

APOYO Y RECONOCIMIENTO



◆ Un sentimiento, una canción ◆

OBJETIVOS

Los principales objetivos de esta actividad son tomar conciencia de los propios sentimientos y actitudes. Cómo el resto del mundo y las cosas cotidianas afectan a nuestro estado de ánimo es importante y, con esta actividad, las madres aprenderán a aceptar y manejar sus emociones, sin importar si son positivas o negativas

PREPARACIÓN

Durante 5 días, deberán escribir su sentimiento más fuerte del día y compararlo con una canción. El personal formador entregará a las madres la hoja de trabajo UN SENTIMIENTO, UNA CANCIÓN que se incluirá en los materiales

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

A lo largo de cinco días, al final del día, se deberá escribir el sentimiento más fuerte que se haya tenido. No importa si es positivo o negativo. Todos los sentimientos tienen que aparecer en nuestras vidas, solamente tenemos que aceptarlos.

Cada día, tras apuntar el sentimiento, se tendrá que encontrar una canción que ilustre ese sentimiento, que pueda ser un retrato de éste.

Se escribe la letra de la canción, se señalan las partes más importantes para la persona que la ha elegido y se escribe un breve texto sobre por qué cree que esa es la canción más adecuada para ese día.

Al hacerlo durante cinco días, las participantes se darán cuenta de que cada día les resultará más fácil y también de que, independientemente de los distintos sentimientos que tengan, todos son igual de válidos y necesarios en sus vidas.

APOYO Y RECONOCIMIENTO



◆ ¿Lo he hecho? ◆

OBJETIVOS

El principal objetivo de esta actividad es «empujar» un poco a las madres a salir de su zona de confort en relación con sus habilidades sociales y su forma de actuar y relacionarse con el resto del mundo.

PREPARACIÓN

Lo único que tiene que hacer el personal formador es explicar brevemente las actividades que tienen que «probar» durante los cinco días de la actividad. Por supuesto, aparte de los ejemplos, el personal formador puede añadir cualquier actividad adecuada al grupo con el que trabaje. Dependiendo de cada país, esto puede variar, por lo que se puede añadir cualquier cosa.

Hay una hoja de trabajo «¿Lo he hecho?» específica para esta actividad en la sección de materiales de la plataforma web de NTC.

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Existen algunas cosas que quizá le resulten difíciles en su vida diaria, pero que podrían ser muy útiles para mejorar sus habilidades sociales y la forma en que conecta con los demás.

Durante los próximos días, intentará hacer las cosas de esta lista:

1. Intente hablar con alguien que no conoce
 2. Haga algo que normalmente no se atreve a hacer
 3. Tres cosas buenas que haya hecho en relación con los demás durante el día
- Intentará lograr estos objetivos durante cinco días seguidos. Al final de cada día escribirá las cosas que ha logrado y contará un poco cómo le fue. También señalará cómo se sintió (no hacerlo si no fue posible).

Todo lo que pueda hacer para salir de su zona de confort le hará sentir cada vez un poco más capaz.

APOYO Y RECONOCIMIENTO



◆ Leer
y
empatizar ◆

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es familiarizarse con el mismo sentimiento de aislamiento que puede sentir cualquier madre joven, pero desde otra perspectiva. Ver que es totalmente normal sentir algunas cosas y que además es bastante común.

PREPARACIÓN

El libro necesario para la actividad es: 50 sombras de mami, de Mamen Jiménez (Lapsicomami). Disponible en La Casa del Libro: <https://www.casadellibro.com/libro-50-sombras-de-mami/9788417858001/9182817>

Las madres leerán el libro e identificarán los sentimientos y situaciones que se relatan en el él. En los materiales también hay una hoja de trabajo para leer y empatizar específica para esta actividad. Tras la actividad, el personal formador recogerá las respuestas y, si es posible, las combinará y compartirá con el resto del grupo para mostrarles lo similares que son a veces sus respuestas.

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

For this activity, you will read the book: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children. This book is written from the depths of the heart of a loving and caring mother experiencing the mixed emotions, highs and lows of being a mother to young children, a wife to a working husband, a friend to her peers running at different life phase and her struggle to keep it together and sane. After reading it, you will have to write the things that made you empathize with her, if you experience some similar feelings and write them down. This will help you to understand that everything you feel around motherhood is ok and totally normal. It will make you also know that there exist many women having the same feelings as you and that connecting with a community that can perfectly understand you will be very beneficial in the long run.