

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva	
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 6 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 6 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 5
Propósito del círculo	<p>Hoy, hará lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprenderá a establecer límites que ayuden a desarrollar la resiliencia compasiva.
Tiempo/materiales/preparación	<p>Tiempo: 90 minutos</p> <p>Documentos para compartir durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Consejos para establecer límites con compasión <p>Temas para incluir en el chat durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Objetivos familiares <input type="checkbox"/> Frase de Brené Brown
Comienzo y registro de entrada (20 minutos)	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Bienvenidos otra vez! Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. <i>(Pausa)</i> Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este grupo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo.

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva	
<p>Comienzo y registro de entrada (20 minutos) <i>(continuación)</i></p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>En una escala del 1 al 5, ¿cómo se sienten? Si tuvieran un día libre para hacer lo que quisieran, ¿qué harían?</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> En el último encuentro, analizamos las expectativas y el impacto que nuestras expectativas tienen en nuestro bienestar y en nuestras familias. Hoy, veremos cómo tener en cuenta esas expectativas al establecer límites con compasión con los demás; utilizaremos nuestros “noes” para apoyar nuestros “síes”. Como siempre, nos esforzaremos por respetar los acuerdos del grupo durante el encuentro. Están incluidos en el chat para que puedan consultarlos.
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengo una frase de Brené Brown para dar comienzo a nuestra conversación de hoy sobre los límites. <i>Coloque la frase en el chat.</i> <ul style="list-style-type: none"> — <i>“Las personas compasivas piden lo que necesitan. Saben decir no cuando necesitan decirlo, y cuando dicen sí, lo dicen en serio. De manera que son compasivas porque sus límites les ayudan a mantenerse fuera del resentimiento”.</i> Sabemos que es importante tener límites, por lo que puede ser útil explorar los diferentes tipos de límites para reflexionar sobre aquellos que tendemos a tener. <ul style="list-style-type: none"> — Permeables o con orificios: se establece un límite, pero no se reafirma lo suficiente. Para la mayoría de nosotros, tener límites demasiado permeables permite que otras personas manifiesten conductas no deseadas y puede suponer que estamos siendo demasiado abiertos, lo cual limita nuestra privacidad y nuestro cuidado personal. — Rígidos: son los límites que uno refuerza a toda costa. Los límites demasiado rígidos no nos permiten estar abiertos a nuevas ideas o perspectivas y, a menudo, pueden mantenernos al margen y hacernos inaccesibles. — Flexibles: los límites flexibles son estrictos y claros, pero están abiertos a nuevas ideas y recursos cuando es necesario. Al mismo tiempo, son lo suficientemente cerrados para protegernos de los daños. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué tipo de límites suelen tener con sus familias?</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a pensar en los límites que debemos establecer para crear y mantener el tipo de cultura familiar que nos gustaría ver.

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva

Preguntas orientadoras
(45 minutos)
(continuación)



Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento?

Escriba los ejemplos en un espacio virtual compartido, como una pizarra virtual.

Consejo para el facilitador: ayude a los participantes a ser lo más específicos posible al aportar ideas sobre las conductas. Por ejemplo, la idea "somos respetuosos" debería ser más específica, ya que lo que una persona considera respetuoso podría ser muy diferente de lo que otra persona considera de esa manera. Un ejemplo más específico sería: "nos saludamos cuando nos vemos por primera vez en la mañana y al regresar a casa".

Participación

- Estas cuestiones constituyen nuestros "sés" para nuestras familias. Cuestiones que nos gustaría ver en nuestra cultura familiar. Si realizaron esta actividad en familia, podrían utilizar estas cuestiones para crear acuerdos familiares.
- En nuestro papel de padres y cuidadores, guiamos a nuestros hijos, y la mejor manera de hacerlo es a través de los límites que ven que establecemos.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué límite podrían establecer que les permitiría llevar a cabo las conductas que figuran en nuestra lista la mayor parte del tiempo?

Escriba los ejemplos en un espacio virtual compartido. Si utiliza una pizarra virtual o comparte una diapositiva de PowerPoint, realice el intercambio de ideas de "sus familias en su mejor momento" por un lado y el de los límites por el otro.



Consejo para el facilitador: un ejemplo de un límite que podría ayudar a cumplir con la conducta deseada de cenar juntos en familia la mayoría de las noches sería restringir las actividades que nos mantienen fuera de la casa durante el horario de la cena a dos veces por semana.

Comparta el folleto [Consejos para establecer límites con compasión](#) e indique que las conductas específicas que manifiestan sus familias en su mejor momento constituyen los "sés". Conocerlos es el primer paso para establecer límites con compasión. Guíe a los participantes por el resto del folleto.

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva	
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos) <i>(continuación)</i></p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> En un momento, nos agruparemos en parejas. Utilicen los consejos para establecer límites con compasión para practicar cómo establecerían los límites enumerados con alguien que quisieran que los respetara. Pueden usar uno de los límites que aportamos en el intercambio de ideas anteriormente. <i>Comparta nuevamente la lista elaborada previamente y dé a los participantes un momento para que la revisen antes de dividirlos en parejas.</i> (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué ejemplos practicaron en pareja?</u> (Contribuciones espontáneas) <u>Me gustaría que uno o dos voluntarios compartieran alguna historia de cuando establecieron con éxito un nuevo límite que provocó un cambio positivo en sus vidas.</u>
<p>Verificación de la comprensión (10 minutos)</p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué creen que a veces dificulta el establecimiento de límites? ¿Qué es lo que quieren recordar de hoy que pueda ayudarles a establecer límites con compasión cuando lo necesiten?</u>
<p>Cuidado personal y cierre (15 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Para finalizar el encuentro, quiero compartir un fragmento de Michelle Olak que ayuda a sintetizar la conversación que tuvimos sobre los límites: <p>Y entonces aprendí que el camino espiritual no tenía nada que ver con ser amable. Tenía que ver con ser verdadero y auténtico. Tener límites. Honrar y respetar mi espacio primero, y después el de los demás. Y en este espacio de cuidado personal, ser amable simplemente sucedió, fluyó... sin el impulso del miedo, pero sí con el del AMOR.</p> <p><i>Por Michelle Olak</i></p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>Compartan una posible expectativa familiar que tengan actualmente o que quisieran generar a fin de apoyar uno de los límites identificados.</u>

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva

Cuidado personal y cierre
(15 minutos)
(continuación)



Consejo para el facilitador: a modo de seguimiento para esta pregunta, podría recordar el contenido sobre las expectativas que se analizó en el último encuentro. La expectativa en la que pensaron ¿es una expectativa de la que ya han hablado con sus familias o es algo sobre lo que podrían conversar pronto?

Participación

- Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí).



Consejo para el facilitador: guarde las ideas aportadas en la actividad "nuestras familias en su mejor momento" para la próxima sesión.