

MÓDULO 4

COMER EN FAMILIA Y COMUNIDAD



Vínculos de cuidado mutuo
en familias y comunidades



GOBIERNO DE COLOMBIA

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:

Cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir de producir, preparar y consumir el alimento.

Experiencias

1 Asegurar alimento natural para cuidar la generación actual y las próximas.

2 Cocinar juntos en familia y comunidad .

3 Disfrutar al comer juntos.



¡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, distinguimos

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, moldeo 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.

COMER EN FAMILIA Y COMUNIDAD



Cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir de producir, preparar y consumir el alimento.

Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en familia y comunidad es útil y sumamente agradable comer juntos, compartir la preparación del alimento y ojalá participar en su cultivo como lo disfrutaban las comunidades ancestrales.

Sin asegurar una comida sana, las nuevas generaciones quedan expuestas al deterioro fundamental de su salud por el consumo de comestibles modificados genéticamente, contaminados en su cultivo y desnaturalizados en la industrialización. Sin tiempo para compartir la preparación y consumo del alimento se pierde una valiosa oportunidad de hacer de la familia un hogar.

El módulo propone que los participantes cultiven vínculos de cuidado mutuo a partir de la producción, preparación y consumo de alimentos sanos y naturales, para lo cual desarrolla tres bloques temáticos: 1. Asegurar alimento natural para cuidar la generación actual y las próximas; 2. Cocinar juntos en familia y comunidad, y 3. Disfrutar al comer juntos. Para ello, el módulo plantea diversas experiencias y vivencias de carácter lúdico en las que los asistentes podrán comprobar, por ejemplo, que la leche materna constituye un alimento irremplazable, y analizar, entre otros temas, los riesgos de consumir comestibles que intoxican, las buenas prácticas para producir alimentos naturales, los daños que ocasionan los monocultivos, el uso de agroquímicos y la modificación genética de semillas y el significado que tiene cocinar y comer juntos tanto en casa como en comunidad. Todo un recorrido muy saludable.

1. ASEGURAR ALIMENTO NATURAL PARA CUIDAR LA GENERACIÓN ACTUAL Y LAS PRÓXIMAS

- a. Comestibles que alimentan y comestibles que intoxican.
- b. Producir el alimento natural para asegurar la vida.
- c. Intercambiar el alimento natural.

2. COCINAR JUNTOS EN FAMILIA Y COMUNIDAD

- a. Buenas experiencias de cocinar juntos.
- b. Aprender cocinando juntos.

3. DISFRUTAR AL COMER JUNTOS

- a. Buenas experiencias de comer juntos.
- b. El ambiente para disfrutar al comer juntos.
- c. Las buenas prácticas para disfrutar al comer juntos.

Estudiar previamente



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

1. Guía 3. Hábitos saludables en familia.
2. Capítulos 5 de “Hacer de mi familia un hogar”, David Rodríguez Vela. Bogotá. 2016.
3. “Aprendiendo y construyendo nuestra huerta urbana escolar”, Blanca Aurora Arce Barbosa y otros tres. CORPOICA. Bogotá 2016.
4. 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 icono del evento y de la institución en 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 las ayudas didácticas.
5. Fijar en lugar visible durante el evento una Pregunta generadora. En este taller proponemos:



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

Cocrear 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 como 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.

Cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir de producir, preparar y consumir el alimento.

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.

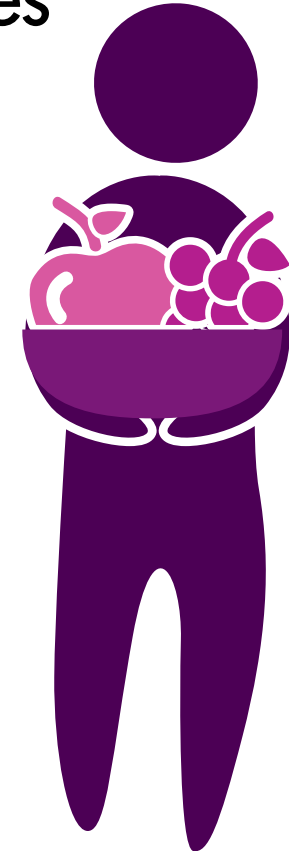
A este respecto es importante leer Ética de Máximos y Ética de Mínimos en el libro “El mundo de los valores” de Adela Cortina.

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. Asegurar alimento natural para cuidar la generación actual y las próximas.
2. Cocinar juntos en familia y comunidad.
3. Disfrutar al comer juntos.



1. Asegurar el alimento natural para cuidar la generación actual y las siguientes



A. COMESTIBLES QUE ALIMENTAN Y COMESTIBLES QUE INTOXICAN

EXPERIMENTAR.

Pasar paquetes de comestibles industrializados para adultos, para niñas y niños, para adolescentes y para ancianos. Prender fuego a comestibles de paquete para observar su combustión. Dejar destapado un paquete de mantequilla y uno de margarina para observar el comportamiento de los insectos con cada uno.

Degustar alimento natural limpio.

Ver video sobre la producción de comida industrializada y sus efectos.

- ¿Cómo llegamos a confundir comestibles que alimentan con comestibles que intoxican?
- ¿Qué consecuencias tiene para las futuras generaciones que sigamos comiendo lo que no alimenta?

VIDEO sobre leche materna comparada con los polvos industriales en tarro llamados "leche" <https://www.youtube.com/watch?v=QygFjVMh3Bc> y <https://www.youtube.com/watch?v=lKJl5gl-3k>

Grupo de máximo 5 personas comparten:

- *¿Cuántos años llevaba la humanidad criándose con leche materna hasta cuando produjeron polvos industriales llamados "leche"?*
- *¿Cuál es el mensaje que podemos llevar a las familias y comunidad sobre lactancia materna?*

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

B. PRODUCIR EL ALIMENTO NATURAL PARA ASEGURAR LA VIDA

VIDEO sobre la producción agrológica y permacultural comparada con la agricultura de monocultivo y la modificada genéticamente.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- *¿Cuáles son los efectos más reconocidos de la agricultura de monocultivo, del uso de agroquímicos y de la modificación genética de semillas?*
- *¿Cómo podemos hacer agricultura urbana en casa, escuela y espacios públicos?*
- *¿Qué podemos hacer al respecto?*

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

VIDEO sobre agricultura urbana en apartamento, en casa, en escuela, en barrio.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- *¿Cuáles son buenas prácticas para producir alimento natural en nuestra vivienda y localidad?*

- *¿Cómo podemos aprender más sobre experiencias de producción limpia de alimento natural para nutrir realmente a nuestra familia y comunidad?*

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

C. INTERCAMBIAR EL ALIMENTO NATURAL.

Concurso "¿Quién quiere ser solidario?" por grupos de máximo 5 personas.

- *¿Cuántos productores de alimento limpio tenemos cerca?*
- *¿Cuáles experiencias de trueque, banco de recursos, banco de tiempo, redes de prosumidores conocemos?*
- *¿Qué podríamos hacer como consumidores responsables?*

Ver video sobre redes de consumidores y economía solidaria.



2. Cocinar juntos en familia y comunidad



A. BUENAS EXPERIENCIAS DE COCINAR JUNTOS.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- ¿Qué es lo mejor que recuerdas de cocinar juntos en familia?
- ¿Qué es lo peor que recuerdas de cocinar juntos en familia?

Plenario: ¿Qué observas en ti o que sientes respecto de ti y de tu familia?

B. APRENDER COCINANDO JUNTOS.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- ¿Qué es lo mejor que recuerdas de aprender a cocinar?
- ¿Qué es lo peor que recuerdas de aprender a cocinar?

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

3. Disfrutar al comer juntos

A. BUENAS EXPERIENCIAS DE COMER JUNTOS.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- ¿Qué es lo mejor que recuerdas de comer juntos en familia?
- ¿Qué es lo peor que recuerdas de comer juntos en familia?

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?



B. EL AMBIENTE PARA DISFRUTAR AL COMER JUNTOS.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- ¿Qué conversaciones necesitamos hacer para DISFRUTAR al comer juntos?

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

C. LAS BUENAS PRÁCTICAS PARA DISFRUTAR AL COMER JUNTOS.

Grupos de máximo 5 personas comparten:

- ¿Qué hacer con los celulares y la televisión cuando comemos juntos?
- ¿Qué hacer cuando no se logre?
- ¿Qué hacer cuando se logre?

Plenario: ¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de ti y de tu familia?

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 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**