo le quedaba una cosa por destruir para dominarlo completamente: las familias. **Y es que, a pesar de todos sus inventos malvados**, de sus gases y sus pociones, las familias seguían estando juntas. Y lo que más le fastidiaba era que todas resistían, **sin importar cuántas personas había en cada una**, dónde vivían, o a qué se dedicaban.

Lo intentó haciendo las casas más pequeñas, **pero las familias se apretaban en menos sitio**. También destruyó la comida, pero igualmente las familias compartían lo poco que tenían. Y así, continuó con sus maldades contra lo último que se le resistía en la tierra, pero nada dio resultado. Hasta que finalmente descubrió cuál era la fuerza de todas las familias: todos se querían, **y no había forma de cambiar eso**. Y aunque trató de inventar algo para destruir el amor, Milisforo no lo consiguió, y triste y contrariado por no haber podido dominar el mundo, se rindió y dejó que todo volviera a la normalidad.

Acabó tan deprimido el malvado Milisforo, que sólo se le ocurrió ir a llorar a casa de sus padres y contarles lo ocurrido. Y a pesar de todas las maldades que había hecho, corrieron a abrazarle, le perdonaron, y le animaron a ser más bueno. Y es que, ¡hasta en la propia familia del malo más malo, todos se quieren y perdonan todo! ¿No es una suerte tener una familia?

¡A leer en Familia!

Ahora contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Conocían este cuento?
2. ¿Por qué Milisforo no pudo separar a las familias?
3. ¿Qué rol juegan los padres en su familia?

Una Parentalidad Amorosa

Para esta actividad necesitas:

1. Una hoja de block
2. Lápiz grafito
3. Goma
4. Lápices de colores
5. Y dejar volar la imaginación

Instrucciones: dibuja en el centro de la hoja de block un círculo grande del color que más te guste, luego píntalo suavemente y sobre el escribe el concepto PARENTALIDAD POSITIVA, alrededor de él dibujarás cuatro círculos más pequeños y anotarás los conceptos que tú crees se asocian al término ya mencionado.
Posterior a eso, dibuja un círculo por cada uno de tus hijos e hijas y pregúntales a ellos y ellas que entienden por una "parentalidad amorosa, o una mamá amorosa" y anota los conceptos en cada círculo junto a su nombre. Ahora que están todos juntos a unir y a construir su propia idea de parentalidad positiva.

Actividad n°2: Juguemos,

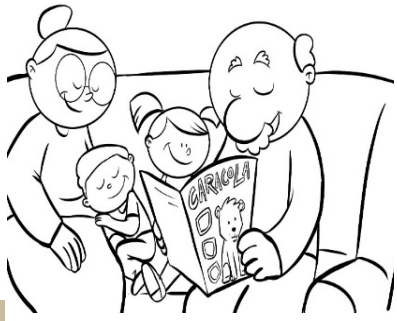
A continuación, volverán a juntarse en familia y comentar que ven reflejado en cada imagen, hay unas en colores y otras para colorear, posterior a esto deberán calificar las imágenes de acuerdo con la definición que construyeron sobre parentalidad positiva. Deberán evaluar si corresponden a como se debe ejercer ésta y las cosas que no encajan en el concepto.










CARACOLA




© CanStockPhoto.com - csp45002221



Nuestra identidad Familiar

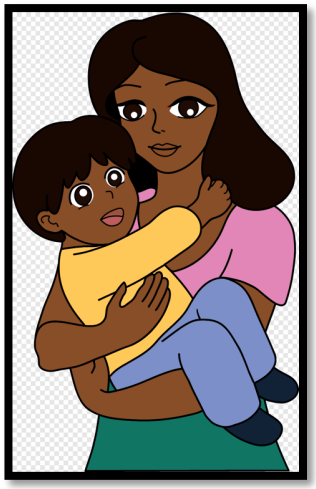
Memorice Familiar: Para esta actividad sólo necesitas ¡prestar atención, divertirte y jugar!

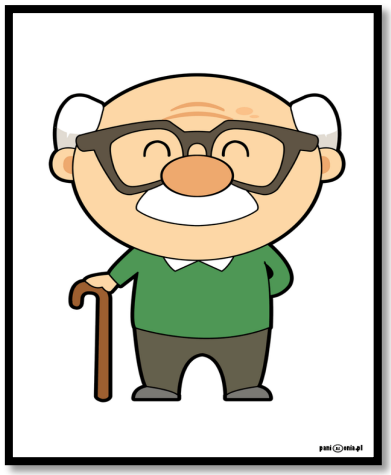
1. Reunánse en familia y formen un círculo.
2. Revuelvan las tarjetas recortables que vienen a continuación y ordénenlas boca abajo.
3. Busquen las parejas
4. El primer jugador dará vuelta dos cartas, si son iguales se las lleva y así sucesivamente. El objetivo es lograr memorizar la ubicación de las diferentes cartas. La partida se terminará cuando estén todas las parejas encontradas.
5. El que encuentre más parejas gana
6. El premio es un abrazo de todos los integrantes de la familia
7. ¡¡A jugar!!

Antes de empezar: ¿Sabes qué es un rol? Aquí te vamos a explicar:

El rol **es el papel o función que alguien o algo representa o desempeña**, por voluntad propia o por imposición. Los roles son funciones que le son atribuidas a una persona para que, en determinadas situaciones o circunstancias, actúe o se comporte de acuerdo con un conjunto de pautas, en satisfacción de una serie de expectativas.



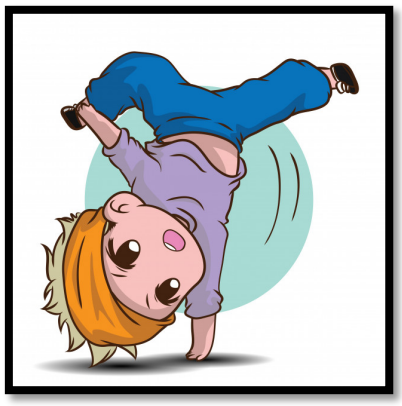














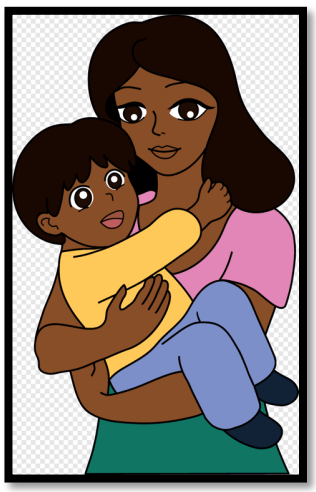


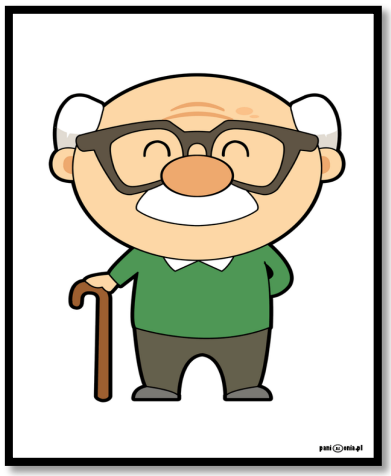





12



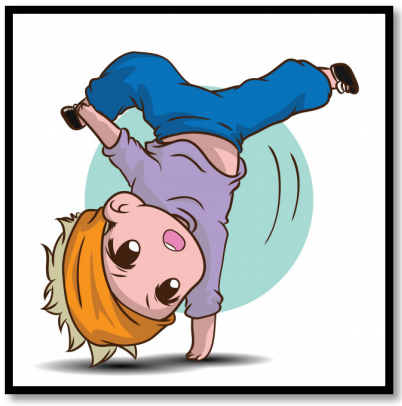














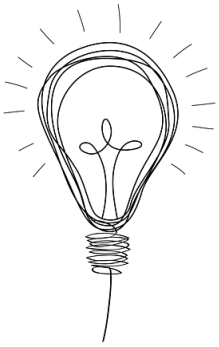







12

Actividad n°2: ¿Cómo distribuimos nuestros tiempos en casa?



Para comenzar: un concepto que debemos conocer es el de **organización familiar**, éste significa "La forma en cómo se distribuyen las principales funciones y roles asociados a cada uno de los miembros del grupo familiar en función de la etapa del ciclo vital en que se encuentren, los estilos de comunicación y el establecimiento de normas y límites".



Ahora que la familia está reunida y aprendimos un nuevo concepto, vamos a lo siguiente, para esto, necesitaremos: Cartulina, plumones, y una regla.
cada integrante del grupo familiar debe confeccionar una pauta sobre las actividades que realizan a diario y la distribución de roles, basándose en su estilo de vida desde inicios de cuarentena preventiva como el que mostraremos a continuación

Nombre	Horario	Rol que cumple	Principales Tareas
	08:00		
	09:00		
	10:00		
	11:00		
	12:00		
	13:00		
	14:00		

Una vez realizada la pauta por cada uno de los integrantes del grupo familiar, deberán comentarla y compararla con la situación que vivían antes de comenzar la cuarentena preventiva.

Para finalizar: En familia contestarán las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo está organizado el trabajo en su familia y en el entorno familiar?

2.- ¿Cuáles son las principales normas de convivencia al interior de la familia?

3.- ¿Cómo calificarían la Comunicación de su familia: fluida, distante o nula?

4.- Respecto a las tareas del hogar ¿Consideran que están bien distribuidas? ¿Hay cooperación entre todos los integrantes para su realización? ¿Están acordes a las edades de las personas?

Mis Labores en el Hogar

Para esta actividad necesitarás la tabla construida anteriormente de las labores que cumples en tu hogar, para esto se debe considerar la fila “Principales tareas” en la cual cada miembro del grupo familiar deberá escribir lo asignado en el siguiente cuadro y evaluar si la actividad asignada fue fácil o difícil, luego compartirán cuales fueron las dificultades que tuvieron para llevar a cabo su respectiva tarea.

¿Las actividades que tengo a mi cargo, son fáciles o difíciles de realizar?

Principales tareas	**Fácil**	**Difícil**

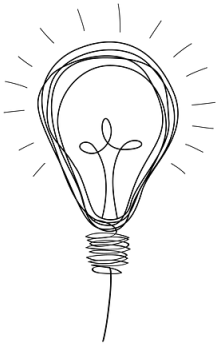
Actividad n°2: Juego de roles:

Esta actividad consiste en realizar un juego de roles basado en el cuadro anterior, en el cual clasificaron la complejidad de la tarea, en donde deben escoger una tarea que a otro integrante le pareció compleja y al día siguiente realizar el intercambio de estas acorde a la edad de cada una/o y a la vez evaluar si tuvieron la misma percepción en la dificultad de la tarea. Para esto deben completar un nuevo cuadro de evaluación, con el objetivo de comparar las percepciones entre los participantes entorno a las actividades realizadas.

Principales tareas	**Fácil**	**Difícil**

La Mano de los Afectos

Para esta actividad necesitarás: sólo lápiz, goma y dejar que tus emociones fluyan.

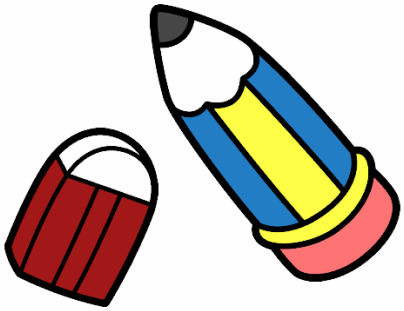


1. Júntense en familia, e identifiquen a alguien significativo que ahora no esté con ustedes, y en la palma de la mano escriban su nombre.

2. En cada dedo vayan escribiendo características o cosas que recuerden de él o ella, ya sean positivas o negativas

3. Una vez lista tu mano, recórtala y guárdala o pégala donde quieras.

4. Para lo anterior necesitarán lápiz y goma para comenzar.

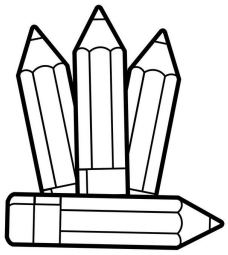




El árbol de los recuerdos

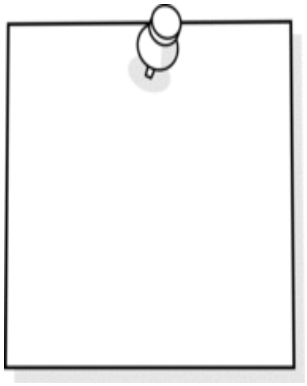
Todos y todas nos construimos y nos vamos construyendo a base de recuerdos.
Construyamos nuestro ¡árbol de los recuerdos!
Para esta actividad necesitaremos:

1. Cartulinas
2. Tijeras
3. Pegamento
4. Lápices
5. Una hoja de block
6. Dejar volar la imaginación



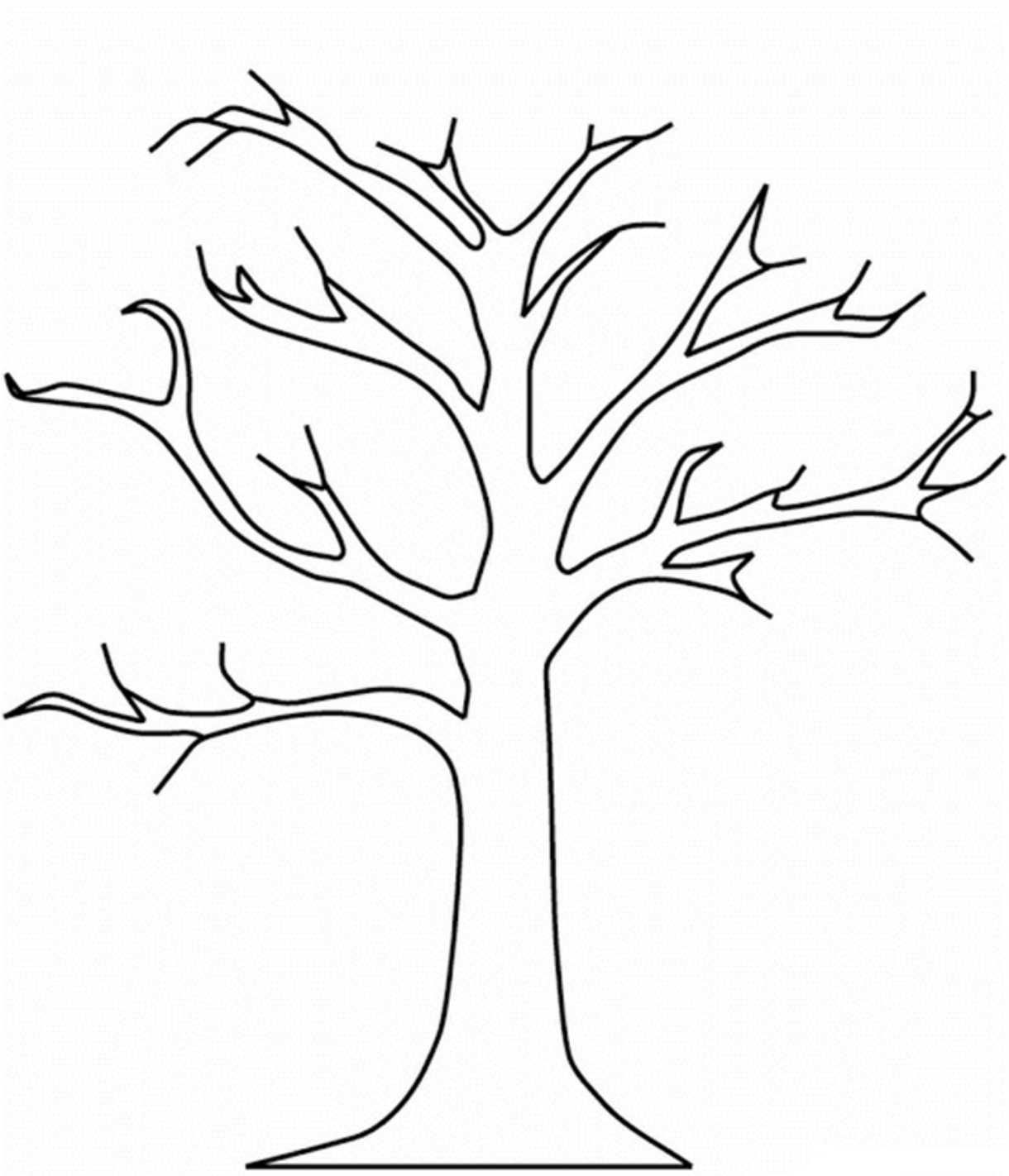






A continuación:

Debes construir las hojas para el tronco que viene en la página siguiente y pegarlas, y en cada una de ellas, escribir algún recuerdo que tengas con la persona significativa que nombraste en la mano que realizaste en la actividad anterior. Finalmente su árbol decorado lo pueden colgar en un lugar de su hogar para recordar a esa persona especial.



TREKAN
Avanzando hacia el futuro

programa
abriendo
CAMINOS

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.