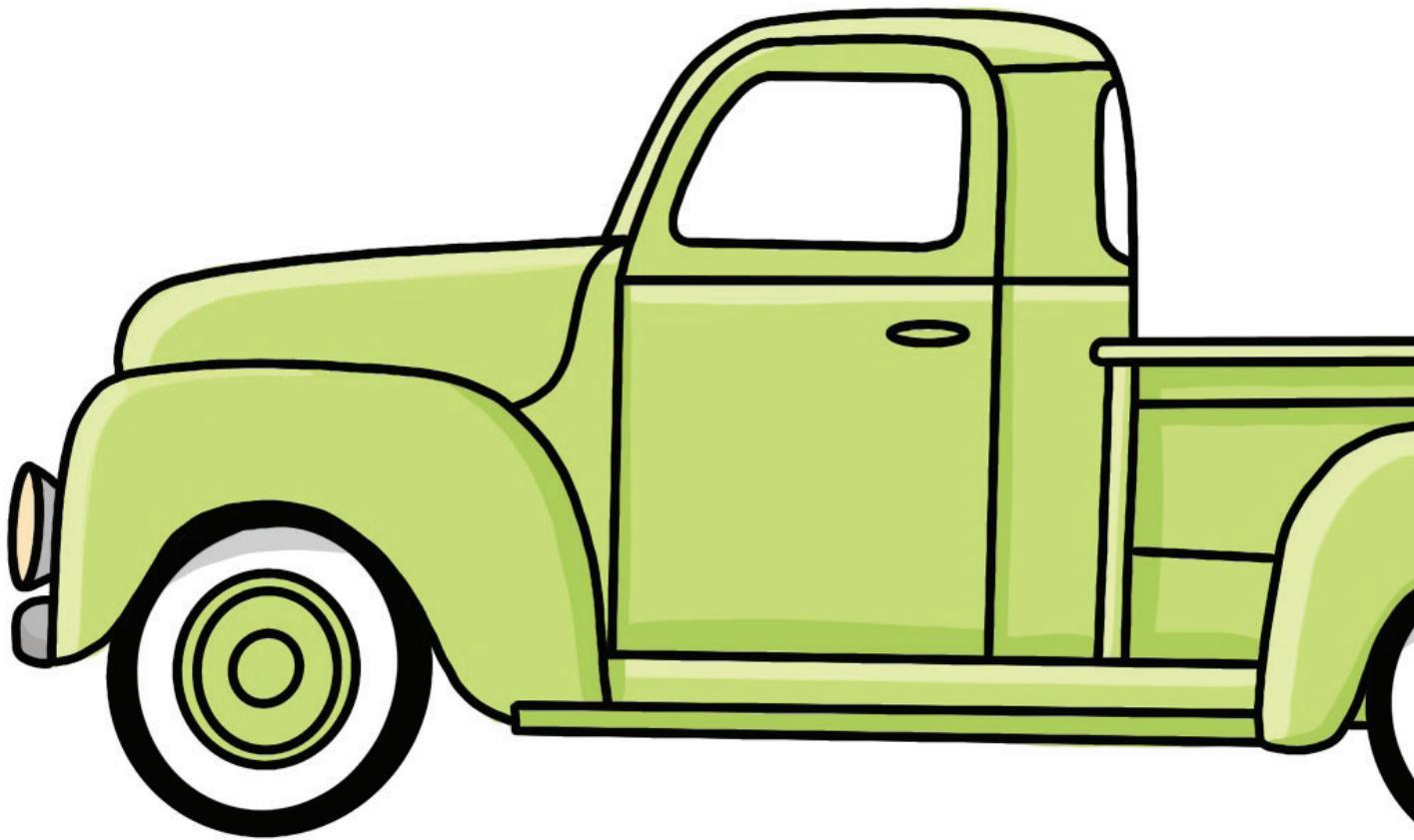


UN VIAJE FAMILIAR

UNA VISIÓN GENERAL DE LOS
CINCO FACTORES DE PROTECCIÓN



*Por Barbara L. Leavitt
y Janae G. Moss*

TABLA DE CONTENIDO

Empecemos.....	3
Conoce a Eddy.....	4
Cómo utilizar este curso.....	5
Por qué creamos un viaje familiar	6
Semana 1	8
Introducción a los cinco factores de protección	
Semana 2	24
Resiliencia parental	
Semana 3	39
Apoyos concretos	
Semana 4	55
Conexiones sociales positivas	
Semana 5	72
Competencia social y emocional de los niños	
Semana 6	85
Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil	

EMPECEMOS

Somos Barbara Leavitt y Janae Moss, ¡y estamos muy contentas de que estés aquí!

Un viaje familiar es un curso de seis semanas con lecciones breves y adaptadas a los padres que te ayudarán a:

- Comprender sus fortalezas como padres,
- Aprender habilidades para apoyarse a sí mismos, a sus hijos y acompañar a su familia en los momentos buenos y difíciles.
- Enseñar a sus hijos.
- Construir conexiones sociales.
- Mirar más intencionalmente su trayectoria como padres y como persona.



Para lograrlo, aprendemos sobre un marco que define las características de las familias, denominado los Cinco Factores Protectores. Se ha demostrado que estas características fortalecen a las familias, mejoran el desarrollo de los niños y los mantienen seguros.

A mis padres, que me enseñaron la alegría de ser padre al darme el ejemplo de una vida que yo quería seguir. A Boyd, el amor de mi vida y la inspiración de toda mi bondad. A mis cuatro hijas, que valientemente crearon sus propias familias y criaron a la próxima generación. A Janae, que me mostró el poder y la pasión de los padres líderes. Y a todos los padres que realizan el trabajo más importante y valiente del mundo: crear y criar familias.

GRACIAS.

-Barbara L. Leavitt

CONOZCA A EDDY, EL CABRO QUE TOCA EL BANJO

Cuando creamos este plan de estudios, sabíamos que ninguna capacitación para familias estaría completa sin recursos que permitieran a los padres enseñar y compartir estos conceptos con toda la familia.

Por eso, creamos Eddy C. Firme, un libro ilustrado para niños que acompaña a Un Viaje Familiar. Al leerlo, usted y su/sus hijo/hijos pueden aprender sobre los factores de protección juntos.

En el libro, Eddy, el cabro de monte, y su abuela emprenden un viaje por carretera para preparar un pastel especial para la fiesta de cumpleaños de Eddy. En el camino, aprenden sobre los factores de protección con la ayuda de animales simpáticos y divertidos.

Los cumpleaños son importantes tanto para Eddy como para este curso. ¿Por qué? Porque celebran el crecimiento y el camino de un niño a la vez. Cada niño tiene su camino, al igual que cada padre. Esta capacitación ayudará a cada padre a aprender más sobre cómo satisfacer las necesidades de sus hijos y de su familia.



¿CÓMO UTILIZAR ESTE CURSO?

Un viaje familiar se compone de seis módulos, cada uno de los cuales contiene varias lecciones breves.

Diseñamos los módulos para que se completen en una semana a la vez o todos juntos, dependiendo de su marco de tiempo.

Las lecciones son del tamaño de un refrigerio. Se pueden realizar en sesiones cortas o todas seguidas, como prefieras. Cada lección incluye lectura, videos y actividades breves de escritura o de notas de voz.

Para este curso necesitarás:

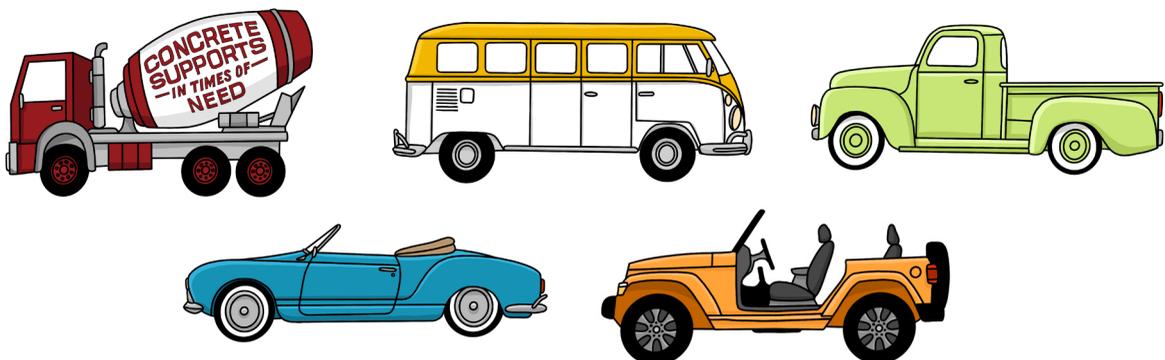
- Una copia de Eddy C. Firme
- Una copia del Libro de trabajo infantil complementario, que incluye pegatinas, actividades y mucho más
- Una forma para imprimir las hojas de trabajo de las lecciones.
- Un cuaderno para actividades de escritura o una forma de grabar notas de voz.

¿POR QUÉ CREAMOS UN VIAJE FAMILIAR?

El Centro para el Estudio de la Política Social (CSSP) desarrolló los Factores de Protección en 2003. En 2024, el CSSP mejoró los factores con una mayor investigación e ideas para su implementación. El CSSP trabaja con varios estados para ayudar a las comunidades para apoyar a los padres con estos factores, que han demostrado fortalecer a las familias, mejorar el desarrollo óptimo de los niños y mantenerlos seguros.

Nosotras, Barbara y Janae, somos madres y hemos sido defensoras de los padres en Utah. Hace mucho tiempo, nos presentaron los factores de protección. Esta información cambió la trayectoria de nuestra crianza. Queríamos compartir esta información esencial con las familias y escribimos el programa de estudios de los cinco factores de protección específicamente para los padres de una manera que los involucrara, superaran las limitaciones de sus ocupadas vidas y alentaran a los padres a enseñar los cinco factores de protección a sus hijos. Sabíamos que nuestro plan de estudios debía ser interactivo y agradable, utilizando una metáfora clara para explicar ideas complejas.

Una mañana temprano, antes de hablar en una conferencia nacional, Janae se sintió inspirada para hablar sobre las familias usando una analogía con un vehículo. Enfatizó el papel fundamental de los padres, comparándolos con la llave de un auto, y señaló que ni el vehículo ni la familia pueden funcionar eficazmente sin la llave.



Basándonos en esta metáfora, comparamos a cada familia con un vehículo que emprende un viaje por carretera. Estas imágenes ayudaron a los padres a visualizar cómo las familias pueden aprender, crecer y adaptarse a medida que incorporan los cinco factores de protección a sus vidas. Empezamos a trabajar de inmediato con un equipo de padres. Seis de ellos recibieron capacitación para ser capacitadores en el marco de trabajo “Cómo incorporar los cinco factores de protección” “A la vida en tu trabajo” de la Children’s Trust Fund Alliance (CTFalliance.org).

Los padres compartieron lo que les ayudaría a aprender y utilizar sus puntos fuertes, qué metáforas podrían funcionar para ellos y dónde podrían encontrar barreras. Diseñamos el programa de estudios Un Viaje Familiar en función de esos comentarios para que funcionara con familias enteras, padres individuales, grupos y apoyo profesional. También solicitamos la opinión de padres y de los sistemas de primera infancia de todo el país a través de nuestro trabajo con Children’s Trust Fund Alliance.

¡Estamos emocionadas de compartir este importante plan de estudios contigo!



SEMANA 1: INTRODUCCIÓN A LOS CINCO FACTORES DE PROTECCIÓN

¡Bienvenidos al curso de capacitación sobre los cinco factores de protección para padres! Esperamos que adquieran nuevas habilidades y se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y fortalezas individuales con el grupo. Cuanto más abiertos y comprometidos estén con el resultado de este trabajo, más transformador será el tiempo que pasemos juntos. Ustedes son la magia que hace que esta capacitación sea valiosa.

A través de este curso podrás:

- Reconocer sus propias fortalezas como padres.
- Conocer los factores protectores y cómo pueden fortalecer la crianza.
- Mirar más intencionalmente tu propio recorrido individual.
- Enseñar a tus hijos.
- Construir conexiones sociales.

A medida que aprendas más sobre los cinco factores de protección, también obtendrás la confianza para aplicar estas habilidades en el hogar. Implementar los factores en tu vida diaria ayudará a fortalecer a tu familia.



ACTIVIDAD: RECUERDOS FAVORITOS

Bienvenidos a nuestra primera actividad: empaca algunos recuerdos familiares favoritos para ¡Acompáñanos en nuestro viaje por los factores de protección! Cuando trabajamos en nuestras habilidades de crianza, es útil recordar el “por qué” detrás de nuestros esfuerzos, y que el “por qué” suele ser simple.

A veces parece que debemos crear grandes actividades para nuestros hijos, como fiestas de cumpleaños elaboradas o grandes eventos. O necesitamos ser los mejores padres del mundo, y cualquier cosa menos que eso es quedarse corto. Pero a menudo son las cosas más simples las que nuestros hijos más aprecian. Los niños quieren ser vistos y escuchados, quieren que estemos presentes así nos conectamos con ellos.

Aunque los momentos cotidianos puedan parecer insignificantes, son los más importantes de nuestro viaje. Todo lo que se necesita es una decisión de conectarte de manera significativa en la vida cotidiana.

INSTRUCCIONES

Tómate un minuto o dos para identificar uno de tus recuerdos favoritos con tu hijo o un momento específico en el que te sentiste cercano a uno de tus hijos. Trata de recordar los detalles de este recuerdo como dónde estabas, cómo olías y qué estabas haciendo. En tu cuaderno de clase o en la aplicación de notas de voz, responde estas preguntas.

- ¿Por qué elegiste este recuerdo con tu hijo?
- ¿Por qué disfrutaste esa experiencia?
- ¿Cómo crees que tu hijo habría descrito esa experiencia?



VIDEO

Mira el video n.º 1 en nuestra biblioteca de videos en línea en www.parentsdrivingchange.com/videos

VER EL CUADRO COMPLETO

Aquí hay otra forma de mantenernos conectados con el “por qué” para trabajar en nuestras habilidades como padres.

La magia en los momentos normales, se asimila a un padre que se parece mucho a una pintura puntillista, la cual se crea con millones de puntos pequeños colocados muy juntos.

De cerca, la pintura no parece una gran cosa, pero con el espacio y la distancia, esta obra maestra es impresionante. Del mismo modo, nuestros momentos de un “día normal” pueden parecer insignificantes o irrelevantes, pero cuando te tomas un momento para dar un paso atrás, ves que estás creando, día a día, una hermosa pintura de tu vida.



También es importante en las relaciones comprender las perspectivas de cada uno. Comprender que la perspectiva de nuestro hijo sobre un momento determinado puede ser muy diferente a la nuestra, puede abrirnos la mente y ayudarnos a ver nuevas oportunidades para conectarnos con él más profundamente.

ACTIVIDAD: PERSPECTIVA

Piensa en una experiencia que hayas tenido con tu hijo y en la que cada uno la haya percibido de forma diferente. En un cuaderno o una aplicación de notas de voz, reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Por qué tu perspectiva de la experiencia podría diferir significativamente de la de otros, especialmente la de tu hijo?
- Al reflexionar sobre la experiencia, ¿Ves ahora su belleza que entonces no podías apreciar?

Puedes hacer este ejercicio con cualquier persona. Por ejemplo, puedes pedirles a tus hermanos que compartan algunas experiencias de su infancia. Tal vez te ayude a entender sus perspectivas al compararlas con las tuyas. Es muy importante en las relaciones comprender las perspectivas de los demás.

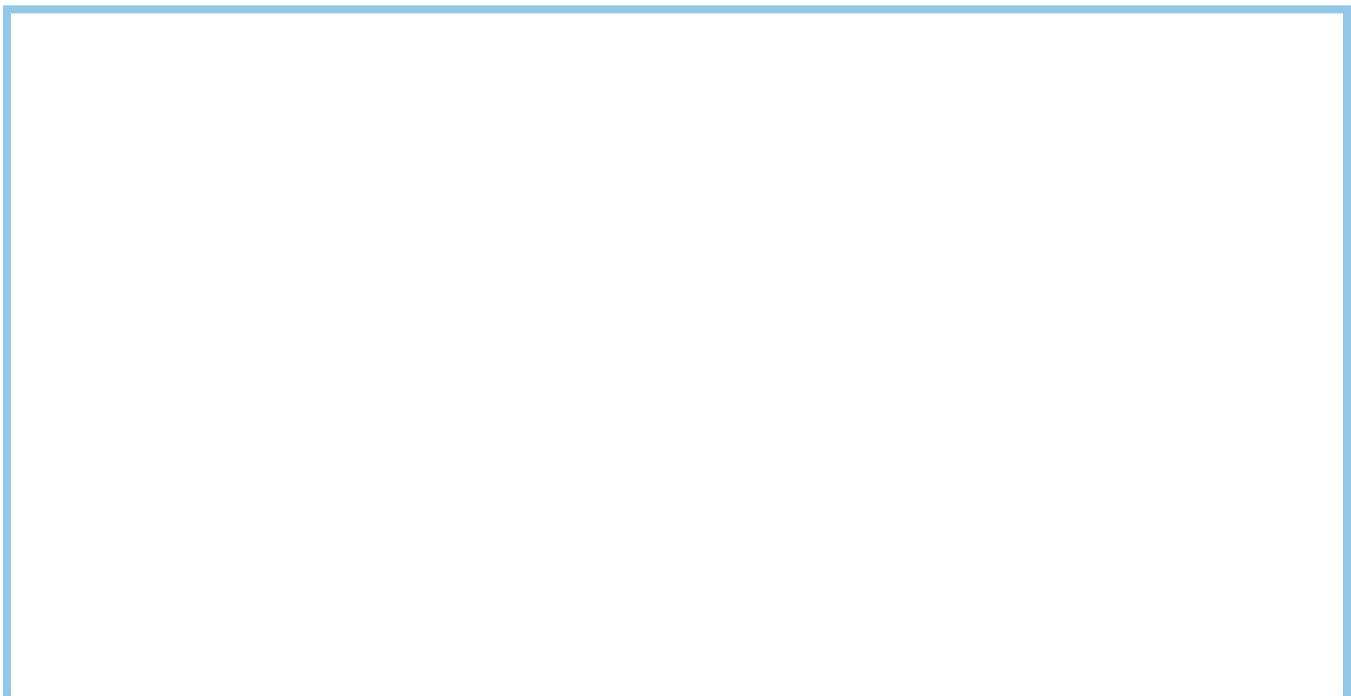


EL COCHE FAMILIAR

Este programa enseña los cinco factores de protección utilizando una metáfora del viaje familiar por carretera, similar a la de Eddy C. Firme. ¿Y qué es necesario para tener un viaje por carretera? ¡Un coche!

Pensemos en lo diferentes que pueden ser los coches. Hay muchos tipos de coches en cualquier carretera: algunos son rápidos, otros remolcan algo, otros están hechos para transportar a muchas personas. Hay de muchos colores, tamaños de motor, modelos, años y características diferentes. Uno puede tener GPS o funcionar con electricidad. Pueden ser grandes o pequeños, viejos o nuevos, llenos de gasolina o vacíos, sucios o recién lavados, con asientos de cuero o de vinilo; cada vehículo es diferente.

Las familias son como vehículos. Cada familia es muy diferente y funciona de manera diferente. Varían en tamaño, apariencia, funciones, características, velocidad y más. No sólo las familias son diferentes, sino también las comunidades. Piense en los automóviles individuales que conducen a través de diferentes pueblos, son como las familias en comunidades. Cada comunidad brinda diferentes recursos y apoyos, y estas comunidades necesitan desarrollarse y fortalecerse, al igual que las familias.



ACTIVIDAD: ELEGIR UN COCHE

Observa los autos en la página siguiente. Elige uno o dibuja el tuyo para representar a tu familia. Ahora agrega detalles para que sea único.

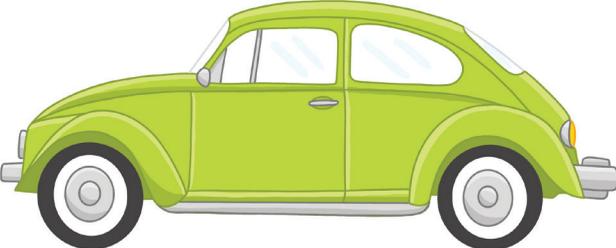
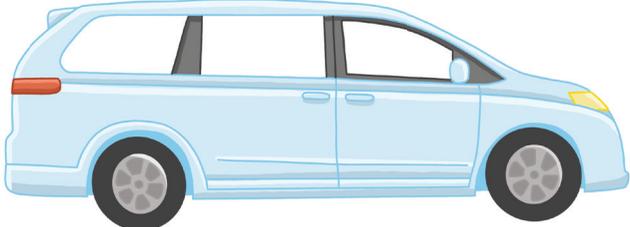
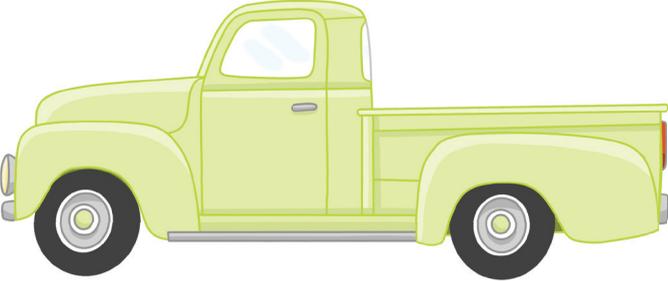
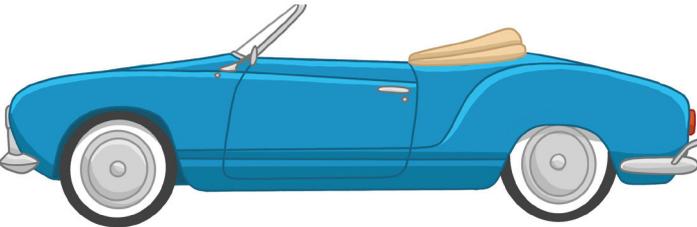
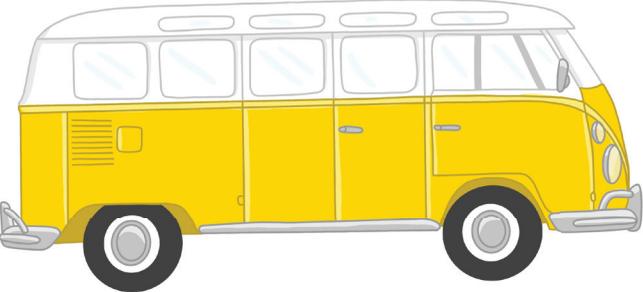
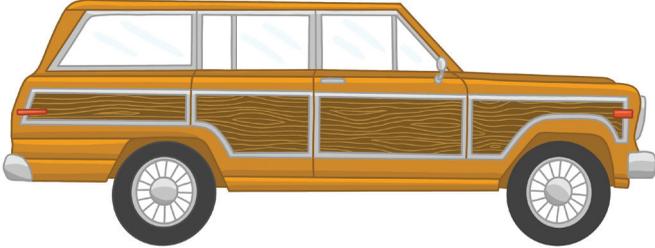
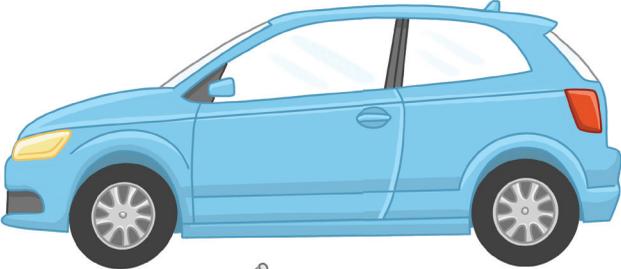
- ¿Qué color eliges?
- ¿Cómo es el interior?
- ¿Cuántos golpes y raspones?
- ¿Está limpio o necesita lavarse?
- ¿El tanque de combustible está lleno o casi vacío?
- ¿Cuántos pasajeros puede transportar?
- ¿Tiene alguna característica especial?

Reflexiona sobre ¿por qué elegiste ese auto y por qué le agregaste esos detalles? ¿En qué se parece tu familia a este auto?



CONVERSAR

¿Por qué elegiste este coche? ¿En qué se parece tu familia a este coche?



LOS PADRES SON LA CLAVE

A medida que nos acercamos al primer factor protector, queremos reconocer lo importante que eres para tu familia. En cada familia, hay diferentes personas y tienen diferentes roles. Un miembro de la familia puede alimentar naturalmente a los demás con energía, mientras que otro puede ayudar a que todos se sientan cómodos, como los cómodos asientos acolchados de un automóvil.



Los padres desempeñan un papel muy especial. Ustedes son la clave. Nada comienza sin ustedes. Tienen el poder de mejorar el resultado de su familia. Reconocer estos roles, y el tuyo en particular, puede ayudarlos a comprender a tu familia y decidir cómo funciona tu “automóvil familiar”.

ACTIVIDAD: TÚ ERES LA CLAVE

Los padres tienen el control. Tienen mucho que ofrecer a su familia. Ustedes son LA CLAVE y tienen el poder de mejorar los resultados de su familia. Escriban las cosas que pueden hacer y que nadie más puede hacer. ¿Qué cualidades personales tienen ustedes que ayudan a alentar a su familia?

CONOZCA LOS CINCO FACTORES DE PROTECCIÓN

Esperamos que las actividades anteriores te hayan mostrado lo importante que eres como padre y cuánto necesita tu familia tus fortalezas únicas.

Ahora estamos listos para comenzar nuestro recorrido por los cinco factores de protección. Estos factores son características que pueden fortalecer a las familias, mejorar los resultados de los niños y mantenerlos seguros. Lo curioso es que funcionan de manera muy similar en las partes importantes de los autos reales.

Una forma útil de entender los factores de protección es a través de “Eddy C, Firme”, nuestro libro infantil complementario. En él, Eddy conoce varios animales que representan y producen luz sobre cada factor de protección.

A continuación, se muestra la lista completa de los factores de protección. ¡Y es una lista bastante extensa! No te preocupes por comprenderlos todos por completo ahora. En las siguientes lecciones, los repasaremos uno por uno (tal como lo hace Eddy en su viaje por carretera).



RESILIENCIA PARENTAL (FAROS DELANTEROS)



APOYOS CONCRETOS (CAMIÓN)



CONEXIONES SOCIALES POSITIVAS (PASAJEROS/RADIO)



COMPETENCIA SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS NIÑOS (CINTURÓN DE SEGURIDAD)



CONOCIMIENTO DE LA CRIANZA Y EL DESARROLLO INFANTIL (CUADRO DE MANDO Y MANUALES)

¿QUÉ PUEDO HACER HOY?

Aquí hay algunas acciones que puede realizar HOY para comenzar a reconocer e implementar prácticas que respaldan los Cinco Factores de Protección.

Lee Eddy C. Firme con tu hijo. Pídele que coloree los autos. Hazle la pregunta que te hicieron: “¿Qué auto se parece más a nuestra familia y por qué?”. Eddy C. Firme es una historia alegre, pero tiene un significado profundo sobre cómo podemos vivir para fortalecer a nuestras familias. Estas son algunas formas de usar el libro:

- Lee con diferentes voces para cada uno de los animales.
- Pídeles a tus hijos que respondan las preguntas dentro del libro.
- Pregúntales a tus hijos cómo pueden identificarse con Eddy y qué cosas pueden hacer para ser valientes y probar cosas nuevas.

Refuerza la idea de que siempre estamos aprendiendo y creciendo a través de nuestras experiencias. Cuanto más podamos expresarlo con palabras, más veremos cuánto hemos crecido y cuánto podemos hacer.

Reflexiona en tu cuaderno o en un mensaje de voz sobre cómo ya utilizas los factores de protección en tu vida. ¡A continuación, te muestro un ejemplo y muchos más! Invito a mis vecinos a cenar el viernes por la noche. Siempre nos divertimos y estamos construyendo conexiones sociales. Y recuerda, tu trabajo ahora mismo está plantando semillas que ayudarán a que tu comunidad crezca, al igual que el viaje de Eddy termina con una fiesta comunitaria donde todos celebran.

Resiliencia parental

- Puedo decirle a alguien cercano a mí lo frustrado que estoy cuando tengo un día difícil.
- Cuando estoy cansado, puedo tomarme unos minutos para hacer algo que disfruto.

Conexiones sociales positivas

- Puedo sentarme junto a un nuevo padre en mi escuela durante las reuniones.
- Puedo saludar a los demás y sonreír cuando estoy en una reunión con los padres.

Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil

- Puedo usar un evaluador de desarrollo para ayudarme a comprender mi desarrollo como niño.
- Puedo probar nuevas técnicas de crianza para conductas difíciles y compartir el resultado con un amigo.

Apoyos Concretos

- Puedo pedirle al maestro de mi hijo un tutor de matemáticas.
- Puedo pedirle a mi vecino que me ayude a compartir el vehículo.

Competencia socioemocional en los niños (también conocida como apoyo)

- Puedo reservar tiempo después de la escuela para que mi hijo hable mientras yo me siento y escucho.
- Puedo ayudar a mi hijo al preguntarle cómo se siente y tratar de honrar sus emociones.

Reflexión Comunitaria

Cuando piensas en la comunidad en la que vive tu familia, ¿hay algo que dificulte o facilite el desarrollo de la capacidad social y emocional de tus hijos? ¿Qué podría ser necesario cambiar en tu comunidad?

Por ejemplo, ¿la biblioteca de la escuela de tu hijo necesita más libros o películas que reflejen la cultura y la experiencia de tu hijo? Por otro lado, tal vez la guardería de tu hijo tenga un periódico que le brinde ideas para actividades socioemocionales.

PERSPECTIVAS DE LOS PADRES

A continuación, se presentan algunas de las ideas que los padres han compartido después de tomar este curso:

- Me encanta la práctica de detente, precaución y adelante con cada nuevo aspecto. Realmente hizo que se conectara el aprendizaje con la práctica.
- Había un video que hablaba específicamente de la lucha de mi propio hijo. Sé que lo haré. Me ayudó a enseñarle resiliencia.
- Estoy emocionado de compartir estos conceptos y ejercicios con mis hijos.
- Todo fue presentado de una manera comprensible, identificable y "real".
- Me encantó que enseñaran que está bien pedir y recibir ayuda.
- Fue fantástico recordar que no existe tal cosa como un padre perfecto.
- Me gustaron todas las ideas para ayudarme a tener confianza en mí mismo/a primero para luego poder ayudar a mis niños.
- Este curso me ayudó a ser más amable conmigo mismo/a y a darme cuenta de que está bien no saber qué hacer. Lo hago a veces.
- Todo me fue enseñado de una manera tan sencilla, pero al mismo tiempo me abrió los ojos a hacer las cosas de manera diferente.
- Este curso fue un buen recordatorio para salir de mi zona de confort. No hay crecimiento en la zona de confort ni confort en la zona de crecimiento.
- Esto me ayudó a poder ver y comprender la importancia de las conexiones que tengo.
- La información de este curso será útil para todos los padres.
- Aprendí que poder superar los desafíos te protege a ti y a quienes están en tu círculo de influencia.
- Me encanta que el curso se centre en lo que podemos hacer como padres y no en lo que debemos solucionar con los niños.

AUTOCOMPROBACIÓN

Considere las siguientes preguntas para reflexionar sobre lo que aprendimos hoy:

- ¿Te sientes más capacitado/a en tu rol de padre/madre?
- Piensen en su papel como padres. ¿Cuáles son los momentos que les dan alegría? ¿Cómo puedes aumentar la alegría en la crianza de tus hijos?
- ¿Qué factores de protección utilizas bien?
- ¿Te sientes más preparado para el mundo real de la crianza de los hijos? ¿Sientes que es el mejor recurso como líder y tomador de decisiones para tu familia?
- Al reflexionar sobre tu experiencia individual como padre, ¿qué puntos fuertes tienes?
- ¿Te sientes más apoyado al conocer a otros padres?

Escribe tus pensamientos a continuación.



¡DETENTE, PRECAUCIÓN, ADELANTE!

Sabemos que la vida en casa es agitada y que la información solo es útil cuando se aplica. Recomendamos la práctica “Detente, Precaucion, Adelante” al final de cada sección. Te ayudará a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido y así comprender mejor lo que quieres lograr.

Para fortalecer los factores protectores en tu familia, ¿qué es lo que puedes dejar de hacer? ¿Qué es lo que piensas implementar? ¿Y qué es lo que empezarías a hacer? Concéntrate en objetivos alcanzables en cada área. Tú eres quien mejor conoces a tu familia. Al revisar las siguientes preguntas, considera qué funcionaría mejor para su situación particular. Escribe tus reflexiones en un cuaderno o en una nota de voz, o utiliza los bloques que aparecen a continuación.



DETENTE

Escribe algo que dejarás de hacer hoy.



PRECAUCIÓN

Escribe algo con lo que quieras ser más cauteloso o pensar profundamente.



ADELANTE

Escribe algo nuevo que comenzarás a hacer hoy

APLICAR EN CASA

Elige una cosa que puedas hacer durante la semana para fortalecer uno de los cinco factores de protección. Para obtener ideas, revisa las ideas de la sección ¿Qué puedo hacer HOY? Una vez que lo hagas, pregúntate: ¿cómo esta acción fortaleció a mi familia?

Durante el resto de la semana, observa lo que sucede cuando intentas hacer lo que te comprometiste a hacer en Detente, Precaución, Adelante. ¿Qué descubriste? ¿Qué funcionó más con tu familia?

Realiza actividades con tu hijo utilizando el cuaderno de ejercicios para niños. ¿Qué observas al realizar estas actividades con tu hijo? ¿Qué aprendiste sobre el punto de vista de tu hijo?

¡Celebra tus acciones! Nombra una cosa que hayas hecho esta semana para implementar un factor de protección. ¿Has notado algún progreso gracias a tu perseverancia? Recuerda, el progreso se logra al seguir intentándolo.

Notas: