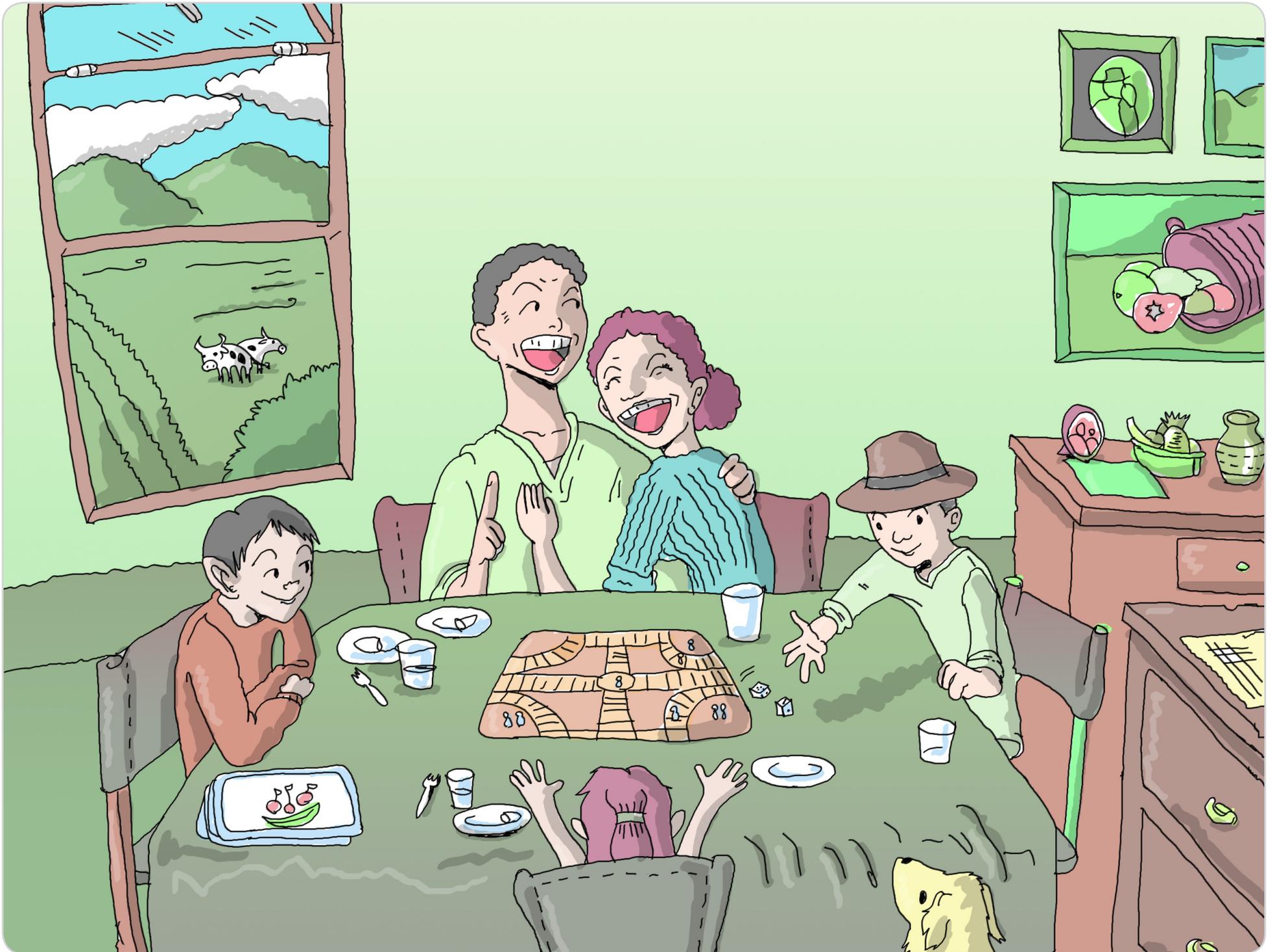




7 | Dinámica Familiar y Comunitaria



7 | Dinámica Familiar y Comunitaria

Al hablar de dinámica familiar y comunitaria, es importante definir el concepto de “dinámica”, este se entiende como la interacción y proceso que se genera al interior de un grupo. En éste contexto el concepto de dinámica familiar es interpretado como el manejo de interacciones y relaciones de los miembros de la familia que estructuran una determinada organización al grupo, estableciendo para el funcionamiento de la vida en familia normas que regulen el desempeño de tareas, funciones y roles; es además, una mezcla de sentimientos, comportamientos y expectativas entre cada miembro de la familia, lo cual permite a cada uno de ellos desarrollarse como individuo y le infunde el sentimiento de no estar aislado y de poder contar con el apoyo de los demás.”

Así la dinámica familiar se define bajo los conceptos de estructura y composición familiar, tipos de familia, relaciones familiares, funciones de la familia, comunicación, reglas, normas y valores.

Existen condiciones mínimas para el logro de una sana dinámica familiar:

- “Que existan normas de convivencia claras al interior de la familia.”
- “Que la familia cuente con mecanismos adecuados para enfrentar conflictos.”
- “Que exista una distribución equitativa de las tareas del hogar (entre los miembros de la familia, independientemente del sexo de sus miembros y de acuerdo a la edad de cada uno de ellos).”

- “Que la familia conozca los recursos comunitarios y los programas de desarrollo disponibles en la red local (clubes deportivos, centros del adulto mayor, grupos de iniciativa, organizaciones de la comunidad, entre los principales).”

En esta unidad también se trabajará el tema de economía familiar por considerarlo de importancia para el entorno saludable en la vivienda, pues los recursos económicos facilitan la adquisición, uso y mantenimiento de la misma, y generan capacidades en los miembros de la familia.



El papel de la familia en la construcción de una sana dinámica familiar

La familia es el espacio privilegiado de aceptación y amor de los seres humanos y es de gran relevancia el que esta emoción sea la que predomine en el clima de las relaciones intrafamiliares.

Las familias constituyen un claro ejemplo de relaciones solidarias y cooperativas, ya que son capaces de unir las distintas visiones en pro de un objetivo común. Así las familias van co-construyendo una forma de enfrentar las dificultades diarias y de ver el mundo, negociando cuando es necesario llegar a acciones comunes o respetando y aceptando que los otros tengan distintas formas de ver algunas cosas, en otras ocasiones.

Es muy importante el rol que asume la familia en la convivencia saludable, en su cotidianidad la familia debe asumir prácticas favorables que lleven a:

- Construir una familia humana y solidaria.
- Educar a sus miembros como seres humanos respetuosos de sí mismos, de los demás y de su entorno.
- Promover los valores para una sociedad justa y equitativa.

En esencia como familia transmitimos todo:

- La forma como vemos el mundo.
- Nuestra posición frente a ciertos problemas.

- Nuestra opinión sobre el medio ambiente, la violencia, las guerras, etc.
- Nuestra forma de actuar.

Por lo tanto, y por todo lo anterior, por nuestra actitud ante el mundo, como familia, se define en gran parte la actitud de nuestros hijos/as hacia la vida y su entorno

En la familia se transmite todo lo que pensamos ya sea positivo o negativo

Por ejemplo, si en la familia existe una actitud positiva hacia la protección del medio ambiente se transmitirá a través de las

En el proceso de la construcción de una sana dinámica familiar, los padres y madres son transmisores conscientes e inconscientes de valores y actitudes. Muchas veces no nos damos cuenta del impacto que puede tener en el núcleo familiar y principalmente en los niños y niñas un gesto cotidiano, una opinión, una actitud frente a un problema, etc.

ideas y comportamientos generados al interior del hogar. Es decir, se pondrá en práctica día a día. Debido a ello la familia considerará esa actitud como correcta y en consecuencia la asimilará.

De la misma manera, si la familia considera que un conflicto es sinónimo de violencia y por lo tanto lo resuelve violentamente, estará transmitiendo que la resolución de conflictos se hace a través de la fuerza, y los miembros del hogar considerarán esa actitud como correcta y en consecuencia la asimilarán como adecuada.

¿Qué papel tienen los padres y madres en la construcción de una sana dinámica familiar?

- Padres y las madres son el referente de la familia.
- Los padres y madres se convierten en modelo de actitudes y también de valores.
- Representan la verdad y lo correcto para los hijos e hijas.
- Abren la forma de ver el mundo y la vida.
- Permiten reflexionar el día a día en la casa, con la familia, los niños, el colegio, el trabajo, la comunidad etc.
- Transmiten los valores y actitudes
- Forjan la personalidad de los hijos/as a lo largo de su vida. Pero no se quedan solo en el espacio de la casa, de la familia, pues trasciende otros espacios como el colegio, el parque, el barrio, etc

Valores para Construir una Sana Dinámica Familiar

Los valores que podemos promover para una mejor convivencia familiar y comunitaria

Los valores y las actitudes que transmitimos como núcleo familiar forjan la personalidad de nuestro hijos/as a lo largo de su vida. Pero no se quedan solo en el espacio de la casa, de la familia. Estos valores, y estas actitudes las transmiten a su vez en su entorno: con la gente del barrio, los amigos del colegio, los profesores, etc.



Está en las manos de las familias hacer que otro mundo sea posible

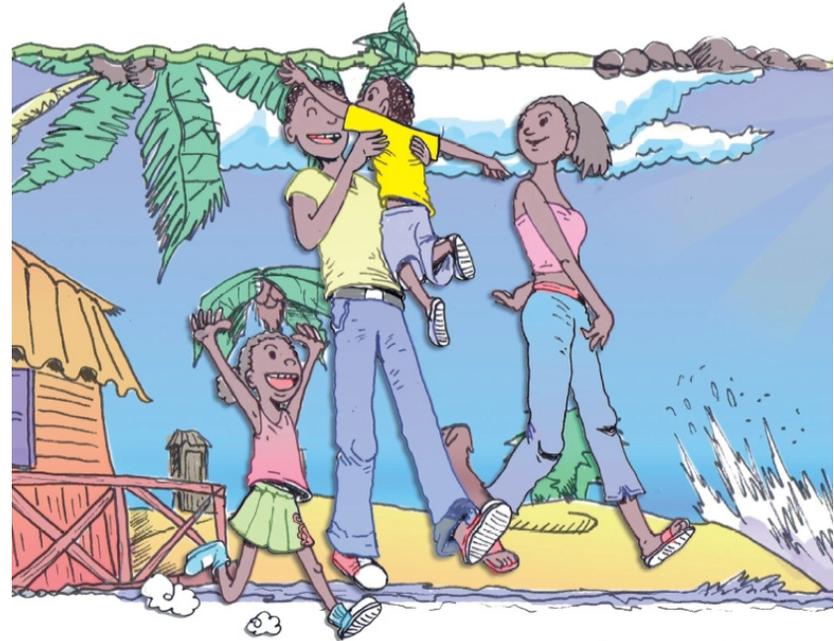
La Libertad

“La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de si mismo”

Michael de Montaigne

Cómo ejercer la Libertad?

- Participar activamente en nuestra sociedad, expresando nuestras ideas y ayudando en la toma de decisiones que afecten nuestra vida personal, familiar y social.
- Promoviendo en nuestras familias y comunidades valores como la honradez, la solidaridad, el respeto, la responsabilidad.
- Adquirir conocimientos que nos permitan reconocer y aceptar los valores positivos que existen en nuestra sociedad. No dejarnos imponer antivalores.
- Aventurarnos a ir más allá, a disfrutar de todo lo que nos brinda la vida: la familia, nuestra vivienda, nuestra comunidad, de nuestro entorno y mejorar las condiciones que no sean favorables a nuestro bienestar.



*Libre es quien es autónomo,
responsable, valiente y franco*

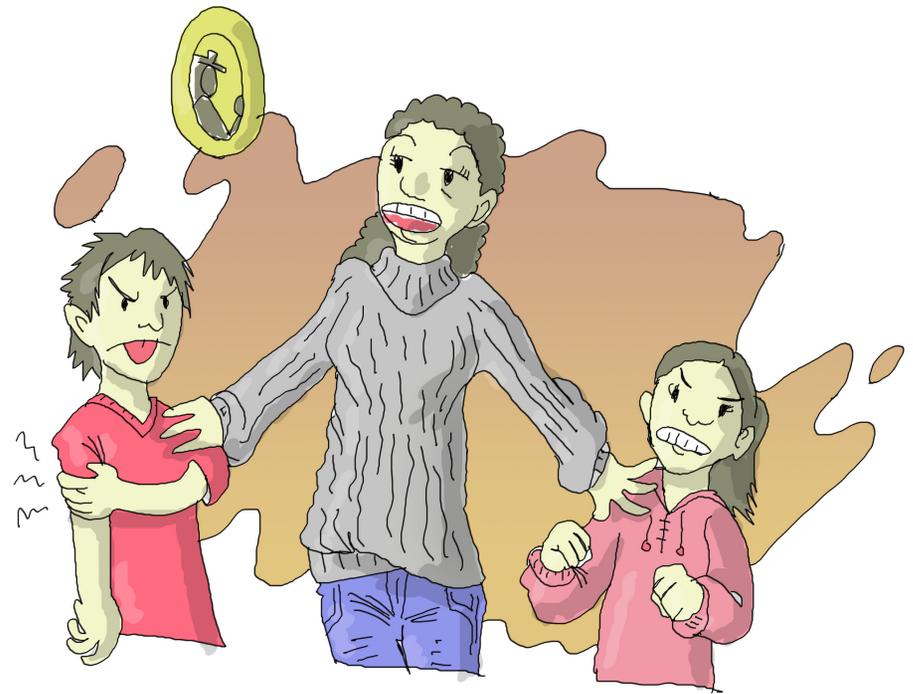
La Justicia

“La justicia sin la fuerza es impotente; la fuerza sin justicia es tiránica; la justicia sin fuerza encuentra oposición, la fuerza sin justicia es indeseada. Hay, púes, que unir la justicia y la fuerza, y conseguir así que lo justo sea fuerte y que lo fuerte sea justo”

Blas Pascal

Cómo ejercer la Justicia?

- Diferenciamos en nuestros hogares y comunidad lo que está bien y está mal.
- Vivencemos valores como la honestidad, la rectitud y la solidaridad.
- Velemos por que se ejerza la justicia en todos los espacios cotidianos (la casa, el colegio, el trabajo, la comunidad) donde nos encontremos.
- Ejercemos control social a todas las acciones del estado y de nuestra comunidad.



Justo es quien es honesto, responsable, tolerante, agradecido, humano y compasivo

La Solidaridad

“Llevadera es la labor cuando todos comparten la fatiga”

Homero

Cómo ejercer la solidaridad?

- Reflexionando sobre los problemas que existen en nuestra comunidad, con los miembros de nuestra familia y la comunidad.
- Poniéndonos en el lugar del otro.
- Colaborando en la solución de los problemas

Solidario es quien es entusiasta, leal, firme, generoso, compasivo y fraternal



La Responsabilidad

“Pensar y obrar, obrar y pensar es la suma de toda sabiduría”

J. W. Goethe

Cómo ejercer la responsabilidad

- Siendo críticos con nuestro actuar.
- Asumir las consecuencias de nuestros actos.
- Pensar como nuestras decisiones pueden afectar a otras personas o a nuestro entorno.
- Tener responsabilidad por nuestras actuaciones

Responsable es quien es consciente, reflexivo, juicioso, trabajador, confiable.



El Respeto

**“Nadie es lo suficientemente pequeño
o pobre para ser ignorado”**

Henry Miller

Cómo ser más respetuosos?

- Tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran.
- Ser respetuoso del otro y del medio ambiente que nos rodea.
- Valoremos lo que queremos: nuestra familia, la naturaleza y nuestra comunidad.

*Respetuoso es quien es sencillo, atento,
considerado, cordial, solidario.*



Si elegimos repensar de manera saludables nuestros pensamientos, palabras y acciones, será mas fácil hacerlo por el camino de los valores correctos, púes estos aseguran un viaje seguro y una llegada al destino apropiado.

Recursos Familiares y Comunitarios, Redes de Apoyo Social

Recursos Familiares y Comunitarios

Es clave para el desarrollo de una sana dinámica familiar, identificar los recursos familiares y comunitarios, así como, las redes de apoyo social comunitarias con que cuenta la familia.

Lo anterior implica, mantener dentro de la dinámica propia de la familia y la comunidad, un encuentro íntimo entre sus miembros, que permita descubrir cuáles son las características de cada uno, sus necesidades, expectativas, fortalezas y potencialidades.

En este sentido, retoma gran importancia que en el núcleo familiar se promueva el cariño, el afecto, el apoyo emocional y la existencia de un orden familiar de límites claros y razonables; y a nivel comunitario una conciencia de que los problemas no son individuales, sino colectivos y que la solución de los mismos nos compromete a todos, por ello la unión, la participación y el trabajo conjunto son claves para el desarrollo y el mejoramiento de la calidad de vida de las familias y la población.

Se ha enfatizado el valor de los procesos interactivos, la cohesión, la flexibilidad, la permeabilidad y la adaptabilidad,



que conjuntamente con la comunicación franca y la capacidad de resolver problemas favorecen el buen funcionamiento familiar y contribuyen al bienestar de sus miembros, convirtiéndose en si mismos en recursos familiares.

A continuación una breve descripción de las características fundamentales de estos recursos familiares y comunitarios: La cohesión, esta se expresa en el nivel de apoyo mutuo, afecto y confianza entre los miembros de la familia.

Cuando la familia puede contar con esta posibilidad de decisión conjunta, cuenta con un recurso muy positivo para el enfrentamiento a las diferentes problemáticas de la vida familiar.

La flexibilidad

Ya que en la medida que la organización interna de la estructura familiar sea más flexible, permitiendo adoptar nuevos roles y reglas, se facilitará la solución de los conflictos.

La adaptabilidad

Es la capacidad de la familia para enfrentar los cambios y adaptarse al medio social.

La permeabilidad

Es otro recurso familiar que se refiere a la capacidad de la familia de abrirse hacia otras instituciones de la sociedad, permitiendo la relación prudente de sus miembros con el entorno social. Se manifiesta en la posibilidad de solicitar y permitir la ayuda desde fuera del sistema familiar.

La apertura del sistema facilita el apoyo social de otras familias, de los amigos y compañeros más cercanos, y de otras instituciones sociales.

El apoyo social puede darse desde la misma familia, cuando esta actúa como sistema de apoyo a otras familias, o cuando recibe el apoyo de otras familias, grupos o instituciones.

Para poner en funcionamiento los recursos familiares y comunitarios se requiere de algunos pasos

- Reconocer los problemas y limitaciones que hay que enfrentar.
- Comunicar abierta y claramente acerca de ellos.
- Registrar los recursos personales, familiares y colectivos existentes .
- Organizar las estrategias y metodologías para poner en funcionamiento dichos recursos.
- Revisar y evaluar los logros y las pérdidas de recursos.

Redes de apoyo social

Qué es una Red?

Una red es un conjunto de lazos o de uniones que conforman un entramado de tejido llamado red.

Qué es una red de apoyo social?

Es un conjunto de lazos entre personas, familias, comunidades, organizaciones o instituciones, que conforman un entramado de tejido llamado red de apoyo social

Esta red se entrelaza con un fin, que es la búsqueda de soluciones a los problemas que interesan a toda la comunidad y por ende a quienes conforman la red.

Una red de apoyo es un espacio para llegar a acuerdos, mediante el uso del lenguaje y la comunicación, A través de este conversar, las personas identifican claramente los problemas

centrales, sus causas, responsabilidades posibilidades de solución y aprenden a solucionarlos en cooperación con otros." En una red ninguno de los miembros está en capacidad de lograr metas por sí solo.

En esencia una red es?

“La capacidad de conectarse, de contagiar lenguajes, de proponer proyectos comunes, construir complicidades con y a favor de las personas a las que decidimos servir.”

Fernando Fantova



Para que una red de apoyo social:

- Sumar, multiplicar, facilitar, optimizar.
- Crear el mundo de lo posible.
- Facilitar que las fortalezas fluyan.
- Estar, ser y construir con otros.
- Potenciar lo pequeño y aprovechar lo grande para el bien común.
- Trabajar con otros y por otros.

La red tiene como una de sus responsabilidades básicas, tejer los hilos de la solidaridad y enseñarlos a tejer, ya que las redes inician como una madeja conformada por hilos diferentes, que se empieza a desenvolver para formar los nudos que le permiten tener la fuerza suficiente.

- El núcleo central no es un tejedor único. Todos son tejedores.
- Inspira, forma, asesora.
- Fija horizontes de corto y largo plazo.

El trabajo en red

El trabajo en red es la posibilidad de reemplazar el poder de tener y acumular por el poder de la asociación, de poner a funcionar una visión colectiva que nazca de los sueños y misión de vida de cada uno

En el trabajo en red:

- Exige una actitud consciente y reflexiva entre quienes conforman.
- Tienen la capacidad de hacerse preguntas con sentido y sentidas.
- Es "hacia afuera", en la búsqueda de interactuar e intercambiar.
- Permite que a si misma crezca, para producir resultados y nuevas formas de hacer las cosas y generar cambios.

- Favorece el trabajo en equipo, donde participan todos los grupos de la sociedad y todos los tipos de ciudadanos.

Cómo piensan las familias y comunidades que utilizan sus recursos familiares y comunitarios de manera adecuada y trabajan en redes de apoyo social?

Las familias y las comunidades que utilizan los recursos familiares y comunitarios de manera adecuada, y que trabajan en redes de apoyo plantean las siguientes afirmaciones: "Yo tengo", "yo soy", "yo estoy" y "yo Puedo".

Yo Tengo:

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que quieren que yo como familia y como comunidad aprenda a desenvolverme sola.
- Personas que me ayudan y que me orientan para aprender.

Yo Soy:

- Una familia y una comunidad por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Soy una familia y una comunidad feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Una familia y una comunidad respetuosa

Yo Estoy:

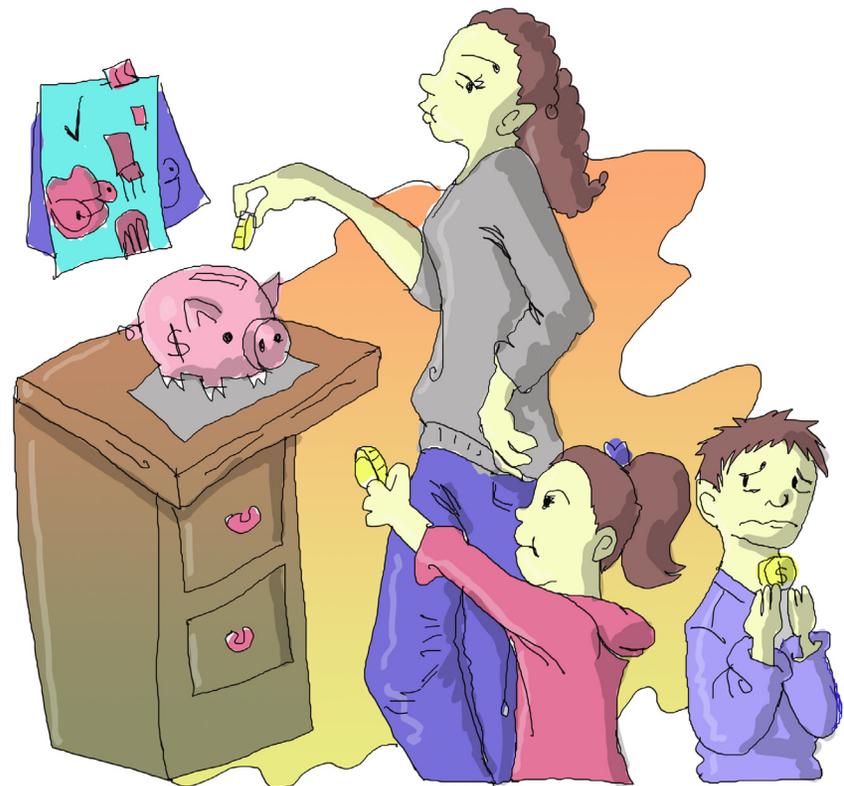
- Como familia y comunidad, dispuesta a responsabilizarme de mis actos.
- Como familia y comunidad segura de que todo saldrá bien.

Yo Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Algunas instituciones y organismos que pueden formar parte de una red de apoyo social.

- La iglesia
- La escuela
- Juntas de Acción comunal
- ONGs
- ICBF
- SENA
- Acción Social (programa Red Juntos, Familias en Acción, RESA, entre otras)



Economía Familiar

Concepto de economía

Eco del griego *Oikos*: Casa o moda y *Nomia*: Administración

Entonces la economía es la administración de la casa y bajo este concepto, la familia puede hacer un buen uso de su dinero, por ello llevar una economía familiar adecuada ayuda mantener una sana dinámica familiar, pues permite que la familia mantenga el control de su dinero, reduce el estrés que generan las deudas sin cancelar y reduce los conflictos de pareja que puedan presentarse por la falta de dinero, además, la adecuada inversión garantiza mejor calidad de vida para los miembros de la familia pues se está garantizando mejor alimentación, mejor salud y educación.

Qué son las responsabilidades familiares?

Las responsabilidades familiares es el compromiso de pagar las obligaciones que tiene la familia en necesidades que son básicas p.e, la alimentación, la vivienda, la educación, etc. Los recursos de las responsabilidades familiares no han de ser utilizados en otros gastos. La responsabilidad esta saber invertir.

Inversión o gasto?

Invertir es utilizar el dinero en cosas necesarias gastar es utiliza el dinero en cosas que no necesitamos. Los gastos innecesarios no son malos, pero es bueno hacer una priorización de ellos y reducirlos para poder usar el dinero en gastos necesarios o de inversión.



El resultado de no administrar bien nuestros recursos económicos hace que gastemos en productos que no habíamos pensado, que no necesitamos o que realicemos compras por impulso, lo que trae como consecuencia un desequilibrio en nuestra economía familiar.

Control de los gastos familiares

Cada persona debe valorar la importancia de ser constantes y honestos en cuanto a los compromisos de pago, esto se refleja en la forma responsable de manejar los gastos familiares y así lograr el ahorro propuesto para la meta que la familia se plantee.

Qué es el ahorro?

Ahorro es guardar una parte de los ingresos para tener dinero disponible

El principal beneficio del ahorro es la disponibilidad de poder enfrentar cualquier imprevisto que se presente en el futuro

Qué es el presupuesto familiar?

El presupuesto es la planificación de nuestros ingresos y egresos. El presupuesto nos ayuda a entender cuanto dinero nos entra, a donde se va, y como se equilibran nuestros ingresos y nuestros gastos (que no salga mas plata de la que nos entra)

El presupuesto familiar es una herramienta importante que nos disciplina, organiza y nos permite evaluar si tenemos capacidad de pago y de ahorro para poder invertir en nuestras metas (en mejorar nuestra vivienda, en un negocio familiar, en la educación de los hijos etc)

Es muy importante que la familia elabore su propio presupuesto, pues son muchos los beneficios que nos brinda, pues nos permite:

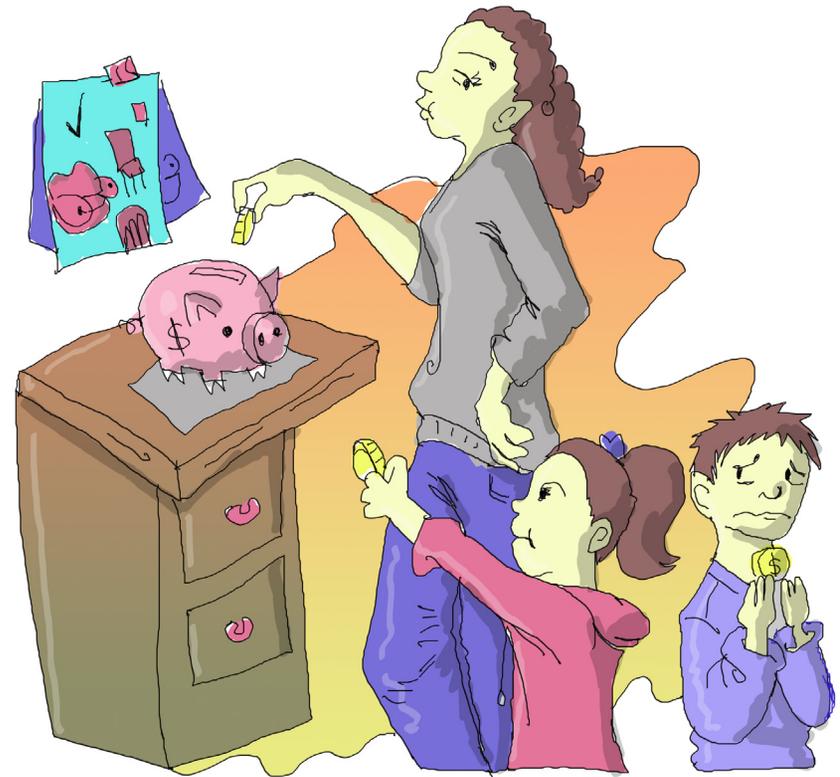
- Observar y analizar lo que compone nuestra “canasta familiar”.
- Incorporar hábitos de buen consumo.
- Identificar los distintos tipos de ingresos de una familia.
- Priorizar los gastos, evitar gastar mas de lo que se gana
- Planificar presupuestos.
- Identificar distintas opciones de ahorro.
- Usar convenientemente el dinero.
- Llevar el control administrativo de los ingresos y egresos de una familia.

Voluntad de pago

Es la responsabilidad personal o familiar en el cumplimiento de sus deudas, no depende del monto del ingreso familiar (mucho o poco) sino del compromiso de pagar.

Ejercicios a poner en práctica para mantener una adecuada economía familiar:

- Preguntarnos en que gasto o invierto mi dinero?
- Valorar los inconvenientes de las compras por impulso, las cuales son producto de una decisión momentánea.
- Hacer una lista de los gastos día a día y valorar si eran necesarios o no.
- Hacer el listado de ingresos y egresos familiares.
- Elaborar presupuesto familiar y valorar si se gasta más de lo que gana o si por el contrario se puede ahorrar.
- Fomentar la cultura del ahorro en familia para sacar mejor provecho de tus ingresos.
- Comparar precios. Visitar varios establecimientos antes de realizar las compras y aprovecha las diferencias de precios.
- En lo posible, evitar las compras a plazos con intereses. Si se usa la tarjeta de crédito tratar de liquidar mensualmente el saldo de las compras.



ACTIVIDAD 1 TRES MONTONES

Recuerde que las actividades educativas se realizan en la 2ª, 3ª, 4ª y 5ª visita según los riesgos que posee la familia y el perfil epidemiológico local.

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad analítica de los miembros del grupo familiar para identificar las formas de relación y de comportamiento que marcan su dinámica familiar y comunitaria, así como sus prácticas de economía familiar.
- Fomentar relaciones y comportamientos que promuevan los valores, la convivencia saludable, la comunicación, las prácticas adecuadas de economía familiar; así como la promoción de las redes de apoyo social comunitarias.

Tiempo 15 minutos

Materiales: Un conjunto de 9 tarjetas, cada una representando una escena donde se manipulan alimentos: una escena presenta una situación ideal, que podría interpretarse como buena, otra escena representa una mala manipulación y otra escena una situación intermedia.

¿Cómo se hace la actividad educativa?

- Se le pide al grupo familiar que se forme en círculo.
- Se solicita a un miembro de la familia que tome el grupo de tarjetas para que junto con los demás estudien y dividan las tarjetas en tres montones

(buenas, malas o intermedias) utilizando los criterios de salud en la manipulación correcta de los alimentos.

- Motivar a los participantes a que reconsideren sus elecciones en consulta con los demás miembros del grupo familiar.
- Si se han descuidado algunos aspectos, no vacile en planear o descubrir situaciones que podrían ayudar al grupo a reflexionar y en caso necesario, a cambiar su clasificación de las tarjetas en cuestión.
- Si así lo desea, haga que los participantes seleccionen una o más tarjetas de las categorías "malas" y prepare una lista de medidas para resolver los problemas presentados.

Estas son algunas medidas que podrían sugerirse:

- Poner en práctica los valores al interior del grupo familiar.
- Promover el apoyo mutuo, afecto y confianza entre los miembros de la familia.
- Brindar un buen trato a los hijos y pareja.
- Reconocer los problemas de la comunidad y participar de las soluciones.
- Organizarnos comunitariamente para realizar la gestión ante las instituciones y apoyarse mutuamente.
- Manejar de manera adecuada los ingresos económicos del hogar, para hacer uso de estos recursos en las necesidades básicas de los miembros de la familia.

Dinámica Familiar y Comunitaria

ACTIVIDAD 1 TRES MONTONES



ACTIVIDAD 1
TRES MONTONES



Dinámica Familiar y Comunitaria

ACTIVIDAD 1 TRES MONTONES



Alimentos y Viviendas con Higiene y Salud

1



En el proceso de la construcción de una convivencia saludable, los padres y madres son transmisores conscientes e inconscientes de valores y actitudes

2



Es importante que la familia cuente con mecanismos adecuados para enfrentar los conflictos.

3



Es clave para el desarrollo de una sana convivencia identificar los recursos familiares y comunitarios, así como, con las redes de apoyo social comunitarias con que cuenta la familia.

4



Administre bien su dinero y haga realidad su deseo de mejorar su vivienda.

