



SAMPLE COPY: NOT FOR DISTRIBUTION

Papá dentro y fuera
Manual de actividades

ÍNDICE DE CONTENIDOS

TEMA 1:	Inicio	
	SESIÓN PRINCIPAL 1.0: Establecer las reglas;	
	Completar la encuesta Papá dentro y fuera	8
	SESIÓN OPCIONAL 1.1: Bienvenida; Esperanzas y temores; Orientación	16
TEMA 2:	Acerca de mí	
	SESIÓN PRINCIPAL 2.0: Recordando mi pasado	20
	SESIÓN OPCIONAL 2.1: ¿Qué clase de padre soy?	26
TEMA 3:	Ser hombre	
	SESIÓN PRINCIPAL 3.0: ¿Qué es ser hombre?	30
	SESIÓN OPCIONAL 3.1: Masculinidad y los medios	34
	SESIÓN OPCIONAL 3.2: Salud mental y física	38
TEMA 4:	Espiritualidad	
	SESIÓN PRINCIPAL 4.0: Espiritualidad y familia	42
	SESIÓN OPCIONAL 4.1: Espiritualidad y cambio	48
	SESIÓN OPCIONAL 4.2: Formas de incrementar la espiritualidad	54
TEMA 5:	Manejo y expresión de emociones	
	SESIÓN PRINCIPAL 5.0: Expresión de la cólera en hombres y mujeres	58
	SESIÓN OPCIONAL 5.1: Estrés y cólera	62
	SESIÓN OPCIONAL 5.2: Bebida y estrés	68
	SESIÓN OPCIONAL 5.3: Emociones guardadas	70
	SESIÓN OPCIONAL 5.4: Reconocer los sentimientos de pesar y pérdida	78
TEMA 6:	Relaciones	
	SESIÓN PRINCIPAL 6.0: Amor y relaciones	84
	SESIÓN OPCIONAL 6.1: Los 7 beneficios del matrimonio para los hombres	88
	SESIÓN OPCIONAL 6.2: Mejoramiento de mis habilidades de comunicación	92

TEMA 7:	Ser papá	
	SESIÓN PRINCIPAL 7.0: El papel del padre	96
	SESIÓN OPCIONAL 7.1: El padre ideal	100
	SESIÓN OPCIONAL 7.2: Ser papá y la cultura	104
	SESIÓN OPCIONAL 7.3: Competencia y ser papá	110
	SESIÓN OPCIONAL 7.4: Ser papá y la diversión	114
TEMA 8:	Educar a los hijos	
	SESIÓN PRINCIPAL 8.0: Fomentar la autovaloración	118
	SESIÓN OPCIONAL 8.1: Expectativas de carrera profesional para mis hijos	122
TEMA 9:	Disciplina	
	SESIÓN PRINCIPAL 9.0: Disciplina y estilos de disciplina	126
	SESIÓN OPCIONAL 9.1: Ser papá, poder y control	132
	SESIÓN OPCIONAL 9.2: Cultura, valores morales y disciplina	134
	SESIÓN OPCIONAL 9.3: Ser un padre justo y amoroso	138
TEMA 10:	Desarrollo infantil	
	SESIÓN PRINCIPAL 10.0: Etapas del desarrollo infantil	142
	SESIÓN OPCIONAL 10.1: Expectativas y autovaloración	146
	SESIÓN OPCIONAL 10.2: Diferencias del cerebro del hombre y la mujer	152
TEMA 11:	Ser padre desde el interior	
	SESIÓN PRINCIPAL 11.0: Creación de un plan para ser papá	156
	SESIÓN OPCIONAL 11.1: Comprender los programas de mentores	166
	SESIÓN OPCIONAL 11.2: Abrazos de papel de papá	172
	SESIÓN OPCIONAL 11.3: Leer a sus hijos/as en grabación, video o CD	176
	SESIÓN OPCIONAL 11.4: Ajedrez por correo	180
TEMA 12:	Finalización del programa	
	SESIÓN PRINCIPAL 12.0: Finalización del programa	184
REINGRESO		
	Creación de su plan de reingreso	188
	Equilibrar el trabajo y la familia	196
APÉNDICE		200