

## PIDE FAMILIAR – CUADERNO DE TRABAJO

Coordinación de la adaptación y desarrollo del texto original: CEPESJU – FAD 2007, Obra desarrollada con la colaboración y autorización de la Fundación de ayuda contra la drogadicción FAD a partir de los textos originales del Programa Integral de Desarrollo Familiar en el ámbito familiar - PIDE FAMILIAR en el marco del proyecto "Apoyo al Desarrollo Integral de la Juventud y la Vertebración Social en los barrios de San Martín de Porres, Los Olivos e Independencia"

### Impresión de la obra:

En el marco Convenio AECID – FAD 07-CO1-046 "Desarrollo de propuestas integrales de intervención en materia de prevención de drogodependencias y otros riesgos, con la población de niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad".

### Dirección Técnica:

Eusebio Megias, Director Técnico de la FAD  
Gerardo Lerma, Subdirector del Área para la cooperación al desarrollo de la FAD  
Vanesa Lainez, Coordinadora Región Andina FAD  
Julia Campos, Directora Ejecutiva de CEPESJU  
Gustavo Ascacibar, Director Ejecutivo de CRESER

### Coordinación de la adaptación y desarrollo del texto original del PIDE FAMILIAR

FAD : Miguel Fernández y Gema Calderón.  
CEPESJU : Laura Campos.

### Adaptación del texto de:

Magna León  
Juana Poma

### Ilustraciones:

Luis Corcuera

### Diseño y diagramación:

Luis Corcuera y Patricia Calderón

### Distribuyen:

ONG CEPESJU – Av. Ignacio Merino 1855, 301 Lima 14, Lima - Telefax: 4713587  
ONG CRESER. – Av. Benavides 3583, oficina 302 Lima 33, Lima – Telefax: 4480256

### Impresión:

R y F Publicaciones y Servicios S.A.C.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

PROGRAMA INTEGRAL DE DESARROLLO EDUCATIVO  
GUÍA ÁMBITO EDUCATIVO

# Cuaderno de trabajo

P  
I  
D  
D  
E



FAMILIAR

Financia:



Colabora:



Ejecuta:



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



AREA TEMATICA: SALUD

ACTIVIDAD: 9 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR



AREA TEMATICA: SALUD

ACTIVIDAD: 9 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR





AREA TEMATICA: SALUD

ACTIVIDAD: 9 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR





## FICHA DE ANÁLISIS DE SITUACIONES

Al analizar las causas de todos estos accidentes vemos que podrían haberse evitado si hubiésemos tomado unas sencillas pero muy útiles medidas de prevención. *¿Cuáles son estas medidas, cuándo y cómo tomarlas? A través de este ejercicio será muy fácil descubrirlo*

**SITUACION I:** *El siguiente texto contiene tres errores de conducta que deben descubrir. Identifíquenlos subrayando la parte del texto.*

«El salón comedor de la casa de Gustavo está repleto de estantes de libros, casi parece una biblioteca. Me gusta ir a su casa y pasarme las tardes leyendo sus libros. Lo más incómodo, quizá, es tener que subirse a las sillas cuando quiero un libro del estante superior, puesto que Gustavo no tiene una escalera.

El otro día, además, Gustavo compró un disco que me gusta y quisimos conectar el quipo de música para escucharlo. Sus enchufes quedaban lejos del sofá y tuvimos que usar uno largo que cruzaba toda la sala. ¡Fue genial!, a pesar del golpe que recibí en la rodilla con el cajón de los compactos, que Gustavo dejó abierto...»



**SITUACIÓN 3: *Ante la situación de riesgo planteada decidir cuál sería la conducta adecuada.***

- Encaramado de puntillas delante del espejo del baño, Juanito, de tres años, intentaba peinarse, de pronto observó una botella de colonia, ésta le resbaló entre sus pequeños dedos y cayó al suelo, armando el característico estrépito de los cristales rotos. Una esquirla le produjo un pequeño corte en la pierna. Podría haber sido peor... Aun así, el accidente se habría evitado si.....
- Bañar a Juanito es una delicia. Sus padres nunca lo dejan solo en el agua. a Juanito le encanta imaginar que está en una piscina donde practica todas sus habilidades acuáticas, sin embargo, ayer su mamá mientras lo bañaba le preparaba su deliciosa mazamorra y de pronto mientras lo bañaba sintió un sonido extraño en la cocina todo se había derramado, dejó sólo un minuto a Juanito, momento que aprovecho el pequeño para coger el jabón y resbalarse dándose un buen golpe en la espalda con el borde de la bañera. No fue grave pero podría haberlo sido, evitar el accidente habría sido muy fácil si.....



**FICHA: DOS HISTORIAS PARALELAS**

Sandra tiene 6 años y le gusta mirarse al espejo. A veces se observa desnuda, le gusta mucho contemplar cada parte de su cuerpo.

Un día la madre la encuentra mirándose entretenida y le dice «Veo que estas conociendo tu cuerpo. ¿Te has dado cuenta que bonito que es?». «Si mamá» responde Sandra, «a mi me gusta mucho». La mamá le hace cosquillas y Sandra ríe contenta.

**OCHO AÑOS DESPUÉS...**

Sandra acaba de cumplir 14 años y sigue pendiente de su cuerpo. Lo consiente, lo arregla, hace ejercicio. Ella y su madre conversan con frecuencia acerca de los cambios por los que esta pasando su cuerpo y las cosas que tiene que aprender a hacer para cuidarlo. Esto hace que Sandra se sienta bien consigo misma.

Un día, una amiga la invita a una reunión, que estaba muy agradable hasta el momento en que comienzan a ofrecerle alcohol. Sandra rechaza el ofrecimiento a pesar de la insistencia de todos

Luego Sandra conversa con un compañero de estudios se llama Julio, a quien no conoce mucho, pero que le gusta bastante. Se da cuenta de que Jaime se le acerca cada vez más. De pronto le propone que hagan algo diferente y trata de acariciarle las piernas. Ella lo rechaza diciendo: No me gusta que me toques, ni que me hables de ese modo, yo no te he dado confianza. Después de decir esto se va a su casa.

Lucía tiene 6 años y le gusta mirarse al espejo. A veces se observa desnuda, le gusta mucho contemplar cada parte de su cuerpo.

Un día la madre la encuentra mirándose entretenida y le grita furiosa «¿Qué estas haciendo ahí sin ropa? ¡Cuidadito con esas mañas!

**OCHO AÑOS DESPUÉS...**

Lucía tiene 14 años se ha dado cuenta de los cambios de su cuerpo y tiene dudas. Nunca le comenta nada a su madre, pues le da vergüenza. Prefiere hablar con sus amigas, con quienes le resulta mejor hacerlo

Un día, una amiga la invita a una reunión con sus compañeras del curso y con estudiantes del último grado. La reunión transcurre agradablemente; en un momento dado, le ofrecen alcohol. Ella duda en aceptar, pero le insisten que pruebe. Finalmente accede para no quedar mal. La botella circula. Algo mareada ya, se encuentra conversando con Javier, un estudiante que no conoce pero que es muy guapo y le atrae mucho. Siente que él se acerca cada vez más.

De pronto, él propone que hagan algo diferente y empieza a acariciarle las piernas. Lucía un tanto confundida se incómoda se para y le dice a Jorge «Bailemos un rato». Jorge acepta y cada vez se va acercando más a Lucía, la besa y le propone irse a un lugar más íntimo, Lucía acepta sin oponer resistencia.



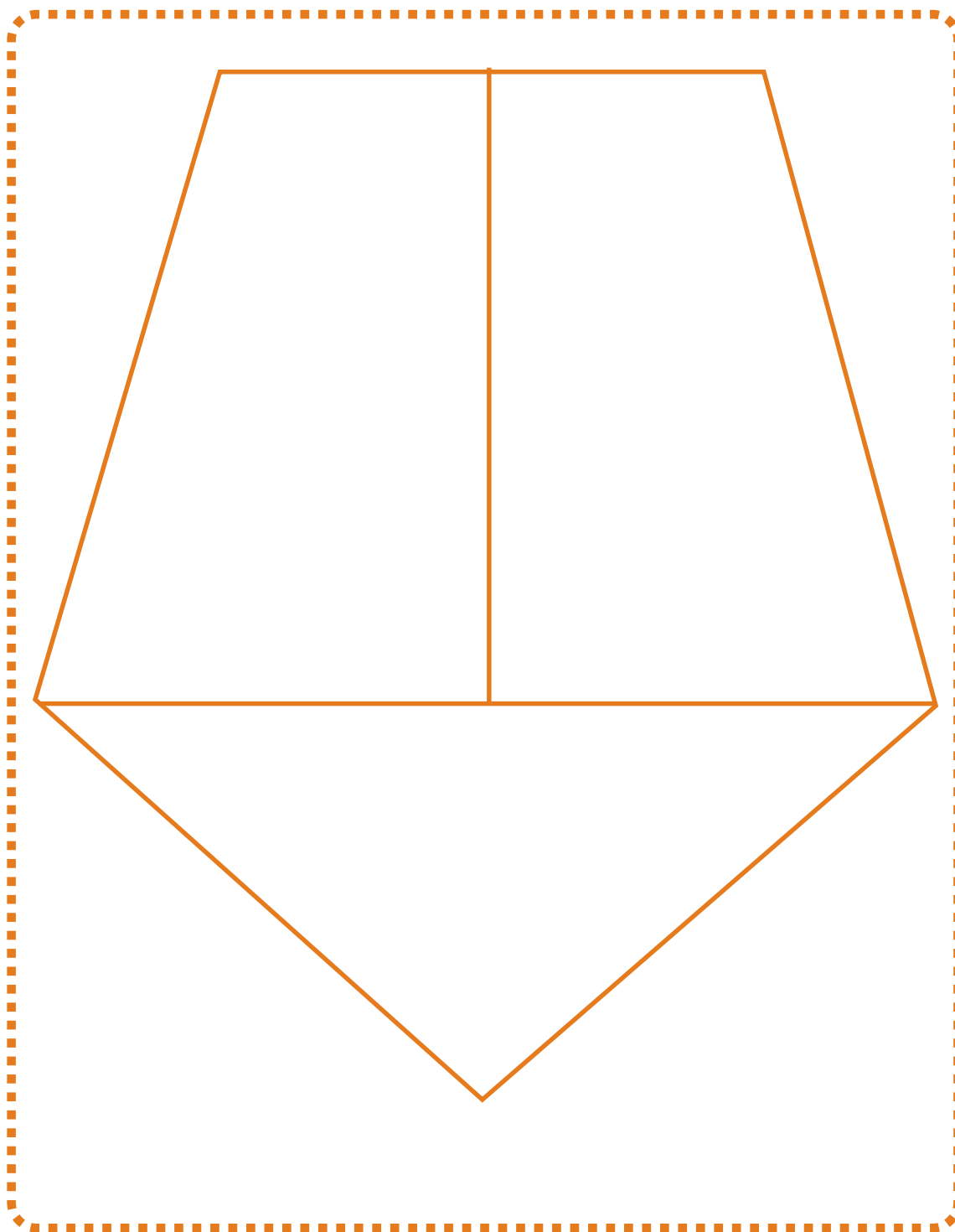
**FICHA INDIVIDUAL**  
**«LO QUE PIENSO DE MI»**

1. Me agrada...
2. Mi mayor anhelo...
3. Me disgusta ....
4. De las personas me gusta ...
5. Al compartir con otros...
6. Deseo aprender ...
7. Mi experiencia más positiva ...
8. Quisiera ser ....
9. Mi más grande ideal ...
10. Mi temor más grande ...
11. Soy feliz cuando ...
12. Deseo compartir con ...
13. En adelante espero ser
14. Mis actitudes demuestran ...
15. Creo que los demás me ven ...
16. Lo que más me gusta de mi es ...
17. Lo que menos me gusta de mi es ...
18. Lo que tengo a mí alrededor para disfrutar...
19. Me siento bien cuando alguien me hace o me dice...
20. Me agrada ser...





**FICHA: «ESCUDO DE ARMAS»**



**AREA TEMATICA: FORTALECIENDO LAS HABILIDADES DE NUESTROS/AS HIJOS/AS**

**ACTIVIDAD: 15 CUANTO ME DOY A CONOCER, CUANTO ME CONOCES**



**FICHA: MATRIZ DE FIRMAS**

ES EL/LA MAS ALEGRE DEL GRUPO	ES EL/LA MAS PUNTUAL DEL GRUPO	ES MUY VALIENTE
ES EL /LA MAS AMISTOSO DEL GRUPO	TIENE BUEN HUMOR	SE PREOCUPA POR LO QUE LE PASA A LOS DEMAS
ES EL /LA MAS CARIÑOSO DEL GRUPO	LE GUSTA AYUDAR A LOS/AS DEMAS	RESPECTA A LOS/AS DEMAS
ES EL /LA MAS RESPONSABLE DEL GRUPO	TIENE CUALIDADES PARA COCINAR	ES SINCERO
TIENE CUALIDADES PARA EL ESTUDIO	ES RESPONSABLE	ES VERAZ
SABE COMPARTIR	ES DIVERTIDO COMPARTIR CON EL/ELLA	DISFRUTA LO QUE HACE



## FICHA: EL EXTRAÑO CASO DEL CANGURITO»

Cangurito se asomó al exterior desde el bolsillo de Mamá Canguro.

**Cangurito:** ¡Ummh! ¡Qué grande es el mundo! Y dirigiéndose a su madre le dijo: Mami, ¿Cuándo me dejas salir a conocerlo?

**Mamá canguro:** Yo te lo enseñaré, sin necesidad de que salgas de mi bolsillo. No quiero que te juntes con malas compañías, ni te expongas a los peligros del bosque. Yo soy una Canguro adulta y responsable he visto mucho mal por acá para ti y es preciso protegerte.



Cangurito lanzó un suspiro y permaneció en su escondrijo, sin protestar.

Ocurrió que Cangurito empezó a crecer... y lo hizo de tal manera que el bolsillo de Mamá Canguro empezó a descoserse por los costados, y Mamá canguro le dijo:

**Mamá Cangura:** ¡Te prohíbo seguir creciendo!.  
Y Cangurito, obediente dejó de crecer en aquel instante.

Dentro del bolsillo de Mamá canguro, comenzó Cangurito a hacer preguntas acerca de todo lo que veía. Era un animalito inteligente y demostraba mucha curiosidad por lo que no conocía, pero a Mamá canguro le molestaba no encontrar a mano las respuestas necesarias para satisfacer la curiosidad de su cachorro y dijo:

**Mamá Cangura:** Ya no preguntes más, eres muy latoso. ¡Te prohíbo que vuelvas a hacerme más preguntas!  
Y Cangurito que no replicaba, dejó de preguntar.

Un día ocurrió algo espectacular ante los ojos de Cangurito, vio cruzar saltando alegre y acompasadamente una Cangurito de su misma edad, en realidad era muy hermosa y el cangurito se enamoró y le dijo a su madre:



**Cangurito:** Mamá ¡Quiero casarme con la cangurito!

**Mamá Cangura:** Oh, ¿Quieres abandonarme por una cangura cualquiera, a mi a tu madre que te ha dado y protegido de todo? Este es el pago que das a mis desvelos. ¡Te prohíbo que te cases!

Y Cangurito muy enfadado, y resignado no se casó.

Sucedió que paso el tiempo y Mamá Cangura se murió, vinieron a sacar a Cangurito del bolsillo de la difunta. Era un animal extraño. Su cuerpo era pequeño, no correspondía a la edad que tenía, pero su cara reflejaba muchas arrugas como la de un animal viejo. Apenas tocó tierra con sus patas, su cuerpo empezó a temblar, sudaba frío y dijo:

**Cangurito:** Tengo miedo, no puedo sólo alguien me puede ayudar, necesito a mi Mamá.

El pobre no daba un paso sólo entonces aparecieron un conjunto de canguros y lo llevaron por tierras lejanas utilizando para realizar travesuras y fechorías a otros animales, ¡Cómo se aprovechaban del pobre! Ni cuenta se daba de lo que sucedía lo único que le importaba era tener alguien a su lado a cualquier condición. Un día cansados de tener que llevarlo a todos lados, los otros



canguros decidieron deshacerse de él y en la noche mientras dormían decidieron meterlo en un tronco de un árbol abandonándolo , entonces al encontrarse sólo volvió en el temor y decidió nunca salir de ese lugar, de vez en cuando se le escuchaba decir en voz baja:

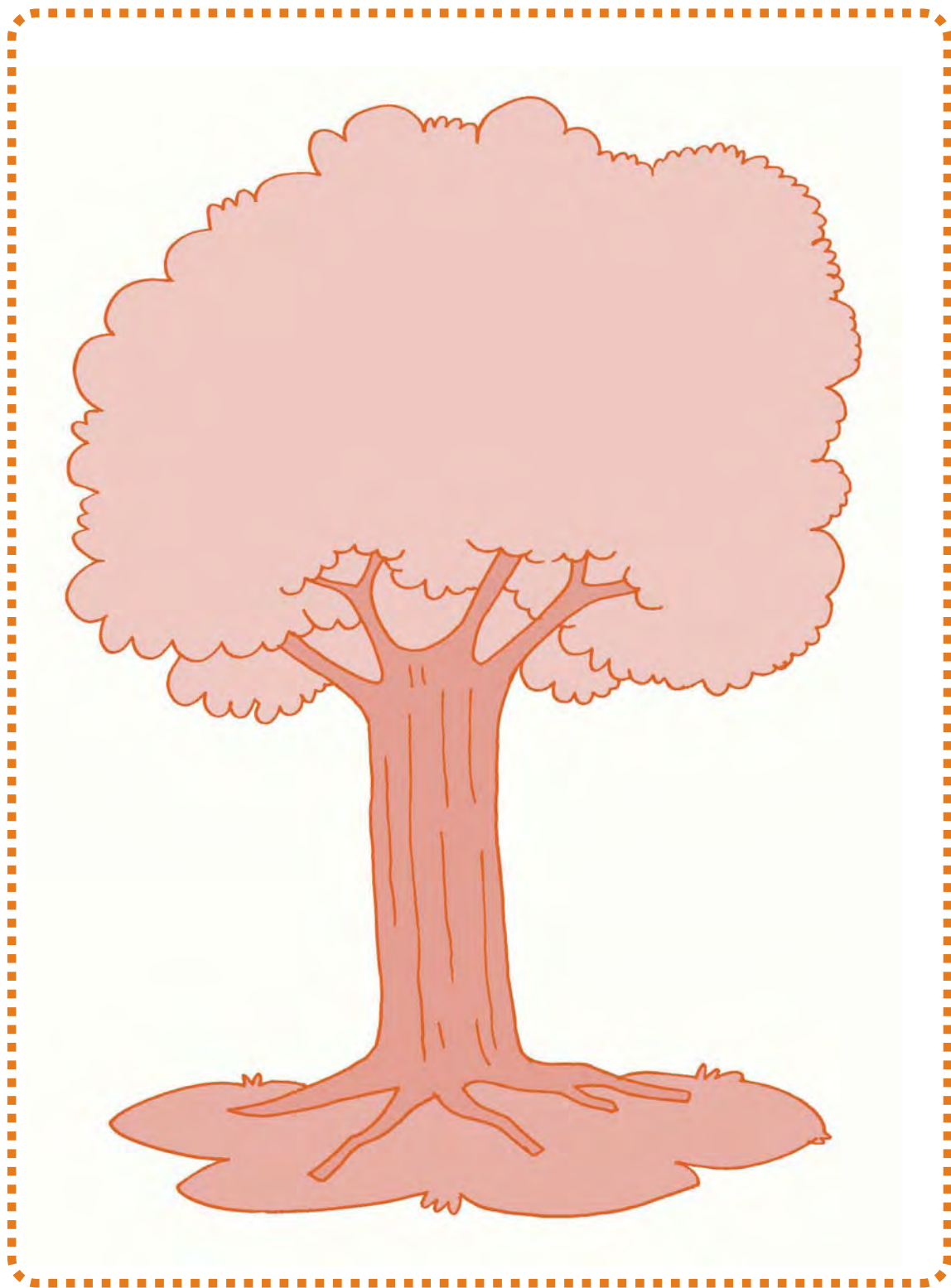
**Cangurito:** Verdaderamente, ¡Que grande es el mundo! Me da miedo enfrentarlo

**AREA TEMATICA: FORTALECIENDO LAS HABILIDADES DE NUESTROS/AS HIJOS/AS**

**ACTIVIDAD: 18 ACTITUDES QUE CAUSAN HERIDAS EN LA AUTOESTIMA**



### **El árbol de mis actitudes**





## AREA TEMATICA: FORTALECIENDO LAS HABILIDADES DE NUESTROS/AS HIJOS/AS

### ACTIVIDAD: 22 CONOCIENDO LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN



#### FICHA «SITUACIONES PERSONALES»

SITUACIÓN	SENTIMIENTOS	CONDUCTA ASERTIVA	ESPERADA
Te has preparado con mucha anticipación, organizando tu casa para poder asistir a la reunión de cumpleaños de una de tus amigas/os, y coordinas con tu amiga Pepita para ir juntas a una reunión. Llega el día de la reunión te alistas y esperas la llegada de Pepita, llegando con dos horas de retraso.			
Adela recibe una invitación de cumpleaños y decide comprarse un pantalón nuevo, hace meses trabaja pero no logró comprarse nada porque siempre se presenta una u otra necesidad en su casa. Pero al llegar a su casa su madre le miró el pantalón y le dijo «Que suerte tienen algunos», mientras miraba su pantalón			
En un salón de clases una profesora solía llamar a sus alumnos utilizando apelativos graciosos que ocasionaba siempre la risa de los chicos/as del salón. Un día uno de ellos de pelo muy ondulado, que no supo la tabla de multiplicar, le dijo: «Te vas a quedar lacio cuando veas la nota que tendrás»...			
Estas en tu casa viendo apaciblemente tu programa de televisión favorito, llega tu hijo/a con dos amiguitos/as y no empiezan a gritar y hacer ruido...			
A Martín de 16 años le han invitado a una fiesta de cumpleaños, con permiso de sus padres asiste pero le advierten llegar antes de las 12 de la noche. Martín la pasa muy bien con sus amigos/as, como quien dice, se vacila. De repente mira su reloj y se da cuenta que ya son más de las 12:30 de la noche y se retira de la reunión. Ya en su casa sus padres lo esperan muy preocupados y enfadados...			



### **FICHA MENSAJES DE TI Y DE MI**

**Un padre está preocupado porque su hijo llega a casa con frecuencia después del horario establecido.**

*Mensaje de ti:*

*Mensaje de mí:*

**Una madre que se molesta cuando su hija se sienta a ver la televisión, antes debe ayudarla en las tareas domésticas.**

*Mensaje de ti:*

*Mensaje de mí:*

**Marita siente molestia cuando su hermana menor deja desordenada su habitación después de haber estado jugando en ella.**

*Mensaje de ti:*

*Mensaje de mí:*

**La Sra. Luna pide prestado un martillo a la Sra. Quispe, luego de dos semanas decide recordárselo amistosamente prometiéndolo devolverlo inmediatamente, ha transcurrido una semana y no lo ha devuelto.**

*Mensaje de ti:*

*Mensaje de mí:*

**Una esposa le pide a su esposo arreglar el tomacorriente que no funciona el promete realizarlo el fin de semana, pero lo olvida, han transcurrido 2 semanas**

*Mensaje de ti:*

*Mensaje de mí:*



## **SITUACIONES PARA FORMULACION DE CRITICAS**

Una madre acaba de limpiar el baño de su casa, de pronto ingresa su hijo con las zapatillas llenas de barro ensuciándolo todo.

**QUEJA:**

**ACUSACION:**

**CRITICA BIEN FORMULADA: ...**

Llamaron por teléfono al padre, la hija contesta y le dejan un recado importante para una comisión de trabajo, y se olvidan comunicárselo

**QUEJA:**

**ACUSACION:**

**CRITICA BIEN FORMULADA**

Úrsula ha sacado mejores notas en su última evaluación, mejores que las anteriores, pero sus padres no le hacen ningún comentario.

**QUEJA:**

**ACUSACION:**

**CRITICA BIEN FORMULADA: ...**

Quedas a encontrarte con tu esposo para ir a saludar a tus compadres por su cumpleaños y no llega a la hora pactada

**QUEJA:**

**ACUSACIÓN**

**CRITICA BIEN FORMULADA: ...**



### FICHA «CUANDO HACEMOS UN CUMPLIDO»

En general cuando hacemos cumplidos podemos resaltar diversas características desde las más superficiales hasta las más íntimas.

#### + SUPERFICIAL

Los enseres personales	«Me gusta tu corbata»
Las características físicas	«Tienes unos ojos preciosos»
La forma de actuar	«Te maquillas muy bien» «Qué bien cantas»
La forma de ser en su trabajo	«Eres muy cuidadosa en lo que se te encomienda»
Los valores miembros	«Me agrada que defiendas a los del equipo»
Los sentimientos	«Eres muy tierno»

#### + INTIMO



**FICHA «HAGO CUMPLIDOS EN MI FAMILIA»**

- ¿A qué persona de mi familia le haré el cumplido?
- ¿Qué me gusta de el/ella?
- ¿Qué le diré?
- ¿En qué momento?
- ¿Cómo me siento?