

Faustlos

¿Qué es y qué podemos hacer en casa?

Taller para los padres de familia de 1°-4°

27.03.2023



**COLEGIO ANDINO
DEUTSCHE SCHULE**





Faustlos

Faust = puño

-los = sin

Posible traducción: “Sin puño”



¿Cómo funciona Faustlos?



Posibles problemas

Comportamiento impulsivo
Comportamiento agresivo
Comportamiento físico o emocionalmente dañino
Amenaza de violencia
Daño a objetos



Objetivo

Disminuir el comportamiento impulsivo y agresivo.
Incrementar las habilidades sociales.
Prevención de conductas agresivas.

Currículo

Empatía,
Control de impulsos y
manejo del malestar y de la ira.



Los contenidos de las unidades son...

Empatía

- Reconocer, predecir y comunicar sentimientos.
- Intenciones
- Justicia
- Escucha activa
- Aceptar las diferencias
- ...

Control del impulso

- Pasos para resolver el problema
- Pedir ayuda
- Solicitar permiso
- Pedir disculpas
- Lidar con la presión de los compañeros
- Resistirse a la mentira
- ...

Manejo del malestar y de la ira

- Disparadores de ira
- Calmarse
- Cuando alguien me molesta
- Crítica
- Decepción
- Aceptar las consecuencias
- ...



Contenidos específicos: Nivel 1°

Empatía:

- Introducción
- Reconocer emociones.
- Indicios para reconocer emociones de otros.
- Emociones parecidas y diferentes a las mías.
- Las emociones cambian.
- Predecir emociones.
- Comunicar sus emociones.

Control de impulsos:

- Introducción a la solución de problemas interpersonales.
- Identificar el problema.
- Escoger una solución.
- Paso a Paso.
- ¿Funciona la solución?
- Ignorar estorbos y desviaciones.
- Interrumpir a alguien respetuosamente.
- Manejo de la situación cuando quiero algo que no es mío.

Manejo del malestar y de la ira:

- Introducción.
- Disparadores de la ira y del malestar.
- Calmarse.
- Monólogo interno.
- Reflexionar.
- Mantenerse por fuera de una confrontación física.
- Manejo de la burla y la broma.



Contenidos específicos: Nivel 2°

Empatía:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Aficiones.
- Causa y efecto.
- Intención.
- Equidad (lo que es “justo”).

Control de impulsos:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Pedir ayuda amablemente.
- Participar en el momento adecuado.
- Jugar juntos.
- Pedir permiso.
- Pedir perdón.

Manejo del malestar y de la ira:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Manejo de críticas.
- Manejo de sentirse excluido.
- Aceptar consecuencias.



Contenidos específicos: Nivel 3°

Empatía:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Emociones contradictorias.
- Escucha activa.
- Expresar cariño y atención a alguien.
- Aceptar diferencias.

Control de impulsos:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Mantener una conversación.
- Manejo de la presión de pares.
- Resistir la tentación de robar.
- Resistir al impulso de mentir.

Manejo del malestar y de la ira:

- Repetición de lo que ya se vio.
- Manejo de la decepción / frustración.
- Manejo de la recriminación.
- Cómo quejarse.



Contenidos específicos: Nivel 4°

Faustlos está diseñado para los niveles 1°-3°.



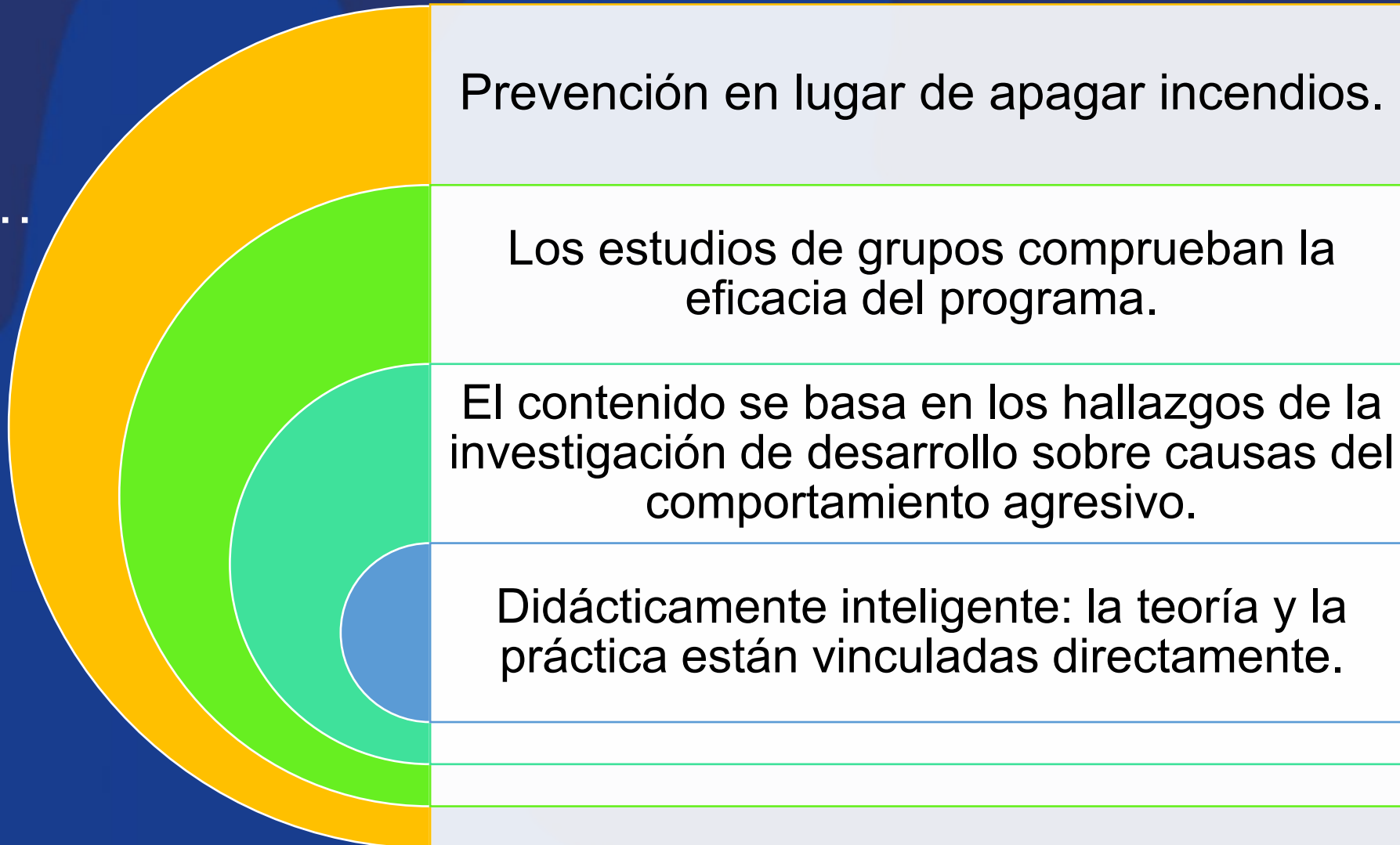
En 4° se profundizan los tres ejes y se hace énfasis en los temas que según el curso sean más necesarios.

Se aprovechan los recursos y las actividades adicionales del programa para no repetir los mismos ejercicios de antes.



¿Se justifica el esfuerzo?

¡Sí!
porque...



Poster "Pasos para resolver problemas"



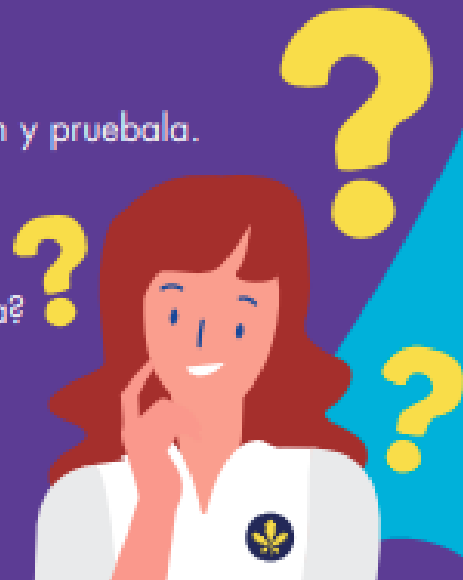
Pasos para resolver problemas

¿Cómo soluciono problemas?

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son las soluciones?
3. Para cada solución, pregúntate:
 - ¿Es seguro?
 - ¿Cómo se sienten las personas implicadas?
 - ¿Es justo?
 - ¿Funcionará?
4. Decídete por una solución y pruebala.
5. ¿Funciona la solución?
Si no es así,
¿Qué puedes hacer ahora?



COLEGIO ANDINO
DEUTSCHE SCHULE



Schritte zur Lösung von Problemen

Wie löse ich Probleme?

1. Was ist das Problem?
2. Welche Lösungen gibt es?
3. Frage dich bei jeder Lösung:
 - Ist sie ungefährlich?
 - Wie fühlen sich die beteiligten Personen?
 - Ist sie fair?
 - Wird sie funktionieren?
4. Entscheide dich für eine Lösung und probiere sie aus.
5. Funktioniert die Lösung?
Wenn nicht, was kannst du jetzt tun?



COLEGIO ANDINO
DEUTSCHE SCHULE



Poster "Pasos hacia un manejo constructivo de la ira y la rabia"



Pasos hacia un manejo constructivo de la ira y la rabia



¿Qué hacen cuando sienten rabia?

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo?
2. Cálmate:
 - Respira profundamente tres veces.
 - Cuenta hacia atrás lentamente.
 - Piensa en algo bonito.
 - Diga a ti mismo "Cálmate".
3. Piensa en voz alta en la solución del problema.
4. Piensa en el problema más tarde:
 - ¿Por qué me he enfadado?
 - ¿Qué hice entonces?
 - ¿Qué ha funcionado?
 - ¿Qué no ha funcionado?
 - ¿Qué haría diferente la próxima vez?
 - ¿Puedo estar satisfecho conmigo mismo?



Schritte zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut



Was tut ihr, wenn ihr ärgerlich und wütend seid?

1. Wie fühlt sich mein Körper an?
2. Beruhige dich:
 - Hole dreimal tief Luft.
 - Zähle langsam rückwärts.
 - Denke an etwas Schönes.
 - Sage "Beruhige dich" zu dir selber.
3. Denke laut über die Lösung des Problems nach.
4. Denke später darüber nach:
 - Warum habe ich mich geärgert?
 - Was habe ich dann gemacht?
 - Was hat funktioniert?
 - Was hat nicht funktioniert?
 - Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
 - Kann ich mit mir zufrieden sein?





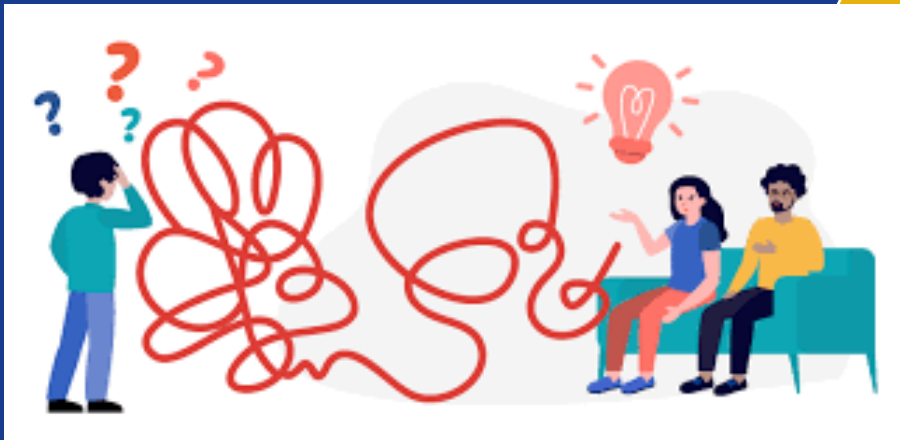
¿Y en casa?

Discusiones grupales

1. ¿Cuáles situaciones diarias podemos aprovechar como momentos de aprendizaje para nuestros hijos?

2. ¿Cuáles son los temas que más nos retan como padres y cómo los podemos abordar en casa?

3. ¿Cómo hemos abordado estos temas hasta ahora y cómo nos ha funcionado?





Resultados de la discusión grupal

1. ¿Cuáles situaciones diarias podemos aprovechar como momentos de aprendizaje para nuestros hijos?

- Puesto del carro
- Levantada y bañada (turno)
- Tiempo de pantalla / decisión para ver TV
- Rabia / Gritos
- Negociación con hermanos
- Ordenada
- Socializar casos puntuales para reflexionar nuevamente en casa.
- Enviar los casos que practican en el colegio para practicarlos en casa.
- Socializar a las familias los casos y talleres que hacen en el colegio para aplicarlos como adultos.



Resultados de la discusión grupal

2. ¿Cuáles son los temas que más nos retan cómo padres y como los podemos abordar en casa?

- Socialización
- Promover su autoestima.
- Tener herramientas para superar situaciones de tensión.
- Cómo contarles a los grandes sin ser los “sapos”
- Manejo inmediatez
- Límites
- Enseñarlos a poner límites con respeto pero con firmeza
- Ira, frustración -> Respiración / Exteriorizar con calma



Resultados de la discusión grupal

3. ¿Cómo hemos abordado estos temas hasta ahora y cómo nos ha funcionado?

- Dar espacio, pero acompañar.
- No engancharse
- Preguntar
- Asumir responsabilidad
- Dependiendo de la situación o empáticamente o autoritariamente.
- Validándose a uno mismo y así da ejemplo para validar al niño.
- Ponerme en su lugar
- Preguntar -> Desde el involucrado
- Ser ejemplo
- Controlarse



Ideas para apoyar desde la casa: **Empatía**

Jugar “**Estoy ... cuando ...**”

Ejemplo: *“Estoy triste/decepcionado/sorprendido/indignado cuando mis amigos no me dejan jugar con ellos”*

Se puede ir pensando libremente en ejemplos o se puede hacer un juego donde hay que coger un papelito que indicará sobre cuál emoción toca pensar en un ejemplo.

Al leer un **cuento** o ver una **película** juntos, hablar de las emociones.

Nombrar las emociones y conversar, si los padres o el hijo alguna vez se han sentido así.
¿Cómo fue? ¿Qué hizo al respecto?
¿Cómo lo ve desde la perspectiva de hoy?

Si se ve que el niño está expresando una emoción, ayudarle a **nombrarla**.

Ejemplo: *“Veo que estás frunciendo tus cejas, ¿cómo estás? ¿Qué estás sintiendo?”*

Si está transitando una emoción, ofrezca hablar de ello. *“Me gustaría poder entender cómo te sientes”* etc.

Apoyar en la reflexión

Si su hijo llega a casa molesto o triste por una situación con otra persona, valore su emoción y luego ayúdele a pensar, cómo se está sintiendo el otro posiblemente.



Ideas para apoyar desde la casa: **Control de impulsos**

Apoye a su hijo en la **solución** de un problema incentivándolo a que él mismo piense en varias opciones. “¿Qué se te ocurre hacer?” y “Esto es una idea, ¿qué más se podría hacer para solucionar el problema?”

No califique las posibles soluciones de su hijo sino ayúdale a **calificarlas** él mismo con los siguientes criterios:

- ¿Es seguro?
- ¿Cómo se sienten las personas implicadas?
- ¿Es justo?
- ¿Funcionará?

Si una solución no funciona, apoye a su hijo a **escoger otra solución**. Ayúdele a llevar a cabo esa la solución.

Ejemplo: *Ensayar juntos, qué podría decir cuando hable con el amigo con el que tiene un conflicto.*

Comparta con su hijo las **técnicas** que le han funcionado a usted para mantener la calma antes de actuar. *¿Qué más se le ocurre a su hijo?*



Aproveche situaciones de la vida cotidiana para **reflexiones** sobre las **consecuencias** positivas o negativas de hacer algo o de tomar una u otra decisión.



Ideas para apoyar desde la casa: **Manejo del malestar y la ira**

Ayude a su hijo en **percatarse** de su malestar o ira. Ejemplo: *“Esto debe haber sido muy duro para ti”, “¿Cómo te sientes con eso que pasó?”*

Escuche atentamente cuando su hijo le cuente de sus emociones.

Cuando su hijo está molesto, **respiren juntos** profundamente, cuenten de 1 a 5 o ayúdele a pensar en una persona o en un lugar que le gusta (la playa, la abuela etc.)

Se puede **ilustrar el sentimiento de rabia** e imaginar cómo se va desvaneciendo. Podemos imaginar, por ejemplo, que la rabia es un cubo de hielo y este se va derritiendo, o que es una llama de fuego intenso y se va apagando o que es una tormenta ruidosa y se va convirtiendo en una llovizna tranquila.

Identifiquen qué palabras o **frases** son **tranquilizadoras** y escríbanlas. Ejemplo: *“Yo puedo equivocarme”, “Nadie es perfecto”, “Yo puedo calmarme”.*



Cortometrajes para analizar juntos

- Bridge: https://www.youtube.com/watch?v=XQSd-fs_5DY
- Snack Attack: https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I
- Claudio mantiene la calma: https://www.youtube.com/watch?v=BCULDWFdSbo&list=PLhRSjTsq8Xmu_kaFlva9X7YwrzfSYInn&index=2

- Posibles preguntas para analizar los cortometrajes:

- ¿Qué pasó?
- ¿Quién se sintió cómo y por qué?
- ¿Qué hubiera hecho yo en la situación de uno o el otro?
- ¿Qué podrían haber hecho diferente? ¿Qué resultado puede haber tenido eso?
- ...





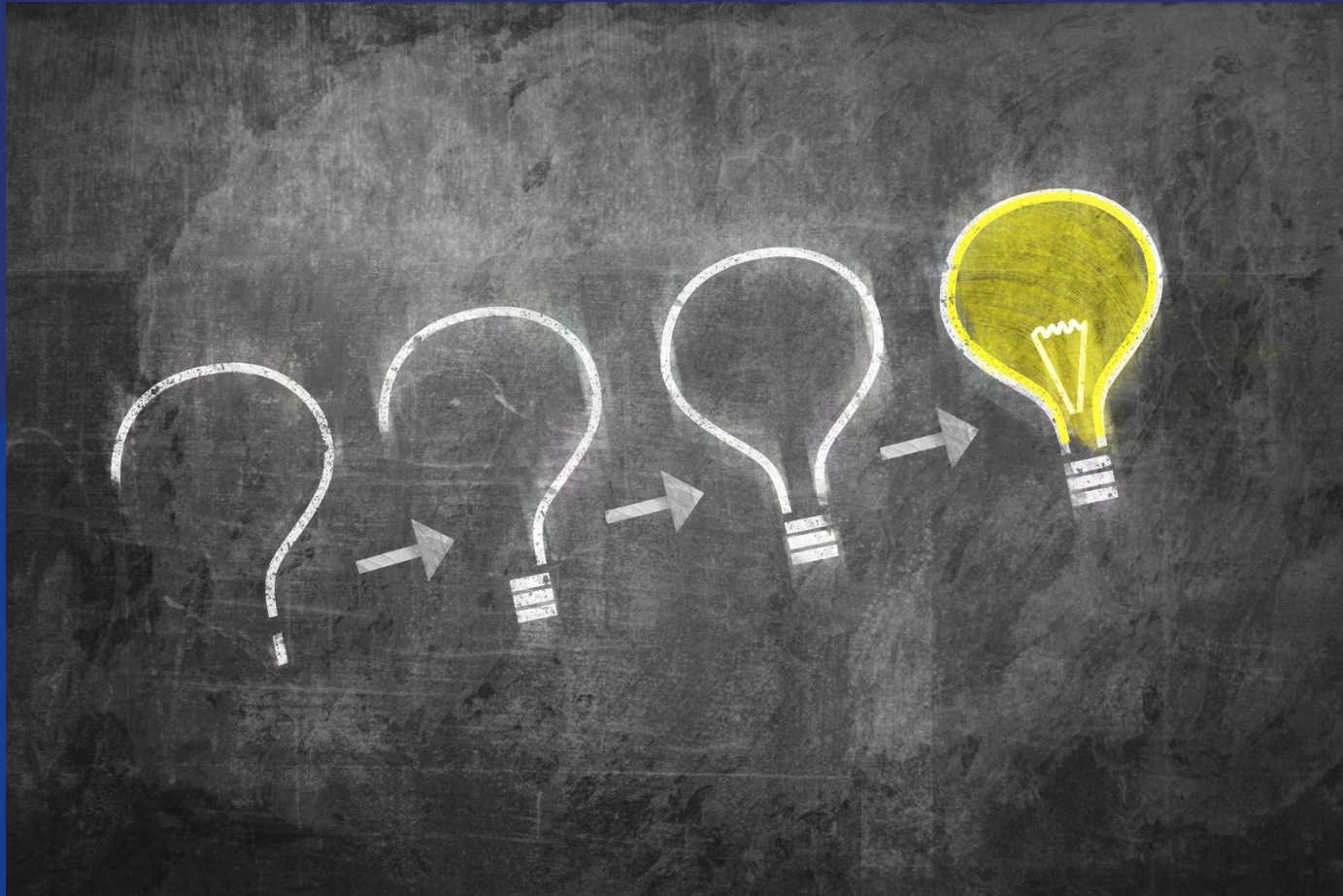
MODELAR COMO EJEMPLO



Más que por palabras, los niños aprenden imitando el comportamiento que están observando. Los adultos también deben **nombrar su emoción** (*“Estoy decepcionado, porque no funcionó como quería”*), **manejar su malestar** (*“Estoy muy bravo en este momento, voy a retirarme un momento para calmarme y luego hablamos”*) y **controlar sus impulsos** (practicar técnicas como la respiración, la reflexión, mindfulness, etc.)



Para los niños es más fácil imitar este comportamiento del adulto, si este verbaliza qué es lo que está haciendo mientras se regula.



¿Preguntas?

Contacto: Laura Schütt, lschuett@colegioandino.edu.co

