

MÓDULO 6

ACARICIARNOS EN FAMILIA



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 del contacto corporal respetuoso y afectuoso en familia.

Experiencias

- 1 Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos.
- 2 Rechazar las caricias indeseadas.
- 3 Aceptar de buena gana el rechazo de caricias.
- 4 Ambiente sano para pedir, ofrecer, dar y recibir caricias.



¡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.

Acariciarnos EN FAMILIA



Cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir del contacto corporal respetuoso y afectuoso en familia

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. La piel conecta lo interno y lo externo. A través de la piel más que de la vista o el oído creamos vínculos. Los humanos llevamos la piel expuesta, sin escamas, plumas, caparazones ni gruesa pelambre, lo que nos hace más necesitados y dispuestos al cuidado cercano de los congéneres. La caricia es la forma natural de nutrirnos por la piel. Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en familia es indispensable la calidez en la mirada, la palabra y el contacto corporal frecuente.

El módulo aborda un tema clave en las relaciones familiares: el contacto corporal respetuoso y afectuoso en familia, trazándose como objetivo cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir de esta práctica. El módulo se divide en cuatro temas fundamentales para alcanzar dicho propósito: 1. Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos; 2. Rechazar las caricias inadecuadas; 3. Aceptar de buena gana el rechazo de caricias; y 4. Ambiente sano para pedir, ofrecer, dar y recibir caricias. Como se observa claramente en estos enunciados, el módulo busca propiciar la caricia como expresión de afecto, de amor, pero prevenir también el abuso sexual. Para lograr concienciar a los participantes, se plantea a lo largo de las siguientes páginas una serie de actividades y dinámicas que les permitirán experimentar sensaciones y adquirir herramientas para asumir un comportamiento sano y maduro frente al tema en su diario vivir.

1. HABLAR SANAMENTE DEL CUERPO Y DE LO QUE SENTIMOS

- a. Las palabras que usamos y las emociones que sentimos al decirlas.
- b. Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos.
- c. La caricia adecuada construye el cuerpo y la identidad de bebés, crea vínculos de afecto y cuidado entre todos y alivia tensiones.

2. RECHAZAR LA CARICIA INDESEADA

- a. No forzar a niñas y niños con besos y abrazos.
- b. No forzar a otra persona a recibir caricias o contacto corporal.
- c. Reconocer los límites que deseamos y no establecemos.
- d. Aprender a establecer límites.
- e. Pedir ayuda para hacer respetar límites.

3. ACEPTAR DE BUENA GANA EL RECHAZO DE CARICIAS

- a. El cuerpo del otro es su territorio.
- b. La palabra del otro es su territorio.
- c. Los gestos y silencios del otro son más elocuentes que las palabras.
- d. Sanar la violencia recibida en vez de aplicarla a otros.

4. AMBIENTE SANO PARA PEDIR, OFRECER, DAR Y RECIBIR CARICIAS

- a. Evitar el alcohol al permitirse pedir y ofrecer caricias.
- b. Evitar el castigo o la burla con las caricias.
- c. Asegurar que todos puedan expresar lo que realmente sienten.
- d. Asegurar que se respeta lo que cada uno expresa.

Estudiar previamente



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

1. Guía 3. Sexo placentero, responsable y sano.
2. Capítulos 5 de “Hacer de mi familia un hogar”, David Rodríguez Vela. 2016. Bogotá.
3. “El tacto: la importancia de la piel en las relaciones humanas”. Ashley Montagu. 2004.
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 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 de un lugar para las ayudas didácticas.

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



¿Cómo cuidarnos a través del contacto piel con piel?

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 del contacto corporal respetuoso y afectuoso en familia.

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. *Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos.*
2. *Rechazar las caricias inadecuadas.*
3. *Aceptar de buena gana el rechazo de caricias*
4. *Ambiente sano para pedir, ofrecer, dar y recibir caricias adecuadas.*



1. Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos

A. LAS PALABRAS QUE USAMOS Y LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS AL DECIRLAS.

Objetivo: cambiar lo vergonzoso y lo vulgar que se le atribuye a algunas partes del cuerpo y a las sensaciones corporales de placer, por una actitud serena que permita usar palabras adecuadas en la vida de pareja y la crianza de hijas e hijos y en la prevención del abuso sexual.



Concurso de Sinónimos:

Entre grupos de 5 personas máximo. Gana el grupo que sume más puntos. Cada palabra que acierte cada grupo da un punto. La facilitadora o el facilitador muestra una palabra escrita en cartulina y todos repiten esa palabra en voz alta tres veces. Luego cada grupo tiene un minuto para escribir en una hoja el mayor número de palabras que signifiquen lo mismo en su región o experiencia. No se consulta diccionario sino lo que digan quienes lo han vivido. No se aceptan palabras afines, diminutivos, aumentativos o antónimas. Para que quede claro la facilitadora da como ejemplo la palabra “cabeza” para la cual no se aceptan “sombbrero”, “cabecita”, “cabezón”, o “decapitado” sino “tore”, “totuma”, “calabaza”, “tuste”, etc.

Las palabras generadoras que se muestran son en este orden: "oreja", "mano", "pene", "vulva", "coito o cópula vaginal", "Caricia adecuada", "placer", "orgasmo", "caricia inadecuada", "abuso sexual".

La suma se hace delante de todos y se va marcando los puntos que gana cada grupo en cada palabra generadora. La facilitadora o el facilitador lee la definición propuesta para cada palabra antes de mostrar la siguiente palabra generadora.

Oreja: Órgano externo cartilaginoso que permite captar los sonidos y dirigirlos al oído interno.

Mano: Extremo de las extremidades superiores con capacidad de conocer el mundo por el tacto y coger objetos.

Pene: Órgano genital externo masculino funcional para copular y para orinar.

Vulva: Parte externa de la vagina, constituida por monte de venus, labios y clítoris. La vagina es el conducto interno.

Coito o cópula vaginal: Tipo de relación sexual caracterizada por la introducción del pene en la vagina.

Caricia adecuada: Contacto corporal afectuoso como abrazo, masaje o roce suave de piel con piel que se solicita y acepta entre personas de confianza. Se realiza con conocimiento y con la posibilidad de rechazar o modificar a voluntad de quien recibe la caricia. La caricia abierta en familia, no es caricia en genitales, nalgas, senos o muslos sino caricia adecuada realizada delante de todos los integrantes de la familia en espalda, hombros, pies, manos o cabeza.

Placer: Sensación agradable resultante de satisfacer alguna necesidad vital como respirar, beber, comer, defecar, orinar, moverse, recibir el sol, contactar la naturaleza y recibir y dar caricias.

Orgasmo: La experiencia más intensa de placer caracterizada por reacciones musculares involuntarias como temblores y eyaculación, producto de la descarga repentina de la tensión sexual acumulada en la excitación.

Caricia inadecuada: Contacto corporal que no se solicita ni se recibe con agrado. Generalmente se realiza abusando de la confianza o de la cercanía como algo accidental o como parte de los contactos socialmente aceptados. Se repite cuando quien recibe el contacto no lo rechaza por temor a las consecuencias de hacerlo.

Abuso sexual: Todo abuso consiste en hacer algo o inducir a hacer algo a otro de menor conocimiento, fuerza o poder que éste no desea, ni se siente cómodo. Hay abuso de autoridad, abuso laboral y abuso económico. El abuso sexual implica el contacto corporal, visual o auditivo como caricia de diversas partes del cuerpo, introducción de pene, dedos u objetos en vagina, ano o boca, mostrarle genitales, relaciones sexuales o pornografía o hacerle comentarios sexuales.

En cada grupo se da un minuto a cada persona para que responda:

¿Qué piensas a raíz de lo que escuchaste y lo que diste?

Plenario: ¿Qué observas en el grupo? Máximo 5 intervenciones.

B. HABLAR SANAMENTE DEL CUERPO Y DE LO QUE SENTIMOS

Explicación

Finalizado el concurso, la facilitadora o el facilitador relaciona el **número de sinónimos con la necesidad de hablar de un tema que ha sido prohibido y que por ignorancia se ha convertido en algo malo o vulgar.**

La facilitadora o el facilitador puede referir brevemente investigaciones sociolingüísticas que soportan lo anterior.

Conversación en grupo:

La facilitadora finalmente pide a los grupos que respondan cuatro preguntas –ya no como concurso- sino para compartir los puntos de vista. Hará una pregunta dando 3 minutos para contestarla en grupo y 5 minutos para el plenario antes de continuar con la siguiente pregunta hasta finalizar las cuatro preguntas.

1. ¿Qué consecuencias tiene ponerle vulgaridad o vergüenza al hablar de algo natural?
2. ¿Qué importancia tiene para la vida en pareja y en familia nombrar cada parte del cuerpo con su nombre?
3. ¿Qué importancia tiene para la crianza nombrar cada parte del cuerpo con su nombre?
4. ¿Qué importancia tiene para prevenir el abuso sexual hablar serenamente del cuerpo y de los contactos corporales adecuados e inadecuados?

C. LA CARICIA ADECUADA CONSTRUYE EL CUERPO Y LA IDENTIDAD DE BEBÉS, CREA VÍNCULOS DE AFECTO Y CUIDADO ENTRE TODOS Y ALIVIA TENSIONES

VIDEO sobre la importancia de la caricia: <https://youtu.be/KAIWqZIYSNM>.

VIDEO sobre la ausencia de caricia y el origen de la violencia social: https://www.youtube.com/watch?v=iT5bs7_45TI

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

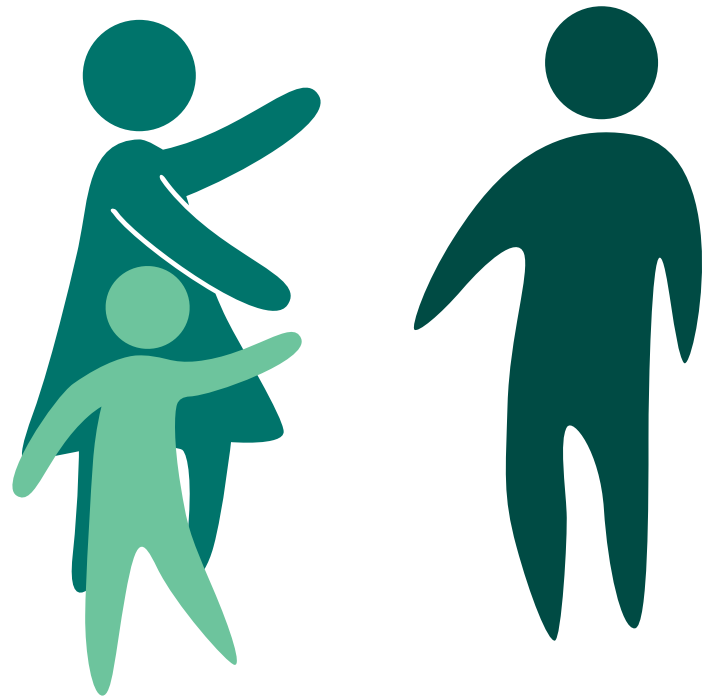
2. Rechazar caricias indeseadas

Objetivo: Sentir y reconocer lo que se siente al expresar directamente el rechazo a lo que no queremos recibir y al dejar de expresarlo claro, directo y oportunamente.

A. NO FORZAR A NIÑAS Y NIÑOS CON BESOS Y ABRAZOS

VIDEO prevenir y detectar oportunamente el abuso sexual en niñas y niños: <http://www.eldefinido.cl/actualidad/pais/7117/4-cuentos-infantiles-para-prevenir-y-detectar-a-tiempo-el-abuso-sexual/>

¿Cuáles consecuencias tiene abrazar y besar a niñas y niños sin que ellos lo pidan, sin que se les pida permiso o sin que se respete sus señales de desagrado?



B. NO FORZAR A OTRA PERSONA A RECIBIR CARICIAS O CONTACTO CORPORAL

Masaje en fila

Formar filas de máximo 6 personas que elijan para un masaje en hombros y espalda media. Modelaje de la preparación con sacudida

de las manos, frote intenso hasta tener calientes las manos y acercamientos regulares de las manos hasta sentir la atracción física de una mano con la otra.

Modelaje del dar y recibir masaje en hombros y espalda media e ir indicando como quiere el masaje. Abrazo de gratitud al finalizar el masaje adecuado.

Conversación en espejo

(duración 2. 5 minutos por pregunta).

¿Qué consecuencias tiene no tener confianza en si y en el otro para hablar de los contactos corporales que queremos y los que no queremos?

C. RECONOCER LOS LÍMITES QUE DESEAMOS Y NO ESTABLECEMOS

Conversación en espejo

(duración 2. 5 minutos por pregunta).

¿Cuáles consecuencias puede tener forzar a otra persona familiar o no a recibir algún tipo de contacto corporal que no desee?

D. APRENDER A ESTABLECER LÍMITES

Conversación en espejo

(duración 2. 5 minutos por pregunta).

¿Cuáles limites puedes establecer más clara y firmemente para no permitir palabras ni contactos corporales que no desees recibir?

E. PEDIR AYUDA PARA HACER RESPETAR LÍMITES

Conversación en espejo

(duración 2. 5 minutos por pregunta).

¿Cómo puedes pedir ayuda para hacer respetar tus limites?

Plenario: ¿Qué observas en el grupo?
Máximo 5 intervenciones.



3. Aceptar de buena gana el rechazo de caricias

Objetivo: Asumir que el cuerpo del otro es su territorio; la palabra, gestos y silencios del otro son expresiones respetables y que el propio disgusto ante el rechazo del contacto corporal, es una señal de desequilibrio en las relaciones que debe ser asumida.



A. EL CUERPO DEL OTRO ES SU TERRITORIO

Masaje en manos.

Formar dúos para pedir, dar y recibir masaje en manos e ir indicando cómo quiere el masaje. Modelaje de la preparación con sacudida de las manos, frote intenso hasta tener calientes las manos y acercamientos regulares hasta sentir la atracción física de una mano con la otra. Invitación a iniciar el masaje y al abrazo de gratitud al finalizarlo.

B. LA PALABRA DEL OTRO ES SU TERRITORIO

CARICATURAS sobre diversos tipos de abuso: <http://muybastos.com/2016/07/11/la-violacion-y-el-consentimiento-explicados-en-7-sencillos-comics-de-alli-kirkham/>

Conversación en espejo

(duración 5 minutos por pregunta).

¿Cuáles acuerdos de cuidado mutuo puedo establecer para tener confianza de rechazar ofertas socialmente aceptadas sin temor a consecuencias desagradables?

C. LOS GESTOS Y SILENCIOS DEL OTRO SON MAS ELOCUENTES QUE LAS PALABRAS

Conversación en espejo

(duración 5 minutos por pregunta).

¿Cuáles acuerdos de cuidado mutuo puedo establecer para tener confianza de rechazar caricias que no quiero sin temor a consecuencias desagradables?

D. SANAR LA VIOLENCIA RECIBIDA EN VEZ DE APLICARLA A OTROS.

Conversación en espejo

(duración 5 minutos por pregunta)

¿Cómo sería una persona y la situación en la que te gustaría hablar de algo desagradable que no quieres recordar?

En cada grupo se da un minuto a cada persona para que responda:

¿Qué piensas a raíz de lo que escuchaste y lo que dijiste?

Plenario: ¿Qué observas en el grupo? Máximo 5 intervenciones.

4. AMBIENTE SANO PARA PEDIR, OFRECER, DAR Y RECIBIR CARICIAS



Objetivo: Asumir la creación de un ambiente sano en el cual no sea peligroso sino seguro ofrecer, pedir y recibir caricias y masajes adecuados de modo que contribuyan al cultivo de vínculos de cuidado mutuo.

A. EVITAR EL ALCOHOL AL PERMITIRSE PEDIR Y OFRECER CARICIAS.

CONVERSACIÓN EN ESPEJO

(duración 5 minutos por pregunta).

1. ¿Cuáles conductas de contacto corporal son provocada por el consumo de alcohol?
2. ¿Cuáles acuerdos son necesarios crear para evitar el abuso en familia estimulado por consumo de alcohol?

B. EVITAR EL CASTIGO O LA BURLA CON LAS CARICIAS

CONVERSACIÓN EN ESPEJO

(duración 5 minutos por pregunta).

1. ¿Cuáles contactos corporales sin consentimiento son tolerados y justificados socialmente?

2. ¿Cuáles son esas justificaciones?
3. ¿Cuáles acuerdos son necesarios para evitar esos contactos indeseados en la familia, colegio, iglesia y otros escenarios?

C. ASEGURAR QUE TODOS PUEDAN EXPRESAR LO QUE REALMENTE SIENTEN.

VIDEO sobre masaje adecuado: https://www.youtube.com/watch?v=Civa_YNuDI8

PEDIR Y DAR MASAJE

D. ASEGURAR QUE SE RESPETA LO QUE CADA UNO EXPRESA

CONVERSACIÓN EN ESPEJO

(duración 5 minutos por pregunta).

1. ¿Cuáles acuerdos de cuidado mutuo puedes establecer para ofrecer expresiones de afecto adecuadas para las otras personas?
2. ¿Cuáles acuerdos de cuidado mutuo puedes establecer para pedir expresiones de afecto adecuadas para las otras personas?

En cada grupo se da un minuto a cada persona para que responda:

¿Qué piensas a raíz de lo que escuchaste y lo que diste?

Plenario: ¿Qué observas en el grupo? Máximo 5 intervenciones.



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 tomadas 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**