Guía 7: LA FAMILIA: UNIENDONOS MÁS

La familia es el ámbito en el cual se llevan a cabo aspectos muy importantes de la reproducción. En ella se brindan cuidados a los infantes y a la gente anciana y/o enferma; se generan recursos económicos que permiten satisfacer las necesidades materiales; se proveen las bases para el desarrollo personal de sus integrantes, y se inculcan valores y hábitos que facilitan la incorporación al entorno social. Estas funciones generan y son generadas por una ideología que asigna a la familia la responsabilidad de la estabilidad afectiva, económica y social de sus integrantes. Desde distintos ámbitos (psicología, religión, políticas etc.) se ha postulado que, para lograr esta estabilidad, en la familia deben reinar la armonía y la solidaridad; y que una de las bases más importante para lograrla es la convivencia familiar.

¿Qué rol juega la familia en esta contingencia? Hoy más que nunca las familias tienen que estar unidas en la sana distancia; esto significa que puedes convivir todo el día con tu núcleo familiar (esposa, esposo, hijos) porque vives en el mismo hogar, pero no puedes abrazar a tus padres y hermanos porque están en otro lugar, aunque estés al pendiente de ellos

El confinamiento a raíz del covid-19 ha puesto a las familias en una situación excepcional, la de pasar las veinticuatro horas juntos, en casa. Una situación agobiante pero, también, una oportunidad de pasar un difícil examen familiar en el que no hace falta sacar un 10 de calificación, estar en familia, basta.

Ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia de #COVID19, los adolescentes hoy en día pueden tener distintas reacciones como, por ejemplo: dificultad para dormir, dolor de estómago o estar enojados o con miedo todo el tiempo. Debido a estas circunstancias es necesario seguir manteniendo actividades lúdicas que permitan la convivencia entre los miembros de la familia, con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento.

¿QUÉ ES LA FAMILIA?

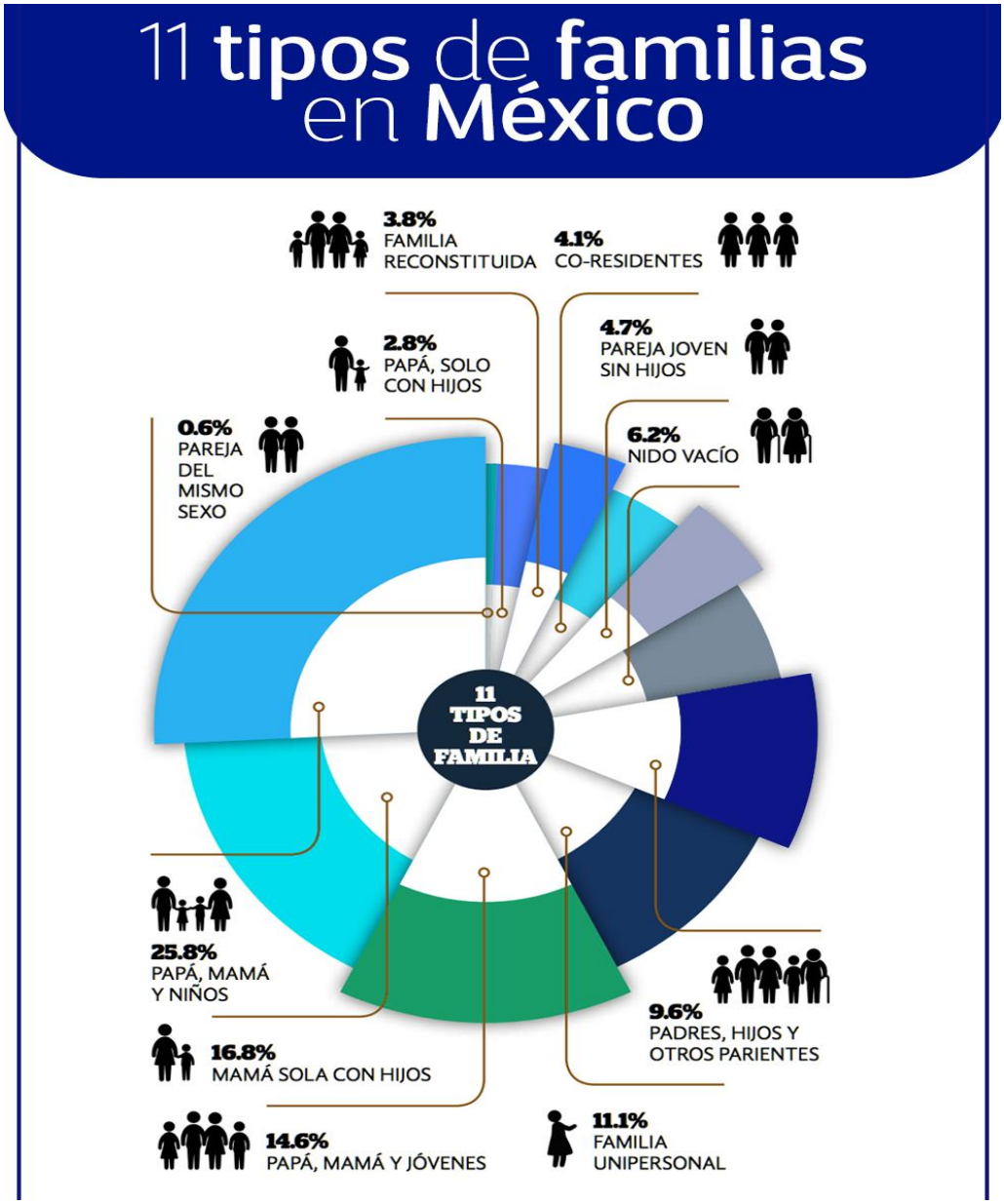
CONCEPTOS

La familia es la célula principal de la sociedad, es donde se aprenden los valores, y la práctica de éstos constituye la base para el desarrollo y progreso de la sociedad. Es, quizá, el único espacio donde nos sentimos confiados, plenos; es el refugio donde nos aceptan y festejan por lo que somos, sin importar la condición económica, cultural, intelectual, religión a profesar o incluso alguna preferencia sexual. La familia nos cobija, apoya, nos ama y respeta. (Blog, escuela para padres)

Por su parte, la secretaría general del Consejo Nacional de Población menciona que, la familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano pues constituye la base en la construcción de la identidad, autoestima y esquemas de convivencia social elementales. Como núcleo de la sociedad, la familia es una institución fundamental para la educación y el fomento de los valores humanos esenciales que se transmiten de generación en generación. (CONAPO, 2012).

TIPOS DE FAMILIA

Años atrás, se entendía por familia a aquella integrada por la madre, el padre y los hijos, un concepto clásico llamado familia nuclear. En la actualidad, el término ha ido modificando, ahora el concepto no sólo se centra en los lazos consanguíneos, nuestra familia puede ser el grupo de personas con el que nos sentimos protegidos, amados y felices.



CECyTE Campeche

SEDUC SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

TIPOS DE FAMILIA

LAS FAMILIAS FORMADAS POR PAPÁ, MAMÁ E HIJOS MENORES DE 12 AÑOS	LAS FAMILIAS FORMADAS POR PAPÁ, MAMÁ Y JÓVENES	LAS FAMILIAS FORMADAS POR LA MADRE SOLA CON HIJOS O MAMÁ SOLTERA	LAS FAMILIAS FORMADAS POR EL PAPÁ SOLO CON HIJOS O PADRE SOLTERO	LAS FAMILIAS FORMADAS POR PAREJAS MAYORES SIN HIJOS "NIDO VACIO"

CECyTE Campeche

SEDUC SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

TIPOS DE FAMILIA

LAS FAMILIAS EXTENSAS	LAS FAMILIAS DE PAREJA JOVEN SIN HIJOS	LAS FAMILIAS CON PAREJAS HOMOPARENTAL	LA FAMILIA UNI PERSONAL	LAS FAMILIAS RECONSTITUIDAS LOS "TUYOS, LOS MÍOS Y LOS NUESTROS"	LA FAMILIA DE CO-RESIDENTES

FACTORES QUE PUEDEN ESTAR AFECTANDO LA VIDA FAMILIAR

- Personalidad y estado de ánimo de cada integrante de la familia.
- Conflictos familiares.
- Factor económico.
- Cambio abrupto de la rutina.
- Estudio y trabajo en casa.
- Duelo familiar

TIPS

INCORPORAR ACTIVIDADES AGRADABLES

Ya que contribuye a una mejor convivencia y permite fortalecer los lazos familiares.

Ejemplos:

- Juegos de mesa
- Ver películas
- Cocinar juntos
- Realizar alguna actividad física
- Platicar en familia
- Incluso ayudar en las labores domésticas (cocinar, ir a la parcela, pasear a las mascotas)

ACTIVIDAD 1: Herencias de familia

Cierra los ojos y respira tranquilamente. Relaja cuerpo y mente. Ahora, piensa en tu familia. Visualiza a cada uno de sus integrantes, incluso aquéllos que ya no están pero que han sido importantes para ti. Recuerda detenidamente su aspecto físico. Elige a uno de ellos y haz un repaso de tu relación con esa persona. ¿Qué te gusta de ella? ¿En qué te pareces a ella? ¿Qué cosas importantes te ha compartido y ahora forman parte de tu forma de ser?

Concéntrate ahora en tu respiración y lentamente abre los ojos.

En base a tu experiencia con la actividad realiza las siguientes preguntas.

a. Describe brevemente aquí o en tu cuaderno a la persona que elegiste.

_____

_____

b. ¿De qué manera esta persona ha influido en tu forma de percibir el mundo y de relacionarte contigo mismo y con los demás?

_____

_____

c. ¿Qué quisieras agradecerle a esta persona?

_____

_____

ACTIVIDAD 2.- PLAN FAMILIAR

Número de participantes: Familiar

Duración: Una tarde libre

El tutor explicara a los alumnos la importancia de la convivencia familiar en estos tiempos, y de valorar este espacio que están compartiendo con su familia. El alumno tendrá la oportunidad de elegir entre las actividades sugeridas y realizar una actividad con su familia por semana y al final de esta, subir su evidencia. Como también añadir aquellas que realiza por iniciativa propia.

1.- Rete a un miembro de la familia a escribir una obra corta en 30 minutos, y luego, ¡actúe con ellos

2.- Distráiganse con su juego de mesa favorito

3.- Pinte cuadros y cuélguelos en las ventanas del frente de la casa para compartirlos con la gente que pasa

4.- Cada uno de los miembros de la familia escriban un poema basado en el tema que escoja.

5.- Miren juntos álbumes de fotos del pasado y compartan esos momentos.

6.- Cocinen juntos un platillo favorito.

7.- ¡Noche de karaoke! Reparta sus canciones favoritas

8.- Miren juntos la película favorita de la familia. Incentivo: Hagan algunos bocadillos caseros para disfrutar durante la película.

9.- ¿Quién soy yo? ¡Haga que cada jugador anote el nombre de una persona en una tarjeta, pero no la mire! ¡Tírelos en un sombrero y haga que cada jugador saque una tarjeta, pero no la mire! Fije la tarjeta con la pregunta en su frente, de

manera que la escritura en la tarjeta esté hacia fuera, con una cinta para la cabeza o visera. ¡A continuación, haga preguntas a los otros jugadores para tratar de adivinar lo que está escrito en su tarjeta!

10.- Elija (o haga que su hijo elija) un personaje de la historia. Juntos, investiguen acerca de esta persona y hablen de por qué su historia es importante para la gente de hoy.

11.- Componer una canción para echar porras, luego grabarla y publicarla en las redes sociales, para felicitar a las organizaciones locales de atención médica y a los socorristas para alentarlos y agradecerles por todo lo que están haciendo para proteger a nuestras comunidades

12.- Pídanle a sus hijos que se escriban una carta para ellos mismos para el futuro. ¿Qué le preguntarían? ¿Qué consejo le darían?

13.- ¡Planten un jardín!

14.- Crear una cápsula del tiempo con objetos de hoy y enterrarla en el patio o esconderla en un armario para abrirla dentro de un año