

## **Sesión informativa: Comunicación efectiva como Factor de Protección entre Mujeres**

### **Ficha Técnica**

- **Objetivo General:** Sensibilizar a las mujeres a través de temas y dinámicas vivenciales sobre la importancia de la comunicación como factor de protección para liberarnos y no predisponer a ser víctimas de ningún tipo de violencia
- **Objetivo Particular:** Brindar herramientas a las y los servidores públicos y puedan replicarlas para lograr un adecuado impacto y generar cambios en las conductas para aumentar los factores de protección en mujeres y niñas en los 50 municipios con AVGM  
Sensibilizar y motivar al cuidado y la protección de la integridad física y psicológica de mujeres y niñas a través de la comunicación efectiva
- **Grupo objetivo (target):** Madres de familia de niñas y adolescentes; niñas (8 años en adelante) y adolescentes en situación de vulnerabilidad
- **Perfil del facilitador:** licenciatura en áreas sociales o experiencia en la impartición de pláticas de prevención y habilidades comunicativas.
- **Duración aproximada:** 1 sesión completa de 2 horas y media o 3 sesiones diferidas de 50 min.
- **Recursos necesarios:** presentación “Mis Pilares Naranja”

Comunicación efectiva como factor de protección entre mujeres			
Desarrollo de la presentación.	Objetivo	Puntos clave a desarrollar	Tiempo
Diapositiva 1: La comunicación como factor de protección entre mujeres	Sensibilizar	Ejemplos de comunicación que no está cumpliendo con su efectividad	2 min
Diapositiva 2: Elementos de la comunicación	Describir los elementos en el ciclo comunicativo así como su importancia	Factores que influyen en la efectividad de la comunicación	4 min
Diapositiva 3: 7 c's de la comunicación	Herramientas para hacer mas efectiva nuestra manera de comunicarnos	Elementos para una adecuada comunicación entre madres e hijas	7 min
Diapositiva 4: Herramientas de comunicación efectiva	Restauración o apertura de lazos de comunicación entre madres e hijas	Elementos que haran mas efectiva la comunicación en entornos familiares	5 min
Diapositiva 5: Dinámica de restauración de lazos de comunicación entre madres e hijas	Dinamizar y restaurar los lazos de comunicación entre mujeres para reducir los factores de vulnerabilidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pediremos a cada una de las asistentes que tomen una posición cómoda y que permita el control sobre su respiración, la cual iremos controlando para una completa oxigenación (exhalaciones de 3 a 5 segundos e inhalaciones suaves de 1 a 2 segundos)</li> <li>2. Podemos sugerir que se vayan concentrando en la música<sup>1</sup> que nos ayudará a derribar algunos mecanismos de defensa</li> <li>3. Deberemos de tratar de sincronizar nuestra voz a los cambios de música ya</li> </ol>	15 min

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=xFPMIw1fyXM> link para descarga de música sugerida

		<p>que pediremos a las asistentes vayan haciendo una retrospectiva de su vida como madres de una niña, recuerda hablarles en primera persona, es decir aunque estés trabajando con un grupo diseña tus frases como si fueran personales a una sola mujer<sup>2</sup></p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. “Recuerda el día en que te enteraste que estabas embarazada, recuerdas que ropa llevabas o como estaba el clima ese día, trata de recordar el día que te enteraste que sería una niña, cual fue tu primer emoción al saber que una niña entraría a tu vida, como te imaginabas el futuro de esa niña”</li><li>b. Ahora te pido que traigas a tu mente el día que se conocieron, cómo fue el trabajo de parto, o quizá fue una cesárea, recuerda si hubo complicaciones médicas, si desde el principio se mostró como una guerrera o como alguien que necesitaría de ti, recuerdas la primera vez que la viste, era tan pequeña, tan frágil, trata de recordar cuál era su aroma, y como de repente sonreía mientras dormía</li></ol>	
--	--	--	--

<sup>2</sup> Esto ayudará a que ellas se sientan validadas en cada emoción que presenten a lo largo de la dinámica

		<p>c. Recuerdas sus primeros pasos, sus pequeños logros, o quizá la primera vez que te dijo mamá, su voz inocente llena de amor y de ternura, recuerdas lo ansiosa que estaba por descubrir el mundo y el miedo que tu tenías que el mundo la descubriera a ella, tan dulce, tan inocente, tan tuya, quiero que reflexiones cuanto ha crecido desde esos lejanos días, cuántos años tiene y cuanto ha cambiado a lo largo de estos años, sus facciones han cambiado, su inquietud por ver el mundo ya no es la misma, ahora quiero que la imagines algunos años en el futuro; quizá 10 o 15 años más adelante, que edad tendrá, a quien se parecerá, será feliz con las decisiones que tomo</p> <p>d. Imagina que por alguna razón no puedes estar cerca de tu hija, quizá la muerte te sorprendió o la distancia entre ustedes se ha vuelto mayor, quizá algún pleito o molestia las ha alejado, sin embargo sabes que como madre podemos reconocer cuando algo en nuestros hijos no está bien, y tú te has dado cuenta desde la distancia que el brillo en sus ojos se ha perdido y su corazón se</p>	
--	--	---	--

		<p>encuentra triste, sabes que se encuentra sometida por una pareja violenta y que teme alejarse por sus hijos, por ser señalada o porque siempre ha tenido miedo a quedarse sola, como madre te duele ver a tu hija así y la única manera que tienes para reconfortarla es una carta</p> <p>e. Cuando abras los ojos te voy a pedir que en la hoja que tienes en la mano escribas las palabras que tu hija necesita escuchar, que en ese papel escribas todo aquello que durante años no dijiste y que hoy dará fortaleza a tu hija.</p> <p>4. Antes de trabajar la carta las adolescentes deberán escuchar una reflexión sobre las madres<sup>3</sup> ; de no ser posible el presentar el audio el replicador deberá dar lectura para las hijas de las participantes</p> <p>5. De ser posible al terminar de escribir la carta solicitaremos que las hijas de las asistentes entren al lugar donde se está trabajando el taller y les pediremos que lean esa carta a sus hijas con la música de fondo para apertura los canales de comunicación entre ellas.</p>	
--	--	--	--

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=ODvzfSvzs-g>



Secretaría  
de Gobernación  
**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. Hacer futuro.

**SUBSECRETARIA DE PREVENCIÓN DEL DELITO Y DERECHOS HUMANOS**  
DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN DEL DELITO  
CENTRO COMUNITARIO DE PREVENCIÓN Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA  
HUAUCHINANGO

--	--	--	--