

MÓDULO 3

CUIDAR LAS NUEVAS GENERACIONES



Vínculos de cuidado mutuo
en familias y comunidades



GOBIERNO DE COLOMBIA

MÓDULO 3

CUIDAR LAS NUEVAS
GENERACIONES



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Karen Abudinen Abuchaibe
Directora General

Alejandro Gómez López
Subdirector General (e)

Martha Yaneth Giraldo Alfaro
Directora de Familias y comunidades

Coordinación editorial
Diagramación y diseño
María Magdalena Forero Romero
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones (e)

Grupo Imagen Corporativa

Redacción de contenidos
Dirección de Familias y Comunidades
David Rodríguez Vela

Diagramación y diseño
Grupo de Imagen Corporativa
Oficina Asesora de Comunicaciones

Edición junio de 2017

Esta publicación fue elaborada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, bajo el contrato de prestación de servicios 1435 de 2016 - Dirección de Familias y Comunidades.

Para la reproducción o transmisión de la presente publicación a través de cualquier medio se debe contar con la autorización escrita del ICBF. En caso de utilizar el contenido de esta publicación se debe citar la fuente. Está prohibida su venta o su reproducción parcial o total con fines comerciales.

©Todos los derechos reservados ICBF

Objetivo:

Cuidar las nuevas generaciones desde su concepción, gestación y crianza para que puedan vivir su propósito.

Experiencias

- 1 Prepararse para procrear
- 2 Cultivar en vez de moldear o descuidar
- 3 Aprender de hijas e hijos
- 4 Cultivar discernimiento, voluntad y responsabilidad



¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

Todos somos parte de una familia. La mayor fuente de felicidad son los vínculos familiares, en particular cuando estos son de cuidado mutuo. Por contraste, las peores, más frecuentes y más aceptadas formas de violencia y desamor ocurren en la familia. En la convivencia familiar aprendemos a relacionarnos y reproducir o transformar la sociedad.

Aunque muchos lo crean imposible, todos podemos desaprender y reaprender a hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo y además podemos disfrutar al hacerlo. Al hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo, también podemos lograrlo en las relaciones que tejemos en otros escenarios.

Usted es indispensable para hacer una buena parte del tejido social de vínculos de cuidado mutuo donde vivirá el resto de su vida.

Este programa es para quien quiere superar alguna dificultad en su familia o hacer más feliz su vida familiar.

Si usted es educadora o educador familiar, este programa es para usted, si decide cultivarse mientras contribuye a que otros se cultiven.

Estas cartillas ofrecen una guía para diseñar y facilitar los escenarios donde el colectivo de participantes y facilitadores genera nuevas opciones para cesar la violencia, iniciar la reconciliación y generar muchas opciones de bienestar para la actual generación y proyectarlo multiplicado a las nuevas generaciones.

¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

¿Por qué hablamos de Cultivar?

La metáfora de educar se asocia comúnmente a “información” mientras que la metáfora de cultivar se asocia a “vida”. La metáfora de educar se asocia a enseñar lo que alguien decide que otro debe aprender, mientras que la metáfora de cultivar se asocia a conocer la naturaleza de lo que se cultiva, respetar sus ritmos y necesidades y cuidar las condiciones en las que llega a ser lo mejor que puede ser.

El desarrollo familiar no resulta de enseñar conceptos o técnicas que alguien decide que el otro debe aprender. El desarrollo familiar resulta de que cada persona y familia reconozca sus inquietudes, sus capacidades, sus aspiraciones y descubra con otras personas y familias mejores opciones para realizar sus aspiraciones a partir de su propia experiencia.

Hablamos de cultivar porque no implica enseñar, ni transferir información, ni decidir lo que el otro debe hacer, pensar o ser y porque cultivar implica conocer las capacidades y aspiraciones del otro, respetar sus ritmos y cuidar las condiciones en las cuales llega a ser lo mejor que puede ser.

¿Por qué Vínculos?

Ningún ser vivo sobrevive solo. Ningún humano se reconoce y transforma a sí mismo como individuo viviendo solo permanentemente sino aislándose periódicamente en medio de las relaciones del colectivo donde vive y renovando su interacción en este colectivo. La soledad sirve para encontrar la fuerza propia, pero es en la interacción donde se verifica la transformación. La interacción con los otros es la mejor escuela para mejorar como seres humanos.

Un vínculo es más que una relación comercial, laboral, sexual o emocional. Un vínculo nos une al otro, involucra sentimientos, tiende a perdurar en el tiempo, deja huella en cada uno y permite ser parte significativa del colectivo. El contacto frecuente durante periodos significativos crea vínculo. Nos hacemos humanos en los vínculos de cuidado que nos permiten pertenecer a un colectivo, ocupar un lugar en el mismo al dar y recibir contacto, alimento, bienes significativos y palabra con los otros, en el nivel correspondiente a nuestras capacidades.

El tipo de vínculos que creamos define la enfermedad o la salud, la violencia o la felicidad que tengamos. Por lo anterior, distinguiamos

el vínculo afectivo del vínculo de cuidado.

Los vínculos afectivos suelen atar a las personas en relaciones de dependencia, codependencia y en ocasiones pueden justificar el uso de la violencia como aparente manifestación de afecto. Es la combinación del vínculo afectivo con maltrato la mayor causa de infelicidad y es en las familias donde se crea este tipo de vínculo. Por contraste la mayor fuente de felicidad es el cultivo de los vínculos familiares de cuidado mutuo.

¿Qué son los Vínculos de Cuidado Mutuo?

Hay vínculo afectivo cuando estamos unidos al otro mediante el deseo de lo mejor para el otro basados en lo que cada uno cree o decide que es mejor para el otro. En el vínculo afectivo cada uno está encerrado en su definición de lo que cree que es mejor para el otro y por ello justifica lo que le hace o dejar de hacer al otro a nombre del "amor" y por "el bien del otro".

A nombre del "amor" y por "el bien del otro" ocurren las violencias físicas que muchas veces terminan en feminicidios, infanticidios, homicidios y genocidios. También en nombre de los mejores ideales se ejercen violencias sutiles, que no respetan la capacidad de

discernir, emprender y asumir las consecuencias de aquello que se discierne y elige.

Hay vínculo de cuidado cuando además de querer lo mejor para el otro, comprendemos sus aspiraciones, sus retos y sus capacidades y gracias a esta comprensión cultivamos sus capacidades para que enfrente sus retos y realice sus aspiraciones.

Si no comprendemos sus aspiraciones, es fácil limitarnos a imponerles o venderles nuestros ideales como si fueran adecuados para el otro. Si no comprendemos sus retos no los podemos ayudar en su verdadera realidad. Si no comprendemos sus capacidades los subestimamos, abandonamos o sobreprotegemos en vez de cultivar sus capacidades para que enfrenten sus retos y realicen sus aspiraciones.

El vínculo de cuidado supone sensibilidad con las capacidades del otro y no sólo con sus necesidades. El vínculo de cuidado también supone conocimiento y respeto por las aspiraciones del otro.

El vínculo de cuidado implica comprensión de las dificultades del otro según como este las vive y no según como las percibimos desde fuera.

El vínculo de cuidado se teje desde el autocuidado y no desde el autodescuido, porque el autodescuido da un ejemplo inadecuado y crea un peligroso vínculo de afecto con control, dependencia, codependencia o maltrato que no es socialmente responsa-

ble ni socialmente sostenible ya que genera daño mutuo.

El autocuidado consiste en reconocer las propias aspiraciones, retos y capacidades y en asumir dichas capacidades para enfrentar los retos y realizar las aspiraciones. El ejemplo de autocuidado es la primera forma de cuidar al otro.

El primer resultado de cuidar efectivamente al otro ocurre cuando el otro reconoce sus propias aspiraciones, capacidades y retos. El segundo resultado de cuidar efectivamente al otro, se hace evidente cuando este se cuida a sí mismo. El tercer resultado de cuidar efectivamente al otro es contundente, cuando este cuida a su cuidador por la gratitud de su propia realización y como expresión biopsíquica, no moralista, de reciprocidad. De esta auténtica reciprocidad resulta el Cuidado Mutuo.

Hay vínculo de cuidado mutuo cuando la relación se caracteriza por el gozo, no por la culpa de cuidar de sí mismo, sino porque cada uno siente el sentir del otro y lo expresa. En el vínculo de cuidado mutuo hay aceptación de sí y del otro, incluso cuando no se comparten ideas, ni emociones. El vínculo de cuidado mutuo se verifica cuando todos gozan la relación que tienen y todos crecen en ella.

Cultivamos vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades porque es el proceso que más facilita realizarnos y crear futuros posibles como personas, familias, comunidades y sociedad.

¿Cómo cultivar vínculos de cuidado mutuo en los proyectos, talleres, reuniones y visitas?

Nos cultivamos mediante la experiencia colaborativa entre personas con diferentes y valiosas experiencias de vida y no mediante la enseñanza, moldeado o acompañamiento de profesor(a) a alumnos o de experto a asistentes o de terapeuta a pacientes.

En una experiencia de aprendizaje colaborativo en donde cada persona aprende del otro, con el otro y de sí misma; aprende en la interacción, aprende de lo que hace, piensa y siente en la interacción que está ocurriendo en el grupo.

Facilitar al grupo construir la experiencia colaborativa en vez de enseñarle con buena intención, como tradicionalmente se reproduce la dominación, es la labor de una persona y un equipo de personas que han realizado previamente esta experiencia, se han entrenado para facilitar conversaciones e interacciones generativas y participan en espacios de aprendizaje colaborativo para mejorar conjuntamente su forma de aprender de las familias y de ellos mismos en su ejercicio profesional.

CUIDAR LAS Nuevas Generaciones



Cuidar las nuevas generaciones desde su concepción, gestación y crianza para que puedan vivir su propósito

A sí como hace 150 años no se sabía en el mundo académico de la importancia de la niñez para la vida del adulto y hoy apenas se empieza a reconocer la importancia del nacimiento y la gestación en la vida social, no debe sorprendernos que se ignore y por ello se desprecien los resultados de investigaciones que demuestran la tremenda importancia de las condiciones emocionales, mentales y relacionales de las familias de los progenitores y de estos antes y durante la concepción del nuevo ser humano.

El cuidado del humano en gestación y desarrollo va más allá de proveer alimento físico, implican la caricia, la mirada, la conversación sobre el sentir y pensar y la apertura personal. El otro humano percibe más allá de lo que expresa con palabras. El cuidado humano del otro humano implica el facilitar que reconozca sus aspiraciones, use sus capacidades para enfrentar sus retos y así realizar su propósito.

El módulo se propone concienciar a los participantes en el programa acerca del cuidado de la concepción, la gestación y la crianza de las nuevas generaciones, con el objeto de que estas puedan vivir su propósito. El módulo se divide en cuatro partes: 1. Prepararse para procrear; 2. Cultivar en vez de moldear o descuidar; 3. Aprender de hijas e hijos; y 4. Cultivar discernimiento, voluntad y responsabilidad. Entre otros aspectos, el módulo recalca en la necesidad de no procrear por costumbre, obligación o conveniencia; cómo sanar el pasado, y en cómo cultivarse para vivir el propósito. Adicionalmente, busca que los padres y madres de familia se sensibilicen acerca de que no son los propietarios de sus hijos e hijas sino sus cuidadores y de que los primeros pueden aprender de los segundos. Como los otros módulos, este también desarrolla una serie de actividades lúdicas y didácticas variadas y participativas.

1. Prepararse para procrear

- a. No procrear por costumbre, obligación o conveniencia
- b. Sanar el pasado
- c. Cultivarse para vivir el propósito
- d. Hacer equipo de crianza

2. Cultivar en vez de moldear o descuidar

- a. No somos propietarios de hijas e hijos sino sus cuidadores.
- b. Moldear es hacerles lo que hubiéramos querido para nosotros y dejar de hacerles lo que no quisimos para nosotros.
- c. Descuidar es dejar que crezcan al efecto de la tv, las redes sociales, la calle y la escuela.
- d. Cultivar es reconocer sus cualidades, talentos, aspiraciones y retos y facilitar que los usen en su experiencia diaria para realizar sus aspiraciones.

3. Aprender de hijas e hijos

- a. ¿Te dejarías ayudar de quien no confías?
- b. ¿Confiarías en quien no te comprende?
- c. Acoger a hijas e hijos hagan lo que hagan, sientan lo que sientan y piensen lo que piensen.
- d. Tu hijo te enseña a criarlo si escuchas y aprendes de él.

4. Cultivar discernimiento, voluntad y responsabilidad

- a. Cultivar su discernimiento en vez de enseñarles nuestras conclusiones.
- b. Cultivar su voluntad en vez de imponerles nuestras metas e ideales.
- c. Cultivar su responsabilidad en vez de premiarles y castigarles basados en nuestras evaluaciones de sus actos.

Estudiar previamente



Objetivo: Elaborar un discurso propio que incorpore los elementos conceptuales propuestos por el ICBF.

1. Guía 3. Cultivo digno de nuevas generaciones.
2. Capítulos 7, 8, 9 y 12 de “Hacer de mi familia un hogar”, David Rodríguez Vela. 2016. Bogotá.
3. Módulo de inducción a Equipos Facilitadores.

Invitar agradablemente al programa



Objetivo: Crear una expectativa adecuada al sentido del programa que despierte el deseo de ir a aprovechar el evento.

1. Elegir un sitio neutral para que todos se sientan bien y corresponda con el mensaje del programa.
2. Redactar una invitación agradable cuyo lenguaje, color, imagen, extensión y forma despierte el deseo de leer.
3. Indicar claramente el nombre y beneficio del evento, la duración, la ubicación y las facilidades para llegar.
4. Verificar recibido.

Alistar oportunamente el lugar



Objetivo: Tener adecuado el sitio antes de la hora de inicio para que los participantes se sientan acogidos y los facilitadores tengan oportunamente las condiciones materiales adecuadas para hacer alegres su labor.

1. Fijar un distintivo del evento y de la institución en un lugar visible.
2. Elaborar etiquetas para que cada persona luzca el nombre por el que quiere ser llamada.
3. Señalizar el lugar de los baños, comedor, primeros auxilios y ruta de salida en emergencias.
4. Disponer las sillas de manera circular, de un lugar para los objetos personales y un lugar para ayudas didácticas.

5. Fijar en un lugar visible durante el evento una Pregunta generadora. En este taller proponemos:



6. Contar con música y un video relevante sobre el tema.

Cocreando el sentido del programa



Objetivo: Construir la cultura de la relación y el sentido del programa para que los participantes sean cocreadores significativos desde la concertación de reglas de juego, objetivos, compromisos y resultados.

1. Palabras de bienvenida que dan reconocimiento a la presencia y participación de los asistentes.
2. Ronda de presentación: Nombre, Procedencia y Cómo creo que este evento me puede servir. Facilitador o facilitadora da ejemplo de cómo presentarse.
3. Exposición de objetivos y aclaración de expectativas en cada punto.

Cuidar las nuevas generaciones desde su concepción, gestación y crianza para que puedan vivir su propósito

4. Creación de acuerdos máximos y mínimos mediante:
 - a. Proponer cada uno de los acuerdos y su motivo,
 - b. Dar claro y legítimo espacio para preguntas,
 - c. Dar claro y legítimo espacio para objeciones y
 - d. Verificar cada acuerdo mediante el brazo en alto.

Acuerdos máximos: 1. Usa todo para tu máxima realización, 2. Cuida de ti para poder cuidar a otros y, 3. No dificultes que los otros puedan cuidar de sí mismos.

Acuerdos mínimos: 1. Completar el curso, 2. Ser puntuales, 3. No interrumpir con celulares, saludos u otras actividades. 4. Cambiar de lugar y vecinos a cada actividad, 5. Seguir instrucciones y, 6. Confidencialidad.

A este respecto es importante leer *Ética de Máximos y Ética de Mínimos* en el libro "El mundo de los valores" de Adela Cortina.

5. Identificar vivencialmente el objetivo de cada taller, del conjunto de talleres y la secuencia lógica de estos mediante escultura grupal, tira de dibujos, Canciones, historias o refranes u otro recurso rápido, holístico, sentido.

1. Prepararse para procrear
2. Cultivar en vez de moldear o descuidar
3. Aprender de hijas e hijos
4. Cultivar discernimiento, voluntad y responsabilidad



1. Prepararse para procrear

A. No procrear por costumbre, obligación o conveniencia

Respuestas

*¿Cómo sería la situación de niñas y niños si se aplicara a quienes van a procrear los mismos requisitos que se aplican a quienes van a adoptar?
Peor... Igual... Mejor...*

¿Porque?

¿Las niñas y niños que no han sido concebidos son menos dignos que los que ya nacieron?



Plenario: *¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?*

Representación

Pedir a una parte del grupo que se ubique detrás de una cortina y asuma el sentir de un ser humano antes de ser concebido y responda a la pregunta que el resto del grupo que ha asumido la actitud de algunos adultos le formula:

1. Te vamos a concebir sólo porque tenemos sexo con alcohol o drogas. *¿Qué sientes?*
2. Te vamos a concebir sin querer, sólo porque estamos excitados sexualmente. *¿Qué sientes?*
3. Te voy a concebir para conseguir un marido o un dinero. *¿Qué sientes?*
4. Te voy a concebir para reemplazar al hijo que murió. *¿Qué sientes?*
5. Te voy a concebir para "realizarme como mujer". *¿Qué sientes?*
6. Te voy a concebir para "demostrar que soy macho". *¿Qué sientes?*

7. Te voy a concebir para obedecer a la familia o la costumbre. *¿Qué sientes?*
8. Te voy a concebir para obedecer al marido o a una autoridad. *¿Qué sientes?*
9. Te vamos a concebir para tener alguien que nos cuide en la vejez?. *¿Qué sientes?*

Plenario: *Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?*

¿Las niñas y niños que no han nacido son menos dignos que los adultos que los pueden concebir?

B. Sanar el pasado

Juego de azar

En grupos de 6 cada uno lanza un dado y responde la pregunta que le corresponde:

1. *¿Tienes el mismo nombre de abuelas, abuelos, madre, padre, tíos o familiares desaparecidos?*
2. *¿Qué situaciones con salud, profesión, dinero y relación de hombres y mujeres que tuvo tu mamá, papá, abuelas, abuelos se repiten en tu vida?*
3. *¿Cuándo piensas "si mi mamá o papá supiera lo que estoy haciendo"?*
4. *¿Sonríes con gratitud por lo que has aprendido y mejorado como persona cuando recuerdas lo más difícil que has vivido?*
5. *¿De lo más difícil que has vivido no quieres acordarte?*
6. *¿Sientes que esta vida es una lucha o una desgracia porque te vuelve a pasar una y otra vez el mismo tipo de situaciones con salud, profesión, dinero y relación con hombres y mujeres?*

Plenario: *¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?*

Actuación

En grupos de 3 personas cada participante actúa durante un minuto

"Cómo sería una escena diaria cuando hayas sanado lo que te hace repetir lo mismo una y otra vez", los otros dos observan en silencio lo que sienten mientras el otro actúa.



Al final cada uno responde a:

- *¿Cómo me sentí?*
- *Si hicieran una película de esta nueva vida, ¿cuál sería el título?*

Plenario: *¿Qué te llevas de esta actividad?*

C. Cultivarse para vivir el propósito

Dos círculos concéntricos

En dúos donde cada participante tiene un compañero al frente con quien hace contacto visual sin afán de evadirse, hace contacto leve o muy leve de manos. La izquierda va con la palma hacia arriba y la derecha hacia abajo. No hay observadores. Todos participan. No hay tiempo para paralizarse analizando sino para expresar al instante la frase con lo que aparece en la conciencia presente. Se busca un nuevo compañero para cada indicación de la facilitadora o el facilitador.

Con cada compañero se da respuesta a una pregunta que la facilitadora formula:

- a. *¿Qué es lo que más te duele de lo que ocurre en el mundo?*
- b. *¿Qué es lo que más anhelas aportar al mundo?*
- c. *¿Qué cualidades tuyas admiran más quienes te conocen, incluyéndote?*
- d. *¿Qué labor haces muy bien con menos esfuerzo que otros?*
- e. *¿Qué servicio concreto al mundo puedes hacer y por el cual te pagarían?*

- f. ¿Este servicio es una actividad a la cual te dedicarías feliz el resto de tu vida?
- g. ¿Si no la estás haciendo al 100% podrías empezarla como hobby o emprenderla como fuente adicional de ingresos?

Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 35 y 33, 214-233.

D. Hacer equipo de crianza

Respuestas en dúos

- a. ¿Después de acabar una relación de pareja has quedado con más dolores que aprendizajes?
- b. ¿Cuál es tu mejor experiencia de crecimiento personal a partir del desenamoramiento y la finalización de una relación de pareja?



Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 43-56 y 284-286.

Cinco estaciones

Todos de pie definen una línea o escala en el piso con diez lugares marcados para ubicarse a una voz cuando la facilitadora o el facilitador enuncien cada uno de las cinco situaciones siguientes (a, b, c, d, e):

- a. ¿De 1 a 10 cuánto hablas en pareja calmadamente de sentimientos incómodos antes que lleguen a convertirse en disgustos fuertes?

- b. ¿De 1 a 10 cuánto hablas en pareja del tipo de caricia y deseos sexuales que tienen?
- c. ¿De 1 a 10 cuánta satisfacción sientes sobre la calidad de los acuerdos que han hecho sobre los aportes de trabajo y dinero a la economía familiar o conyugal?
- d. ¿De 1 a 10 cuánta satisfacción sientes sobre la calidad de los acuerdos que han hecho sobre cómo manejar desacuerdos con las familias de cada uno?
- e. ¿De 1 a 10 cuánta satisfacción sientes sobre la calidad de los acuerdos que tienen sobre cómo criar a hijas e hijos?

¿Qué te hace calificar en este número la situación? Pregunta la facilitadora para quien quiera responder. Está bien si nadie quiere responder. La ubicación espacial es suficiente.

Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 295-298.

2. Cultivar en vez de moldear o descuidar

A. No somos propietarios de hijas e hijos sino sus cuidadores

Moldear plastilina

Ablandar y moldear una plastilina con la figura que quiera y decir en voz alta Es mía,

Definirle la forma y decir en voz alta La formo como quiero porque Es mía,

Controlarla y decir en voz alta La controlo porque Es mía,

Lucirse con ella y decir en voz alta Me enorgullezco de lo que hago de ella porque Es mía.

Repetir en voz alta ¡Es mía!

Recibir una semilla desconocida

Recibir una semilla y decir en voz alta *Es prestada por poco tiempo para que le ayude a crecer, Averiguar de qué es y decir en voz alta Estoy descubriendo qué clase de frutos puede dar.*

Aceptar que es diferente de lo que esperabas y decir en voz alta *Es especial, es única.*

Aprender a cultivarla y decir en voz alta *Aprendo de ella cómo cultivarla.*

Agradecer que te permite aprender y DECIR en voz alta *Estoy agradecida por todo lo que aprendo de ella.*



Plenario: *¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?*

Leer un párrafo del 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 155-159.

B. Moldear es hacerles lo que hubiéramos querido para nosotros y dejar de hacerles lo que no quisimos para nosotros

Actuar con 3 marionetas: Abuela, Madre, Hija

Madre le habla a la abuela sobre lo que hubiera querido poder hacer, lo que le hubiera gustado tener y luego le dice a su hija que por eso se lo da... La abuela le dice que la perdona, que ella repitió lo que le hicieron a ella. La nieta corre donde la abuela y la abraza y le dice que no quiere ver sufrir a la madre, que ella es feliz de verla feliz.

La madre se voltea ante el grupo y les pregunta: ¿ustedes que harían en mi caso?

Participantes responden.

Abuela les pide que busquen una que les recuerde a su madre o a su hija y se abrecen, dándose el amor que no se han dado.

Plenario: *¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?*

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 49-51.

C. Descuidar es dejar que crezcan al efecto de la TV, las redes sociales, la calle y la escuela

Dibujar con negro

Niñas y niños no escuchados

Niñas y niños a quienes no se les pregunta lo que sienten

Niñas y niños a quienes se les grita como si fueran un estorbo

Madres y padres ocupados

Madres y padres que no miran a sus hijos

Madres y padres que sienten culpa de no atender a sus hijas e hijos

Colorear dibujo anterior

Cuando estos niñas y niños YA SON escuchados

Cuando a estos niñas y niños les preguntan con afecto por lo que sienten

Cuando a estos niñas y niños se les dice lo valiosos que son

Cuando estas madres y padres les dedican un rato y les dicen cómo se sienten ahora

Cuando estas madres y padres miran a los ojos a sus hijos y les contemplan sin afán

Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 208-211.

D. Cultivar es reconocer sus cualidades, talentos, aspiraciones y retos y facilitar que los usen en su experiencia diaria para realizar sus aspiraciones

Silla Vacía

Le habla a su hija o hijo imaginando que está sentado en la silla vacía... lo único que le dice es:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| • Viéndote siento... | • Viéndote me siento... |
| • Viéndote me siento... | • Siento... |
| • Siento... | • Me siento... |
| • Me siento... | |

Sin parar... durante un minuto

Sin parar... durante un minuto

Ahora se sienta en la silla del hijo y mirando a quien le habló le dice:

- Viéndote siento...



Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 44-46.

3. Aprender de hijas e hijos

A. ¿Te dejarías ayudar de quien no confías?

Respuestas en dúos



¿Cuáles situaciones importantes de tu sexualidad o afectos no te atrevías a confiarle a mamá o papá?

¿Qué temías que pudiera ocurrir si les contabas tus experiencias, emociones y pensamientos?

¿Qué hacías o a quién acudías para confiarle tus inquietudes?

B. ¿Confiarías en quien no te comprende?

Concurso

Completa las siguientes frases:

"Para poder ayudar a otra persona es indispensable que esa persona _____ en mí.

"Para que la otra persona _____ en mí es indispensable que yo la _____".

Respuestas en dúos

¿Cómo te sentías cuando confiabas en alguien que ahora no le confías tus inquietudes?

¿Qué hizo la persona ante lo cual dejaste de confiar en ella?

¿Qué tendrías que percibir en esta persona para volver a confiarle tus inquietudes?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 51-53.

C. Acoger a hijas e hijos hagan lo que hagan, sientan lo que sientan y piensen lo que piensen

Silla vacía

Usted es su mamá o su papá y le habla a usted cuando niño imaginando que está sentado en la silla vacía... lo único que le dice es *Te acepto hijo...*

Cuando no te entiendo Te acepto hijo...

Cuando no estoy de acuerdo contigo Te acepto hijo...

Sin parar...durante un minuto

Plenario: ¿Cómo te sientes con lo que has oído, dicho y pensado en este ejercicio?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 43-45.

D. Tu hijo te enseña a criarlo si escuchas y aprendes de él

Collage

Reunir fotos que muestren varias etapas de la vida de tu hijo: gestación, nacimiento, antes de 4 años, de 4 a 9, de 10 a 13, de 14 a 17, de 18 a 21,

En torno a cada foto escribir:

Contigo aprendí...

Me siento agradecida(o) por...

Concurso

Completa las siguientes frases:

"Mi mejor maestro de crianza de mi hija o hijo _____ es _____ si yo aprendo a ..."



4. Cultivar discernimiento, voluntad y responsabilidad

A. Cultivar su discernimiento en vez de enseñarles mis conclusiones

Actuación de moldeo

Ubicarse en círculo. Medio círculo va a representar a niñas y niños. El otro medio círculo va a representar adultos. Pedir un voluntario que represente una niña o niño que insiste en pedir algo a un adulto.

Pedir un voluntario que interactúe con el niño **sermoneándole, aconsejándole o enseñándole las conclusiones o aprendizajes o creencias propias cuando el niño pide** e insiste en que le den.

Lo harán durante un minuto y serán reemplazados por otros adultos o niños que toque en el hombro la facilitadora o el facilitador, quien les asignará en voz baja al oído el rol de "mamá", "papá", "familiar" u "otro adulto"

Conversación en Espejo

¿Cómo te sentiste actuando el personaje? O ¿Cómo te sentiste presenciando la actuación?. ¿Qué refleja de mi vida lo actuado?. ¿Qué quieres hacer al respecto?

Concurso

Completar la pregunta:

¿Enseñarles lo que nosotros aprendimos de lo que vivimos en el _____ o ayudarles a que aprendan de lo que ellos _____ en el presente?

Responder la pregunta.

Actuación de cultivo de discernimiento

Ubicarse en círculo. Medio círculo va a representar a niñas y niños. El otro medio círculo va a representar adultos. Pedir un voluntario que represente una niña o niño que no quiere hacer tareas u oficios. Pedir un voluntario que interactúe con el niño **preguntándole por sus aspiraciones, por sus temores, sus ideas y buscando llegar a un acuerdo pero sin afán de lograrlo. Lo más importante es que logren entenderse y sentirse bien con el entendimiento.**

Lo harán durante un minuto y serán reemplazados por otros adultos o niños que toque en el hombro la facilitadora o el facilitador, quien les asignará en voz baja al oído el rol de "mamá", "papá", "familiar" u "otro adulto"

Conversación en Espejo

¿Cómo te sentiste actuando el personaje? O ¿Cómo te sentiste presenciando la actuación?. ¿Qué refleja de mi vida lo actuado? ¿Qué quieres hacer al respecto?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 25-27.

B. Cultivar su voluntad en vez de convencerles o imponerles mis metas

Conversación de espejo

¿Cómo quieres que sea tu hija o hijo?

¿Qué quieres sentir si se vuelve como quieres?

¿Quieres que él o ella quiera eso? O ¿sólo quieres que lo haga porque tú quieres y crees que le conviene?

¿Qué quiere tu hija o hijo?

¿Para qué lo quiere?

¿Qué quieres al respecto?



Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 22-25.

C. Cultivar su responsabilidad en vez de premiarles o castigarles según mi evaluación de sus actos

Conversación de espejo

¿De qué te quejas respecto de tu hija o hijo?

¿Culpas a alguien de eso?

¿Cómo creaste, promoviste o permitiste eso?

¿Qué consecuencias tendría seguir así?

¿Qué consecuencias tendría cambiar?

¿Qué cualidad puedes cultivar en ti a propósito de esta situación?

¿Qué acción puedes hacer para equilibrar la situación?

¿Cómo puede cada uno reparar los hechos?

¿Quién es un buen ejemplo para ti en este caso?

Leer un párrafo del libro 'Hacer de mi familia un hogar' páginas 28-31.

Despedida

Objetivo: Recoger, reconocer, agradecer y celebrar lo logrado. Honrar a los que nos han apoyado, enviar nuestro amor a los descendientes y abrazar a los compañeros de aventura.

1. Círculo tomados de la mano. Izquierda recibe con la palma hacia arriba, derecha da con la palma hacia abajo.
2. Ojos cerrados. Visualizar a la mamá a la izquierda con su mano en tu hombro izquierdo, a papá en el hombro derecho, a los respectivos abuelos atrás de sus hijos y hasta varias generaciones anteriores. Agradecerles por la vida. Visualizar a los hijos, sobrinos, nietos al frente en el círculo del centro donde están con todos los hijos e hijas, nietos y nietas de todos. Les enviamos nuestro amor y en el centro de todos hay un espacio donde estarán los hijos de estos niños y niñas en su momento oportuno y para el cual estos nuevos progenitores se preparan para que esos nuevos humanos no necesiten tener que sanar porque no recibieron huellas de sufrimiento desde antes de su concepción.
3. Mirar a los compañeros del círculo, reconocer a cada uno, reconocer internamente lo que recibiste de cada uno.
4. Por la mano izquierda reconocer la gratitud de lo recibido. Por la derecha la intención de lo que quieres hacer con lo que te llevas.
5. Me llevo... y lo que voy a hacer con lo que me llevo es... Escribir los logros en la cartelera de los guardianes de la memoria y en el mecanismo concertado.
6. Definir fecha y próxima acción.
7. Abrazos de despedida con cada uno de todos los participantes.



INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR



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

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

 ICBFColombia  @ICBFColombia  @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**