



Plan de acompañamiento

familiar y comunitario

Somos Familia Somos Comunidad

**Dirección de Familias,
Comunidades y Pueblos**



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas

Directora general

Adriana Velásquez Lasprilla

Subdirectora general

Haidy Isabel Duque Cuesta

Directora de Familias, Comunidades y Pueblos

Gladys Maritza Fernández Valbuena

Subdirectora de Familias y Comunidades

Equipo de la Subdirección de Familias y Comunidades

Luz Ángela Lombana Lozano

Jaime Andrés Saavedra Mendoza

Ibeth Natalia Bustacara Rojas

Katherine Ciro González

César Fabián Salazar Rodríguez

Viviana Lucía Mendoza Rodríguez

Sarai Lagos Archila

Viviana Giraldo Castañeda

Lindsay Viviana Fique Navarrete

Apoyo guía orientación gráfica (boceto)

Ibeth Natalia Bustacara Rojas

Diseño y diagramación

Frank Castro Ángel

Iván Leonardo Sánchez Castro

Equipo de Movilización, Inclusión y Diálogo Social

Coordinación editorial

Betty Leonor Monzón Cifuentes

Grupo Imagen Corporativa

Edición

Marzo 2026

¡Bienvenidos y bienvenidas al servicio Somos familia, Somos comunidad!

Este servicio del Instituto Colombiano del Bienestar Familiar busca **acompañar** a las familias y comunidades para el fortalecimiento de vínculos de cuidado mutuo, **capacidades** de agencia democrática, afrontamiento generativo e incidencia en los **proyectos de vida** personales, familiares y comunitarios, a través de la promoción de **sistemas comunitarios de cuidado** que aporten a la consolidación del tejido social y a la construcción de paz y al **buen vivir**.



Datos de identificación familiar

Este espacio permite registrar la información básica de la familia para el acompañamiento en el servicio Somos Familia, Somos Comunidad. Los datos aquí consignados facilitan la comunicación y la atención oportuna en caso de requerirse.

Datos de la familia

Familia: _____

Nombres de las personas que componen esta familia:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Teléfono: _____ Ciudad: _____

Dirección: _____

En caso de emergencia contactar a:

Teléfono: _____

Nombres de los integrantes de la Unidad de Tejido Familiar y Comunitario:

Actividad 1. Dibujando mi familia

Reconocimiento familiar: en este espacio pueden dibujar a las personas que componen la familia.

En este espacio pueden incluir a quienes componen la familia, los vínculos afectivos y relaciones familiares, tipo de comunicación, vínculos de cuidado: ¿quiénes son sujetos de mayor cuidado en esta familia?, ¿quiénes son cuidadores?



Actividad 2. Para conocernos y reconocernos

Reflexionemos sobre las siguientes preguntas como familia:



Red vincular

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿Con quién contamos en los momentos difíciles?



Cohesionada



Poco densa



Desligada



Filiación

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿Quiénes y cómo se toman las decisiones en familia?



Claridades / Acuerdos



Dependencia



Conflictos / Rigidez



Socio-cultural

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿Qué tradiciones o costumbres nos fortalecen y cuáles no?



Pertinencia /
Inclusión



Agravantes
socioculturales



Anonimato /
Exclusión



Vulnerabilidad social

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿Qué apoyos o servicios sociales y/o institucionales conocemos y usamos?
¿Cuáles hacen falta?



Activos de calidad
/Estables / Suficientes



Activos
estables



Activos
deficientes



Evolutivo

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿Qué aprendizajes nos han dejado los momentos difíciles vividos en familia?



Recursos familiares
suficientes



Adaptación a
estresores



Eventos estresantes
no resueltos



Jurídico

Los integrantes de la UTFC y la familia seleccionan el color del semáforo según análisis:

¿En este momento hay algún proceso legal que esté incidiendo en su dinámica familiar?



Asuntos legales
que fortalecen
la vida familiar



Desconocimiento



Asuntos
legales que
interfieren

¿Cómo resolvemos los conflictos en la familia?



Dinámico
relacional

Los integrantes de
la UTFC y la familia
seleccionan el color
del semáforo
según análisis:



Armonía



Sin resolver



Conflicto

Nota para el conocimiento:

La familia es el principal espacio de socialización: aporta al desarrollo y al crecimiento de la sociedad. En la familia aprendemos a relacionarnos, a reconocer y validar nuestras emociones, y es dónde nos construimos personal y colectivamente.



(Lineamientos técnicos para la inclusión y atención de familias, 2008, pág. 4)

Actividad 3. Definamos el concepto de familia

Teniendo en cuenta las preguntas trabajadas y la nota para el conocimiento, intentemos crear un concepto de familia:

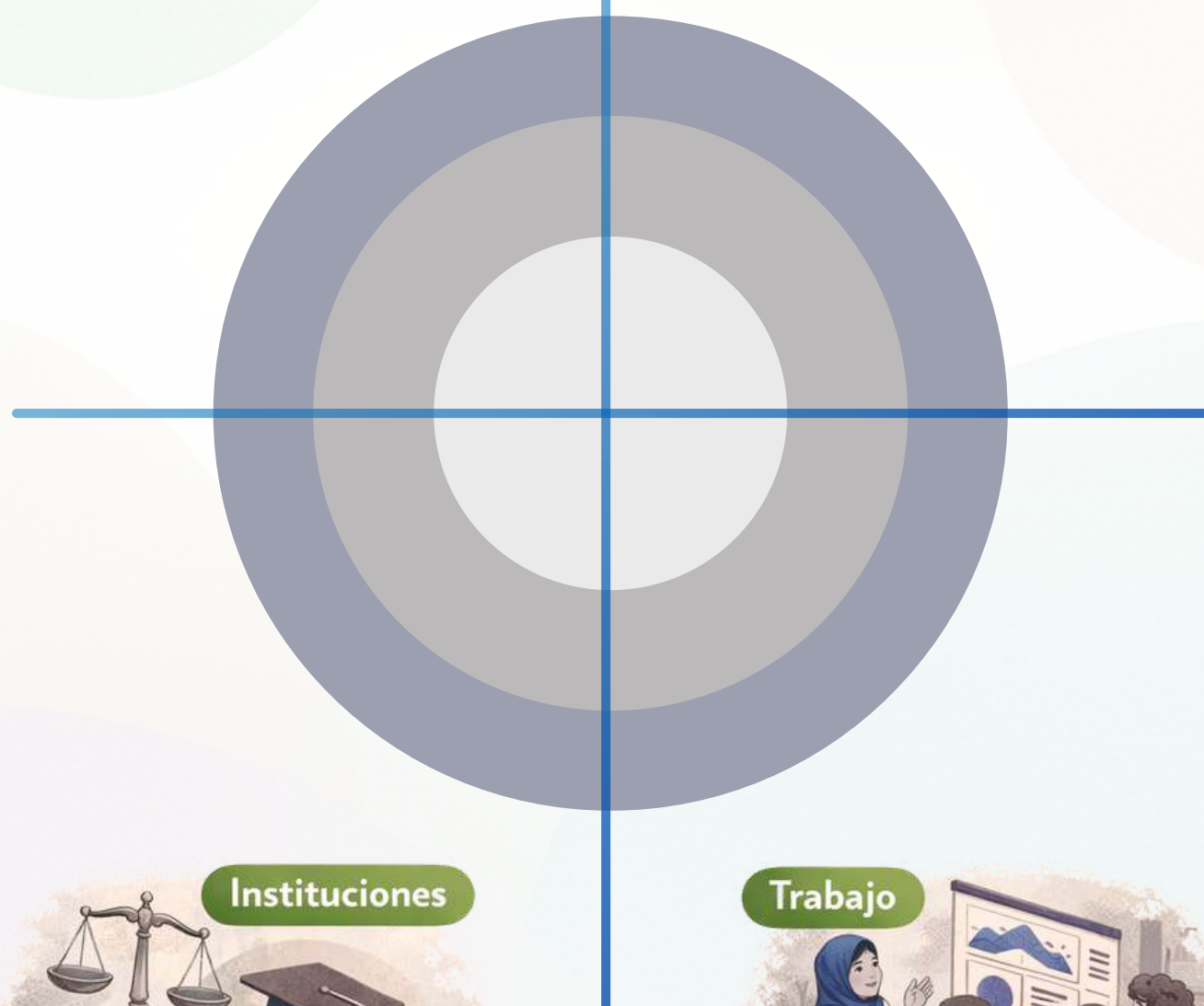


Actividad 4. Reconociéndonos

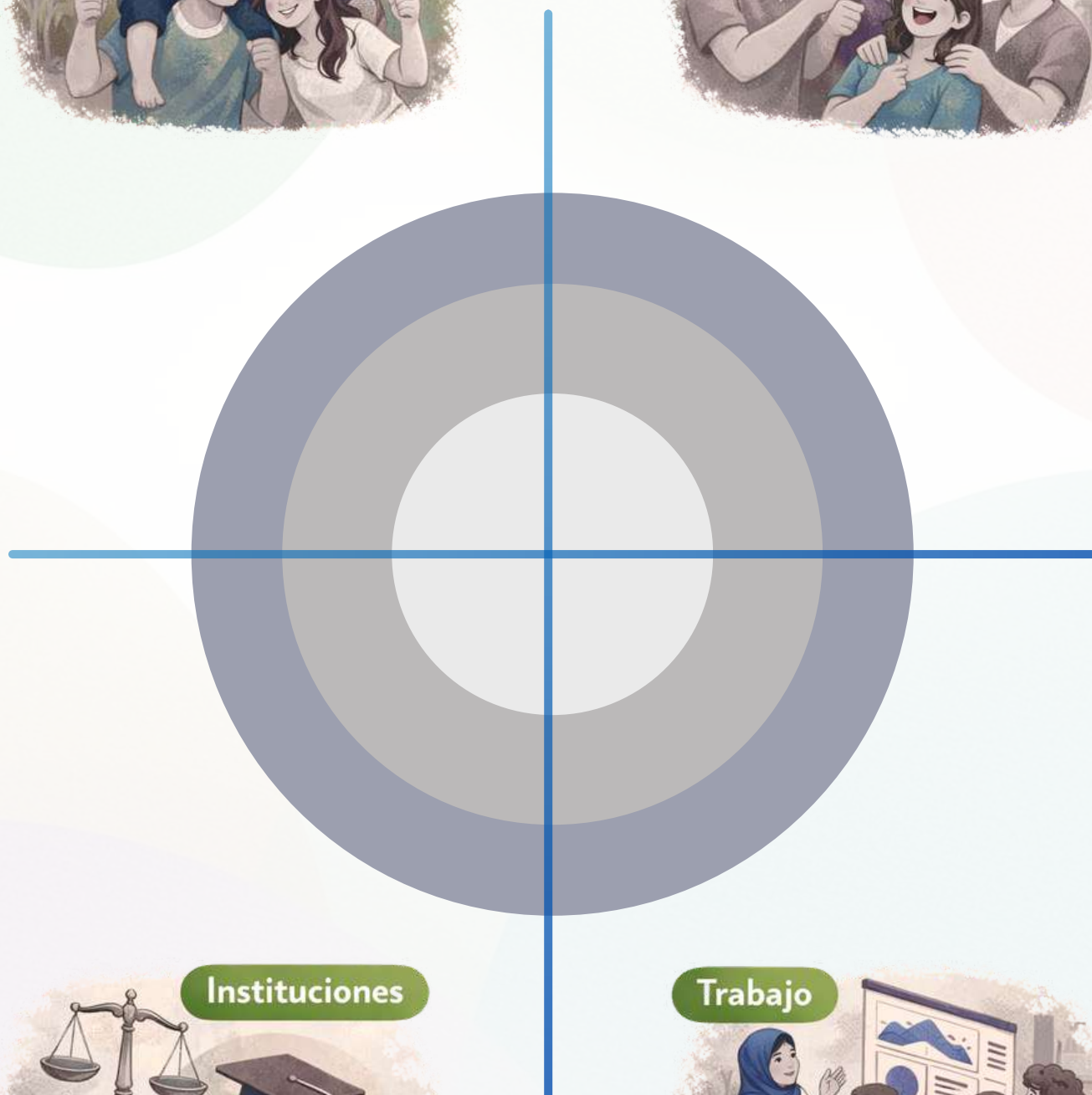
Ahora es momento de reconocer a las personas más cercanas o instituciones con las que se interactúa. Tengan en cuenta las siguientes instrucciones para hacer uso de esta herramienta que llamamos «Mapa de pertenencia actual y potencial»:

1	Círculo interno	Mayor cercanía	Se representan las relaciones cercanas, tales como la familia, el contacto cotidiano o los amigos.
2	Círculo intermedio	Menor cercanía	Se representan las relaciones con menor grado de compromiso, tales como: relaciones sociales o profesionales, en las cuales se establece contacto personal, pero sin intimidad.
3	Círculo externo	Poca o nada cercanía	Se representan las <u>relaciones ocasionales</u> o conocidos.

En este mapa pueden identificar la **situación actual** de sus relaciones:



En este mapa pueden identificar la **situación potencial** de sus relaciones:



Es hora de leer un cuento...

Margarita es trabajadora y fuerte, tiene ojos grandes y brillantes y una sonrisa encantadora. Sus manos tienen la suavidad que cualquier persona anhela para ser acariciada. Ella domina el arte del cuidado.

En las mañanas es una gimnasta. Se despierta, se despereza como un cachorro y brinca como un resorte para levantarse de su cama.

Margarita se estira escuchando el sonar de sus huesos y deja que cada articulación se acomode en su cuerpo.



Es un instante precioso.

La luz es tenue afuera porque apenas llega el día, pero dentro del cuerpo de Margarita ya ha salido el sol para iluminar la vida a través de las valiosas tareas que pronto debe empezar a hacer.

Al mediodía, Margarita es una maga.
Es capaz de resolver todos los retos que trae el día a día.
Que si la casa, que si el trabajo, que si las personas que cuida,
que si..., que si..., que si...

La cabeza de Margarita parece a veces una máquina para hacer
crispetas: debe resolver con prontitud mil cosas.



Entonces,
Margarita para.
Se detiene. Se sienta
al borde de una silla
y respira.
Sabe que la rutina
no la puede agotar.

Vuelve a respirar, se centra, medita y siente cómo la mente es
capaz de bajar el tono y amablemente hacer un poco de
silencio. Son solo cinco minutos de descanso, pero en el día
agitado de Margarita, parecen horas en un mar de calma.

Margarita también se enoja, se cansa, se desespera y quiere huir... A veces, llegada la tarde, siente que no es suficiente lo que hace, quiere huir... A veces...

Afortunadamente cuenta con una bailarina interior que la pone en la pista de la vida y la invita a arriesgarse, a inventarse una danza, a ponerle un paso de alegría y sabor a la vida.

Y entonces, Margarita se reconoce un poco loca, creando movimientos que nacen desde su interior: se mueve suelta y libre.

Es un instante en el que la risa se despierta al descubrirse fluyendo en un baile con pasos nunca antes enseñados por nadie.



Llegada la noche, Margarita se siente agotada. Se acuesta en su cama para relajarse, hace un inventario de todo su cuerpo y suelta cada una de las tensiones que ha dejado el día. Recorre con su mente cada partecita de su cansado cuerpo. Contrae y relaja dejando que su cuerpo encuentre la calma.

No ha sido un día fácil, pero como toda mujer sabia, Margarita sabe que ha valido la pena.

Agradece y reconoce que mañana volverá la rutina y recuerda las claves para cuidarse: respirar, meditar, estirar, bailar.



Margarita es una mujer con un gran poder, es una persona que asume la responsabilidad de cuidar y cuidarse. El mayor secreto de Margarita es la forma en la que enfrenta cada día.



Jiménez, D. (2019). Cuidar y ser cuidado: Una propuesta para la vida cotidiana (Vol. 1) (Ilustraciones de Mophart). Organización Internacional para las Migraciones (OIM); Ministerio de Salud y Protección Social.

Actividad 5. Redefinamos las realidades

Según el cuento de Margarita, invitamos a la reflexión a través de las siguientes preguntas:

¿Margarita debería encargarse de todas las actividades que desarrolla en el hogar?; si estuvieras en los zapatos de Margarita, ¿qué harías?

En este espacio pueden reorganizar o crear una nueva historia para Margarita:



Actividad 6. Aprendiendo sobre el cuidado

« Para cuidarte, primero me cuido »

Nota para el conocimiento:

El cuidado, entendido como una expresión del amor, el respeto y la solidaridad, se configura como un fundamento esencial en la construcción de relaciones humanas saludables y sociedades equitativas; es una dimensión fundamental para la garantía, la protección y el sostenimiento de la vida y el bienestar individual y colectivo en todas sus expresiones.



(Guía Operativa Somos Familia, Somos Comunidad, 2026, pág. 9)



Existen diferentes formas de cuidado:



Personal



Mutuo



Comunitario /
Ambiental



Relacionen con **color rojo** las imágenes que correspondan al **cuidado personal**,
con **color azul** las que correspondan al **cuidado mutuo**,
y con **verde** las que correspondan al **cuidado comunitario o ambiental**.

Sigue el ejemplo:

CUIDADO PERSONAL

Atención nuestras propias necesidades físicas, emocionales y espirituales.

CUIDADO MUTUO

Brindar apoyo, respeto y escucha a quienes nos rodean.

CUIDADO COMUNITARIO Y AMBIENTAL

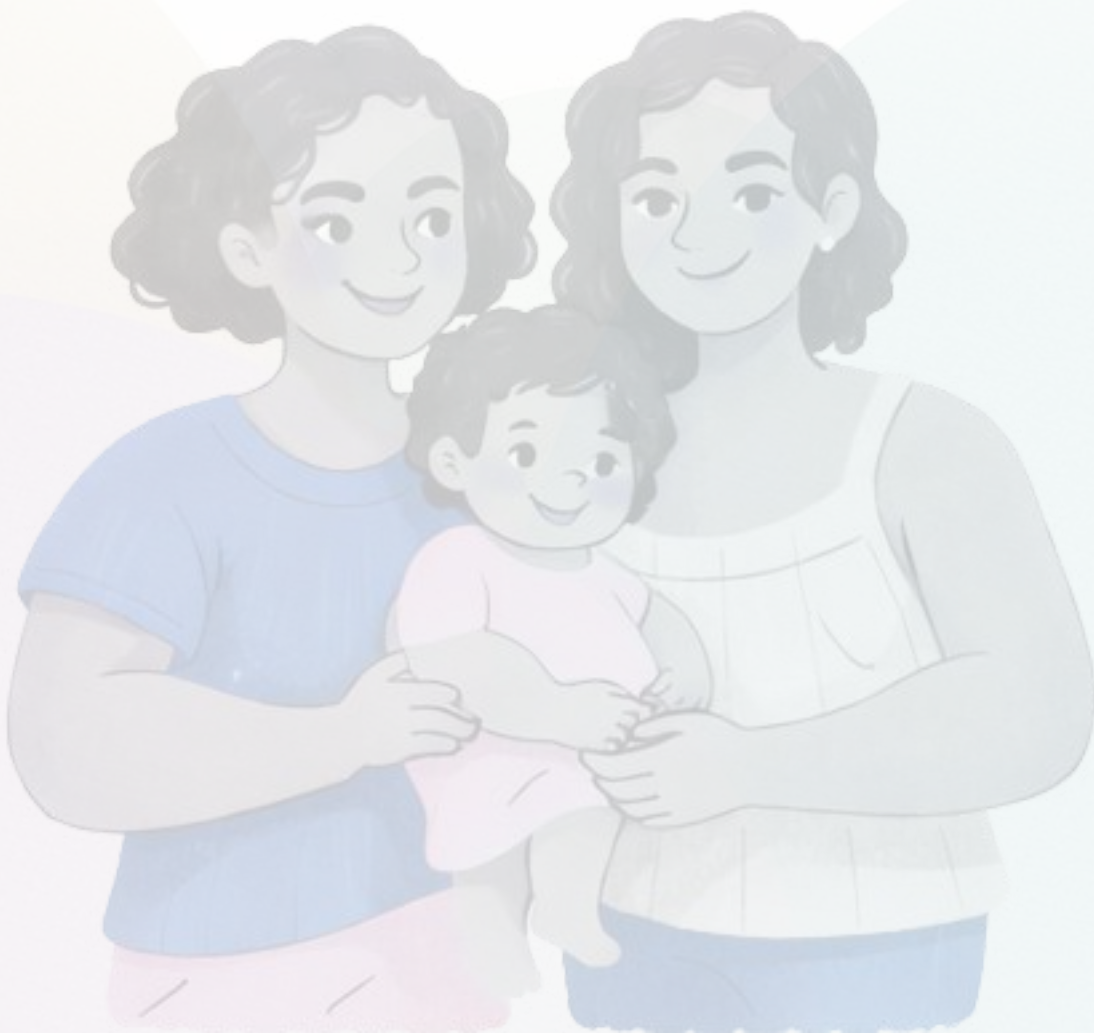
Preservar la vida en comunidad y el equilibrio con la naturaleza.



Acuerdos...

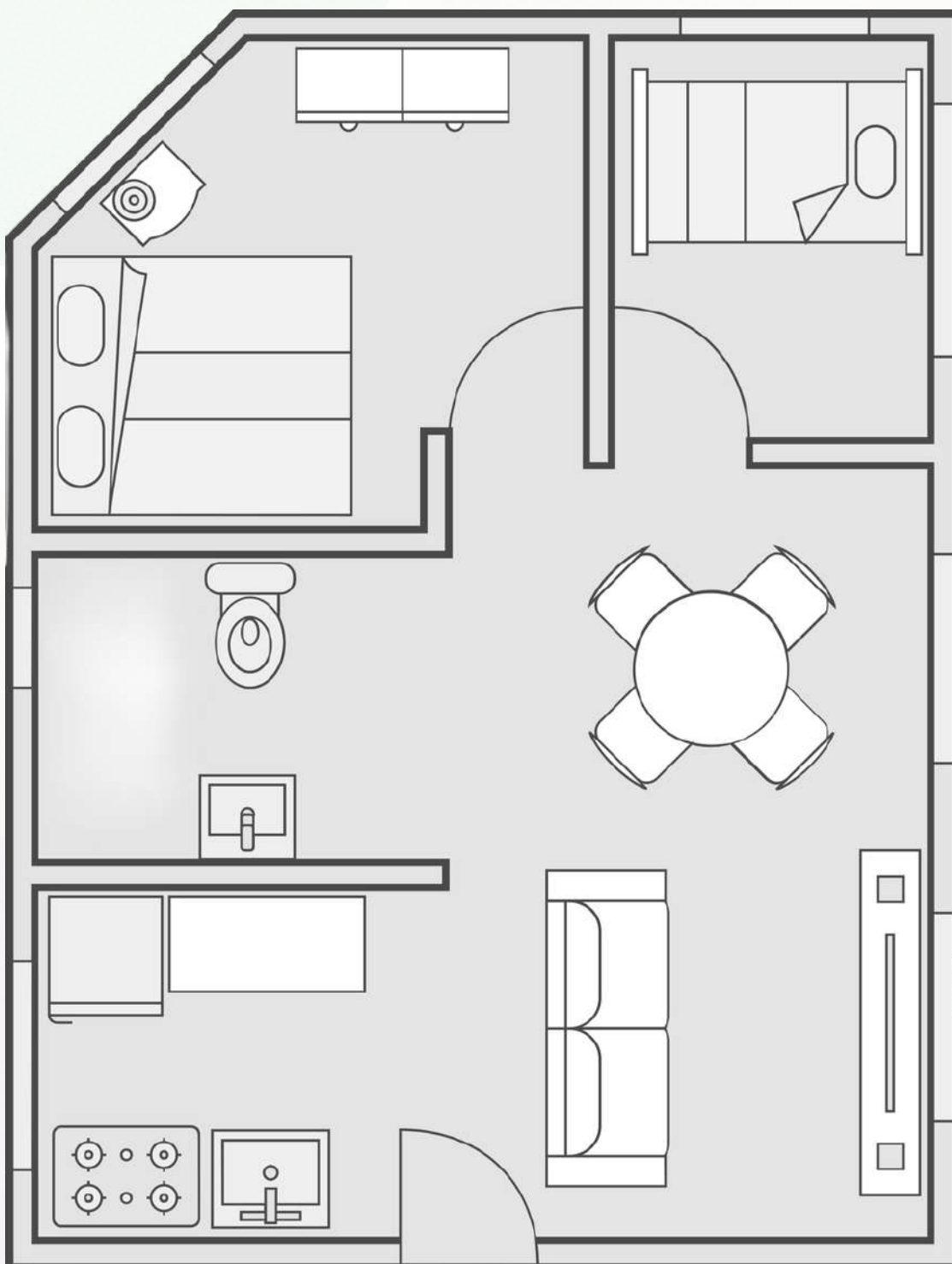
Escriban aquí: ¿cuáles son sus expectativas como familia de la participación en «Somos Familia, Somos Comunidad»? ¿Nuestros objetivos a fortalecer y transformar son?

Para ello, identifiquen los recursos, capacidades y fortalezas que tienen en familia, frente al cuidado y el bienestar.



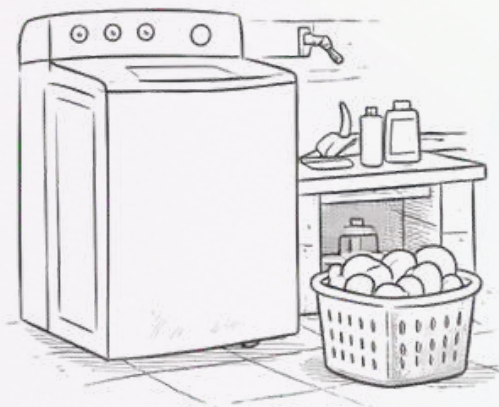
Actividad 7. ¿Cómo se ve nuestra casa?

Cada miembro de la familia elige un color que lo identifique. Después, pinten el lugar de la casa en el que colaboran diariamente.



Actividad 8. ¿Cómo les gustaría ver su casa?

Cada miembro de la familia retoma el color que lo identificó en el ejercicio pasado. Después, pintan el lugar de la casa en el que se comprometen a colaborar diariamente.



Nota para el conocimiento:

¿Conocen cuáles son los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes? A continuación les mostramos:

- Derecho a la integridad física, la salud y la seguridad social
- Derecho a la recreación y a la libre expresión de su opinión
- Derecho a la alimentación equilibrada
- Derecho a tener una familia y no ser separado de ella
- Derecho a la educación
- Derecho a la vida
- Derecho a un nombre
- Derecho a una nacionalidad
- Derecho al cuidado y al amor

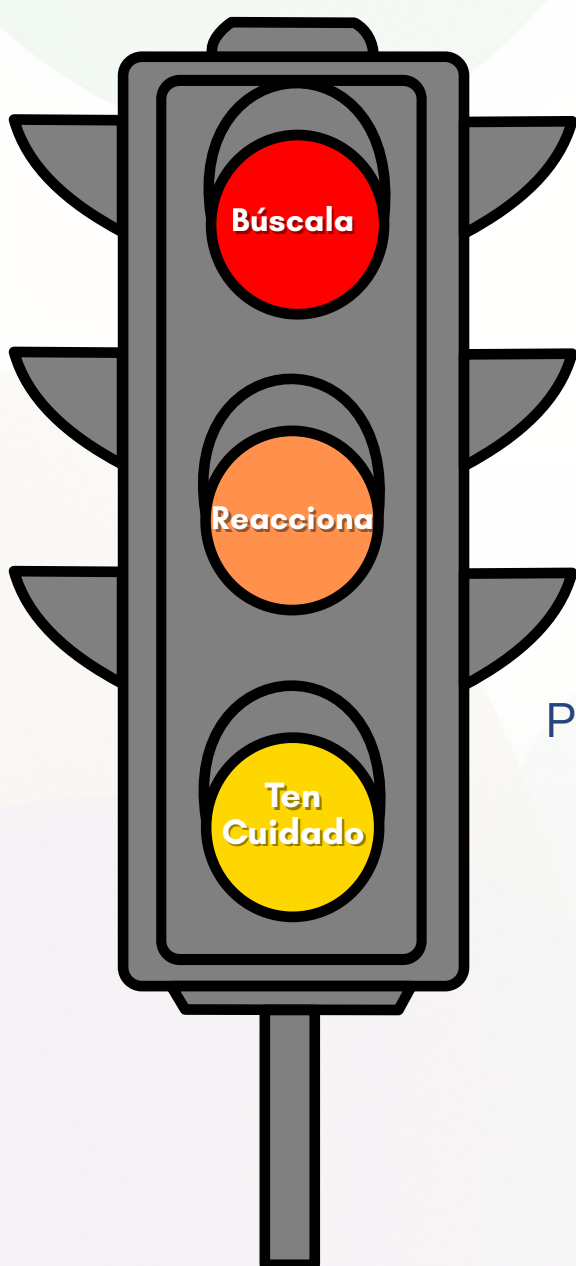


Asimismo, la Constitución establece que los niños, niñas y adolescentes deben ser protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos; señala además que es obligación de la familia, la sociedad y el Estado asistir y proteger a los niños y las niñas para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos.

Herramienta el «Semáforo de conductas violentas»:

Ésta te ayudará a medir las violencias, cómo estas tienden a aumentar, y qué medidas tomar para prevenir una violencia mayor.

Referencia tomada de: Observatorio de Asuntos de Mujer y Género, de la Gobernación de Cundinamarca.



Búscala

Necesitas ayuda profesional

Violación / Amenaza de muerte / Abuso sexual / Mutilación

Reacciona

No lo dejes avanzar

Intimidación / Amenaza / Control / Prohibición / Chantaje / Golpear «jugando»

Ten Cuidado

La violencia aumentará

Cela / Culpabiliza / Humilla en público / Bromea de forma hiriente / Descalifica.

**Si necesitas ayuda,
siempre existen líneas de atención:**

Entidad / Línea	Tipo de Atención	Número de Contacto
Línea 123	Emergencias generales (Policía, Salud, Bomberos).	123
Comisarías de Familia	Atención a violencia intrafamiliar, medidas de protección, restablecimiento de derechos.	Disponible en cada municipio, acceso vía alcaldías
ICBF – Línea 141	Protección de niños, niñas y adolescentes en riesgo o víctimas de violencia.	141
Línea Nacional de Salud Mental	Apoyo emocional, crisis psicológicas, prevención del suicidio.	192 opción 4
Ministerio de Salud – Línea 192	Orientación en salud general y acceso a servicios.	192
Fiscalía General de la Nación – Línea 122	Denuncias de delitos, incluidas violencias de género y familiares.	122
Defensoría del Pueblo	Orientación en derechos humanos y acompañamiento en casos de vulneración.	01 8000 914 814
Línea Púrpura	Para recibir atención y orientación en temas relacionados con violencia de género.	#155



Gracias familia por acompañarnos en este camino

Cada gesto de amor, cada palabra de apoyo y cada acto de solidaridad dentro del hogar construyen la base de una sociedad más justa, más empática y más fuerte. Porque cuando fortalecemos nuestras familias, también fortalecemos nuestra comunidad.

Recordemos siempre que Somos familia,
Somos Comunidad, y que juntos
podemos construir entornos protectores
donde el cuidado, el respeto y la unión
sean el centro de nuestra vida diaria.

Equipo Subdirección de Familias y Comunidades





Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Sede de la Dirección General - Dirección de Familias y Comunidades
Avenida carrera 68 # 64C - 75



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 @icbfcolombiaoficial

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial

 ICBFColombia