

MÓDULO 8

CUIDAR LA VIDA



Vínculos de cuidado mutuo
en familias y comunidades



GOBIERNO DE COLOMBIA

MÓDULO 8

CUIDAR LA VIDA



**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:

Reparar el daño hecho a la biosfera para dejar a las siguientes generaciones un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a nosotros.

Experiencias

- 1 La biosfera nos da vida.
- 2 Consumo responsable.
- 3 Reusar y reciclar en vez de desechar.
- 4 Recuperar la biosfera.



¡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.

CUIDAR *la vida*

Reparar el daño hecho a la biosfera para dejar a las siguientes generaciones un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a nosotros.

Para que las nuevas generaciones puedan sobrevivir, es indispensable que les dejemos un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a nosotros. Estimular a las empresas que destruyen el suelo, las fuentes de agua y los pulmones del planeta, por comprar, usar y desechar lo que nos venden como algo indispensable, es un lujo que no se pueden dar quienes piensan en sus hijos, nietos o en los hijos y nietos de otros seres humanos. El consumo responsable no es una excentricidad sino una necesidad frente a la posibilidad de que la vida siga en este planeta.

El módulo aborda un tema esencial en el que todos los seres humanos tienen un alto grado de responsabilidad: reparar el daño hecho a la biosfera y dejar a las siguientes generaciones un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a las actuales. Se trata de un asunto inaplazable en el que es urgente tomar acción. El módulo propone cuatro estrategias para lograrlo: 1. La biosfera nos da vida; 2. Consumo responsable; 3. Reusar y reciclar en vez de desechar; y 4. Recuperar la biosfera. Para concienciar a los asistentes, el módulo plantea una serie de dinámicas que van desde producir jabón a partir de aceite de cocina usado hasta recolectar y clasificar basuras tanto en el vecindario como en fuentes naturales de agua, entre otros ejercicios de tipo académico y operativo que sin lugar a dudas contribuirán a la reconciliación de la humanidad con el planeta.

1. LA BIOSFERA NOS DA VIDA

- a. La vida resulta de la cooperación de todos los seres vivos.
- b. Nuestra velocidad de destrucción de la biosfera está superando su velocidad de recuperación.
- c. Nuestra forma de consumir consume la biosfera.

2. CONSUMO RESPONSABLE

- a. No comprar para aparentar o por moda.
- b. No comprar lo que daña el planeta o la gente.
- c. Intercambiar en vez de comprar.
- d. Comprar lo reciclable.
- e. Verificar la calidad para tener larga vida útil, no desechar y reusar.
- f. Moderar el consumo de electricidad, automóvil y agua.

3. REUSAR Y RECICLAR EN VEZ DE DESECHAR

- a. Convertir en jabón el aceite de cocina usado.
- b. Convertir en abono los desechos orgánicos de la cocina.
- c. Reciclar pilas, encendedores, ropa, plástico e icopor.

4. RECUPERAR LA BIOSFERA

- a. Recuperar fuentes de agua.
- b. Recuperar fuentes de oxígeno: sembrar y cuidar reservas.
- c. Recuperar la diversidad de especies.

Estudiar previamente



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

1. Guía 3 . Ciudadanía empezando en familia.
2. Capítulos 10 de “Hacer de mi familia un hogar”, David Rodríguez Vela. 2016. Bogotá.
3. Introducción y Parte 5 del INFORME MUNDIAL SOBRE CIENCIAS SOCIALES 2013: CAMBIOS AMBIENTALES GLOBALES © CICS, UNESCO 2013.
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:

¿Cómo reparar el daño que le hemos hecho al planeta que les dejamos a hijas, hijos, nietas y nietos de todos?



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 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.

Reparar el daño hecho a la biosfera para dejar a las siguientes generaciones un planeta que pueda albergar igual o mejor que a nosotros.

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, 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. La biosfera nos da vida.
2. Consumo responsable.
3. Reusar y reciclar en vez de desechar.
4. Recuperar la biosfera



1. La biosfera nos da vida



A. LA VIDA RESULTA DE LA COOPERACIÓN DE TODOS LOS SERES VIVOS.

CONVERSACIÓN GRUPAL

Grupos de máximo 5 personas comparten por 4 minutos.

- ¿Por qué se respira mejor aire en el campo que en la ciudad?
- ¿Cómo hacen los árboles y plantas para limpiar el aire?
- ¿Cómo nos beneficia la labor de los carroñeros del aire (buitres o "chulos"), del río (bagre y nicuro) o del mar (tiburones)?

Plenario: ¿Parece que la vida resulta de la cooperación o de la competencia?

VER VIDEO

Video sobre la cooperación o mutualismo de los seres vivos a diferencia de las ideas basadas en competencia:

<https://www.facebook.com/SpanishRevolution/videos/1111440628944737/>

Plenario: ¿Parece que la vida resulta de la cooperación o de la competencia?

B. NUESTRA VELOCIDAD DE DESTRUCCIÓN DE LA BIOSFERA ESTÁ SUPERANDO SU VELOCIDAD DE RECUPERACIÓN.

CONCURSO:

“¿Quién quiere ser solidario?”

Consultar las respuestas a las siguientes preguntas a través de diferentes fuentes: por internet, un libro o un amigo. Realizar el ejercicio en grupos de máximo 5 personas.

1. ¿Cuántas personas en el planeta no tienen acceso a agua potable hoy y cuántas en 10 años?
2. ¿Cuánta agua contamina una gota de aceite o grasa que se bota por el lavaplatos?
3. ¿Cuánta agua se contamina para extraer un gramo de oro?
4. ¿Cuánta destrucción de naturaleza y de humanos se realiza para extraer COLTAN para hacer un nuevo teléfono celular?

C. NUESTRA FORMADE CONSUMIR CONSUME LA BIOSFERA.

CONCURSO:

¿Quién quiere ser solidario?

1. ¿Cuánto tiempo, energía y destrucción de naturaleza se realiza para producir icopor, vasos desechables, cajitas de bebidas, bolsas, pitillos y cucharas plásticas?
2. ¿Cuántas toneladas de estos productos contaminan peces, aves, aguas, aire y tierra hoy?
3. ¿Cuánto se demora un plato de icopor o una cajita de jugo en dejar de contaminar?
4. ¿Cómo contaminan los residuos orgánicos que producimos en nuestra casa?

Plenario: ¿Sabía usted que las principales empresas destructoras de la biósfera son financiadas por personas que no se dan cuenta que las patrocinan cada vez que compran, consumen y desechan sus productos?

¿Cuántas generaciones más de humanos podrían sobrevivir si seguimos consumiendo de la forma que lo hacemos hoy?



2. Consumo responsable

A. NO COMPRAR PARA APARENTAR O POR MODA.

B. NO COMPRAR LO QUE DAÑA EL PLANETA O A LA GENTE.

C. INTERCAMBIAR EN VEZ DE COMPRAR.

D. COMPRAR LO RECICLABLE.

E. VERIFICAR LA CALIDAD PARA TENER LARGA VIDA ÚTIL, NO DESECHAR Y REUSAR.

F. MODERAR CONSUMO DE ELECTRICIDAD, AUTOMÓVIL Y AGUA.

CONCURSO DE TEATRO Y PERIODISMO

El tema es *"Con sumo cuidado con la vida: 6 buenas prácticas de Consumo Responsable"*.

Se forman dos grupos de periodismo (periódico mural y periódico por internet) y dos de teatro (teatro de muñecos para toda la familia y teatro del oprimido para jóvenes).

La primera función de los dos grupos de teatro será para las familias amigas. El teatro de muñecos conversa con el público además de la interacción entre muñecos. EL teatro del oprimido involucra a los participantes en cambiar los finales de cada obra. La facilitadora marca los tiempos y los participantes actúan. El facilitador o la facilitadora prepara al grupo para estas tareas.

Los periódicos se diseñan en una sesión y buscan quedarse gracias a que son tan buenos que la gente los pide. Pueden tener secciones como:

- Sabía usted...
- Quién saca la cara por...
- Se busca...
- Concurso
- Música con mensaje
- Patrocinadores



3. Reusar y reciclar en vez de desechar

A. CONVERTIR EN JABÓN EL ACEITE DE COCINA USADO.

VER VIDEO: hacer jabón usando el aceite de cocina usado + soda cáustica + agua
<https://www.youtube.com/watch?v=jHDIGNqJfDE> o
<http://www.labioguia.com/notas/jabon-casero-con-aceite-usado>

HACER JABÓN

La facilitadora o el facilitador prepara los ingredientes y elementos con varias voluntarias antes de la sesión. La primera producción de jabón va para las productoras. Una segunda producción puede involucrar a más vecinos.

B. CONVERTIR EN ABONO LOS DESECHOS ORGÁNICOS DE LA COCINA.

VER VIDEO: hacer compost en un apartamento usando los residuos orgánicos https://www.youtube.com/watch?v=HFjnpB_BA9k

C. RECICLAR PILAS, ENCENDEDORES, ROPA, PLÁSTICOS E ICOPOR.

GESTIONAR Y RECOLECTAR

- Buscarán una empresa que recicle y recoja el material,
- Buscarán experiencias exitosas,
- Pondrán en contacto a quienes lo han hecho con quienes todavía no.
- Crear una campaña para presentar el PUNTO DE RECOLECCIÓN e inaugurarlo.



4. Recuperar la biosfera



A. RECUPERAR FUENTES DE AGUA.

FESTIVAL Y CONCURSO DE RECOLECCIÓN Y CLASIFICACIÓN DE BASURAS EN VECINDARIO.

- Comparsas, canciones, música, teatro, acrobacias para hacer una sesión divertida, participativa, que despierte deseos de participar a más y más vecinos.
- Premio para el grupo que más recolecte y clasifique. Vender los elementos clasificados y hacer una exposición.
- Tomar fotos y hacer videos. Subirlos a redes sociales para articularse con otros grupos y organizaciones afines con las cuales se puede aprender y cooperar.

FESTIVAL Y CONCURSO DE RECOLECCIÓN Y CLASIFICACIÓN DE BASURAS EN CAUCE DE AGUA CERCANO.

Realizar las mismas tres actividades anteriores.

FORO SOBRE CUIDADO DEL AGUA

- "Incluir a colegios y otras organizaciones que tienen avances frente a estas iniciativas.

B. RECUPERAR FUENTES DE OXÍGENO: SEMBRAR Y CUIDAR RESERVAS.

FESTIVAL Y CONCURSO DE SIEMBRA DE ESPECIES NATIVAS CON METODO FUKUOKA

- “Disponer de barro y semillas nativas.
- “Hacer en grupo bolitas de barro de 1,5 cms con una semilla dentro.
- “En las bolas de barro puede incluirse una parte de abono natural (estiércol u otros).
- “Una porción de pimienta de cayena ayuda a alejar a los animales que se quieran comer las semillas.
- “En las bolas pueden incluirse diversas combinaciones, según sea el cultivo de cereales, hortalizas, frutales, zona boscosa, etc. de modo que pueden tener muchos más usos que el de producción de alimentos agrícolas: reforestación, reverdecimiento, regeneración de suelos.
- “Disponer de semillas de trébol que germinarán más pronto y crearán una capa fina que protegerá el suelo de la luz, impidiendo la germinación de hierbas, pero no de lo que se desea cultivar.
- “Regar las bolitas en el campo donde brotarán cuando tengan agua suficiente sin necesidad de arar o desherbar el campo, de forma que se crea un compostaje natural, que conserva la humedad y los nutrientes e impide la proliferación de hierbas no deseadas.

C. RECUPERAR LA DIVERSIDAD DE ESPECIES.

ALERTAR SOBRE CAPTURA DE ESPECIES NATIVAS

- Informarse sobre las especies nativas que son capturadas bien sea como mascotas o para la venta y sobre las instituciones que las recuperan.
- Obra de teatro con comunidad.
- Representar a cada animal cuando es capturado, al bosque, a la lluvia, al viento, a las piedras. Invitar a los participantes que se involucren.

CONVERSACIÓN EN ESPEJO

- “Lo que más le gustó...”
- “Lo que menos le gustó...”

- “Lo que le cambiaría...”

CAMPAÑAS DE LIBERACIÓN DE ESPECIES

Informarse sobre la liberación de especies recuperadas.

LIBERACIÓN con comunidad

FORO con comunidad y expertos.



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