

Plan de Acompañamiento Familiar y Comunitario.

“Por el Cuidado y el Buen Vivir”

Servicio Somos Familia Somos Comunidad

Espacio para dibujo de la familia o fotografía

SOMOS

LA FAMILIA

Saludo a las familias

Querida familia,

Dos párrafos de una familia participante del servicio 2025 con foto invitando a participar y contando brevemente su experiencia.

Corto saludo del ICBF

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Dirección de Familias y Comunidades

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas

Directora General

Adriana Velásquez Lasprilla

Subdirectora General

Haidy Isabel Duque Cuesta

Directora de Familias y Comunidades

Juana Hersilia Moya Díaz

Subdirectora de Gestión Técnica para la Atención a la Familia y Comunidades

Juan Carlos Muchavisoy Chondoy

Subdirector de Operación de la Atención a la Familia y Comunidades

Equipo Técnico Dirección de Familias y Comunidades

Gloria Lucía Navarro Vargas

Nadia Yamile León Hincapié

Rosaih Amira Martínez Sinisterra

Pedro Mauricio Sierra

Diseño y diagramación

Dirección de Familias y Comunidades

Edición diciembre 2025

Plan de Acompañamiento Familiar y Comunitario

“Por el Cuidado y Buen Vivir”

¿QUÉ ES?

Es una herramienta complementaria para el acompañamiento familiar y comunitario del Servicio Somos Familia Somos Comunidad, brinda orientaciones prácticas y reflexivas que promueve el fortalecimiento de vínculos de cuidado mutuo, capacidades de agencia democrática, afrontamiento generativo e incidencia en los proyectos de vida personales, familiares y comunitarios, a través de la promoción de Sistemas Comunitarios de Cuidado, que aporten a la consolidación del tejido social y a la construcción de paz y al buen vivir.

¡Es una invitación a cada familia a poder conversar, escribir, jugar, rayar, dibujar, colorear y por supuesto soñar!

NUESTRO CAMINO POR RECORRER

Grafica estilo camino

1. Mirando, sintiendo y conversando sobre nosotros
2. Abrazar y valorar en familia
3. ¿Nuestros objetivos a Fortalecer y transformar son?
4. Nuestro camino hacía el cuidado familiar y comunitario
5. Echando a andar el cuidado y buen vivir
6. Cosechar y continuar cuidando



¡Escanea este código con tu celular y podrás encontrar importantes y divertidas actividades para cuidarte, cuidar a los tuyos y cuidar a la comunidad!

¿Quiénes nos acompañan en este camino hacía el cuidado?

A large, empty rectangular box with a light green background, intended for text input.

En este apartado se relacionan los nombres de los integrantes de la Unidad de Tejido Familiar y Comunitario que acompaña a la familia.

CUENTO DEL CUIDADO

1. MIRANDO, SINTIENDO Y CONVERSANDO SOBRE LA FAMILIA

En esta página, a través de fotos, imágenes, palabras o dibujos, vamos a describir cómo está conformada nuestra familia. Podemos incluir otras personas significativas, ubicar varias generaciones, y referir momentos o lugares.

¡Somos muchos Colores!

Aquí hay alguna información de cada uno de los integrantes de la familia.

El reto viral, en mi familia, me distingo por ser ...

Soy quien más ...

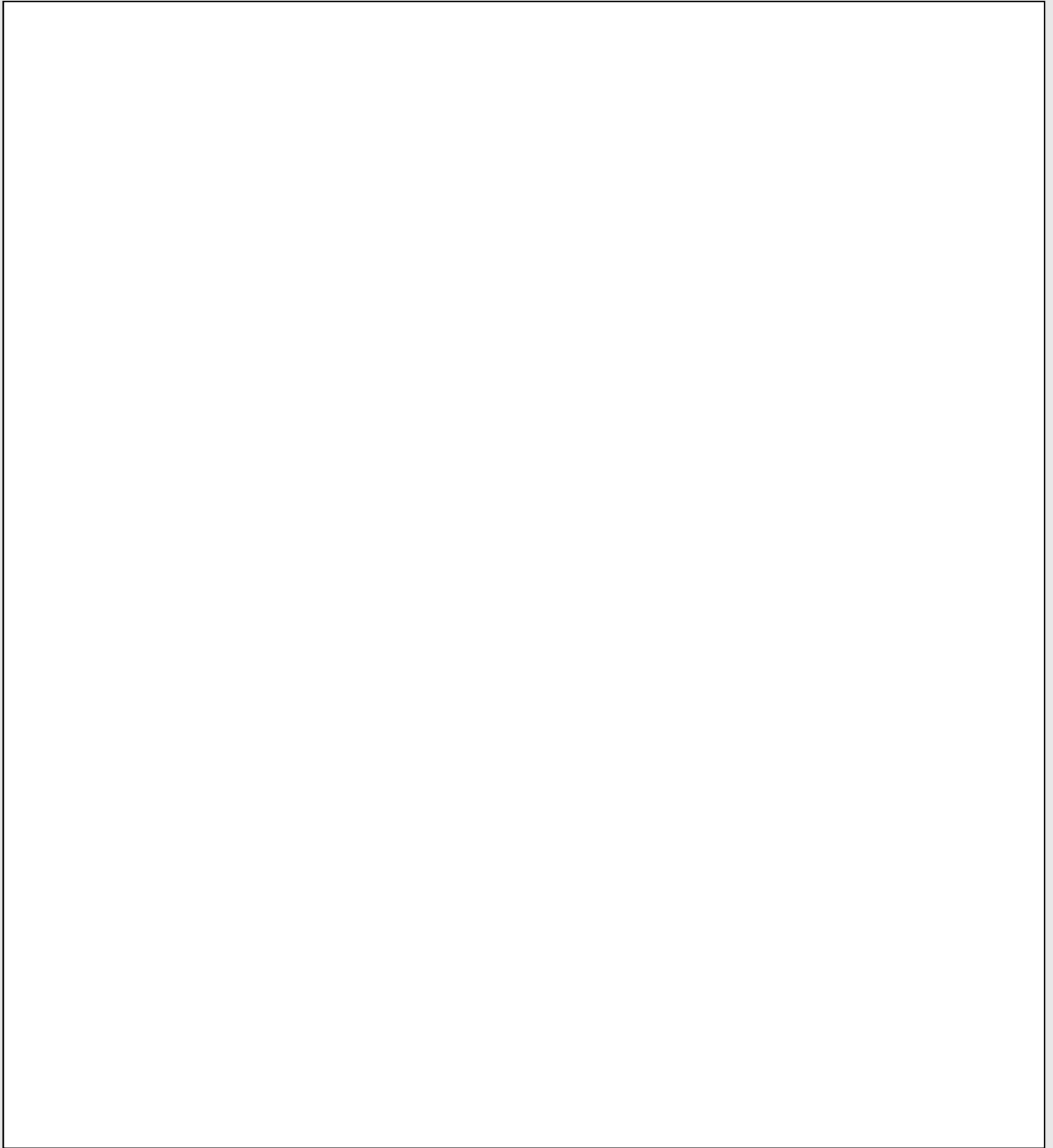
Soy el o la encargada(o) de...

Mi lugar favorito de la casa es...

Quien más me cuida es...

El lugar que menos me gusta en la casa es...

De nuestra familia me gusta ...



En este espacio, cada integrante de nuestra familia comparte su nombre y alguna información sobre sí mismo. Nos distribuimos el espacio para incluir los datos, frases, dibujos, fotos y cualquier otro elemento de deseamos compartir, de todos y cada uno.

2. ABRAZAR Y VALORAR EN COLECTIVO

En este apartado se conversa con la familia y se reflexiona complementariamente con los instrumentos de valoración del Servicio Somos Familia Somos Comunidad.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the upper two-thirds of the page. It is intended for handwritten notes or reflections.

En este apartado se conversa con la familia y se reflexiona complementariamente con los instrumentos de valoración del Servicio Somos Familia Somos Comunidad.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the upper two-thirds of the page. It is intended for handwritten notes or reflections.

En este apartado se conversa con la familia y se reflexiona complementariamente con los instrumentos de valoración del Servicio Somos Familia Somos Comunidad.

MOCHILA DEL CUIDADO 1

¿CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS EN FAMILIA EN MOMENTOS DIFÍCILES?

1. **CRISIS:** Estado emocional intenso y abrumador que surge cuando una persona se enfrenta a un evento o situación que supera sus mecanismos de afrontamiento habituales.

Ejemplos: Un mal diagnóstico médico – quedarse sin trabajo – separación de la pareja – fallecimiento de un ser querido – perder un año escolar – ser víctima de violencias, racismo y otras discriminaciones entre otros.

2. **PRIMEROS AUXILIOS:** Son una respuesta humana y de apoyo a personas que están sufriendo y que pueden necesitar ayuda.
3. **¿QUÉ HACER?:** Escuchar sin juzgar, calmar, acompañar, mirar a los ojos, dejar hablar, validar lo que siente la otra persona, preguntar qué necesita, darle un espacio seguro.
4. **FRASES ÚTILES:** “Estoy aquí contigo.” “Tiene sentido que te sientas así.” “Gracias por confiar en mí para contarlo.” “Vamos a ir poco a poco”
5. **RECOMENDACIONES:** Respira lento y profundo, habla despacio, respirar antes de reaccionar, no gritar.

6. RESULTADOS ESPERADOS:

- ✓ Las familias comprenden qué son los Primeros Auxilios.
- ✓ Identifican herramientas sencillas para acompañar crisis emocionales.
- ✓ Reconocen redes de cuidado familiar y comunitario.
- ✓ Fortalecen las capacidades de cuidado mutuo.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN EN FAMILIA

Todas y todos tenemos el poder de ayudarnos a sentirnos mucho mejor, si somos conscientes de lo poderoso que es respirar de forma regulada, pausada e intencionada.

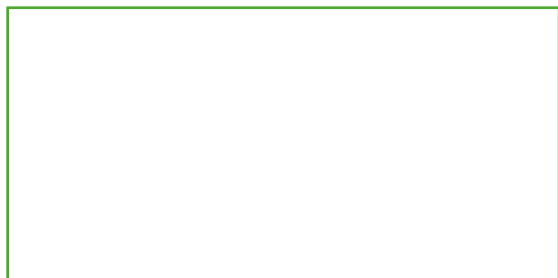
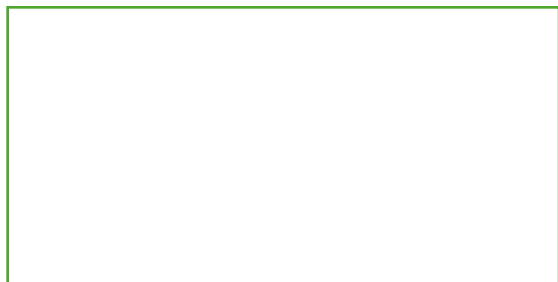
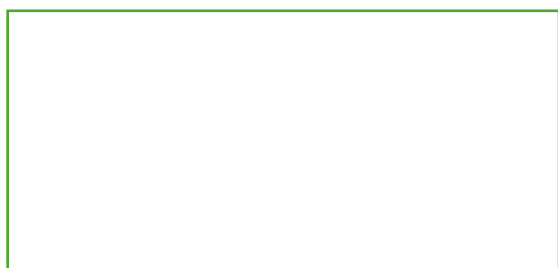
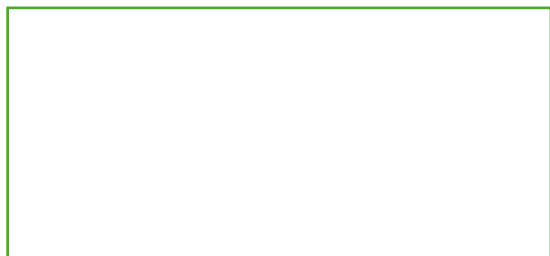
¿COMO HACERLO?

Existen muchas formas de mejorar nuestra respuesta ante situaciones tensionantes, violentas o de crisis. Respirar es un proceso mecánico y autónomo que no requiere de nuestra atención, sin embargo, los invitamos a que sigan estos ¡fáciles pasos!

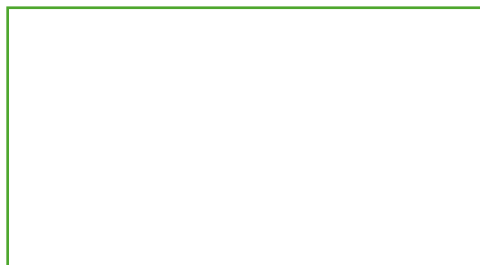
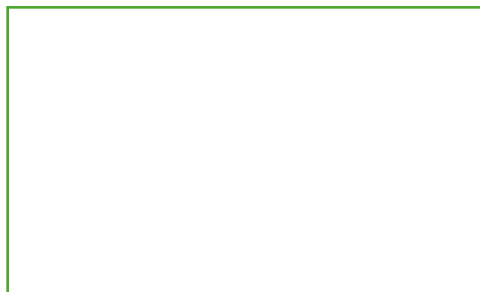
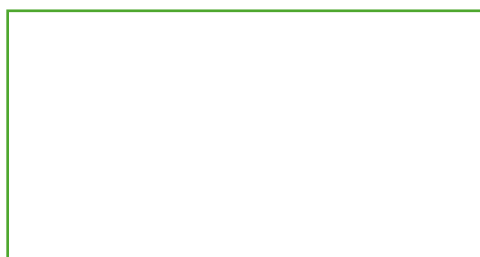
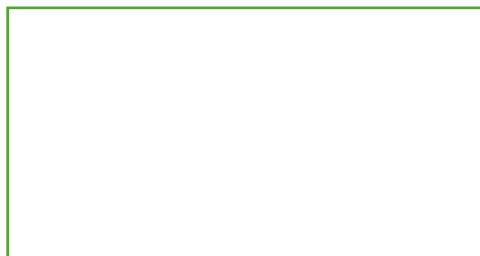
- 1.

3. ¿NUESTROS OBJETIVOS A FORTALECER Y TRANSFORMAR SON?

**SITUACIONES QUE AFECTAN EL
BUEN VIVIR EN LA FAMILIA Y LA
COMUNIDAD**



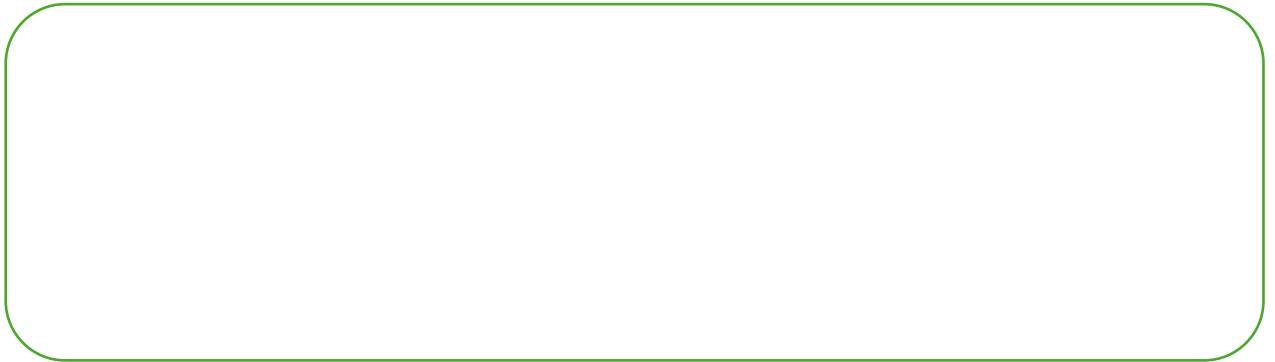
**RECURSOS, CAPACIDADES Y
FORTALEZAS DE CUIDADO
IDENTIFICADAS**



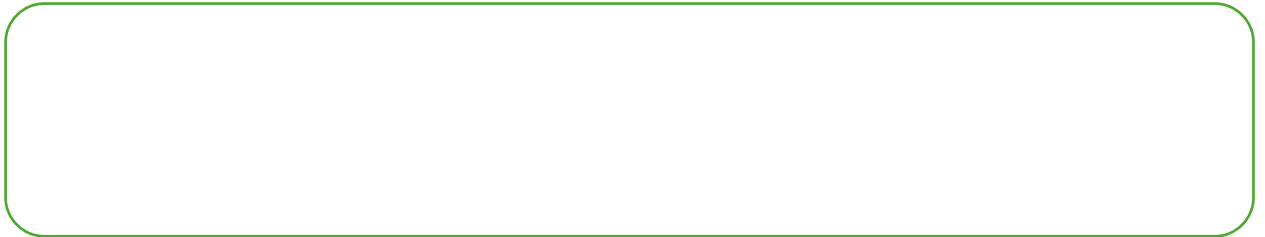
¿Qué aspectos de nuestra vida familiar generan incomodidad o malestar?



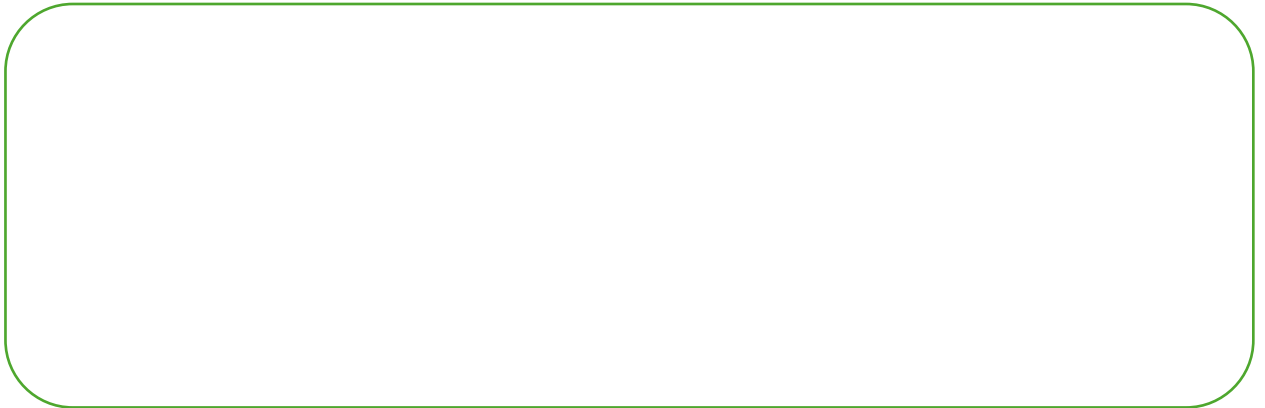
Estamos de acuerdo en que los cambios que queremos lograr en nuestra vida familiar son...



Las principales dificultades en nuestra familia son...



Lo que soñamos como familia es...



ESPACIO PARA ESCRIBIR UNA CARTA Y DIBUJAR COMO SOÑAMOS A NUESTRA FAMILIA

LA FAMILIA _____ SE SUEÑA ASI...

4. Nuestro camino hacía el cuidado familiar y comunitario

- ✓ Cuidado como expresión del amor
- ✓ Cuidado como expresión del respeto y cuidado de la Naturaleza
- ✓ Cuidado como expresión de la solidaridad
- ✓ Cuidado como expresión del aprendizaje de la condición humana

Gráfica del Sistema de Cuidado

ACUERDOS

/_/_/

Metas familiares para trabajar

¿Qué nos proponemos lograr?

Estrategia que nos trazamos

¿Cómo proponemos lograrlo?

Acciones para desarrollar

¿Qué necesitamos para lograrlo?

ACUERDOS

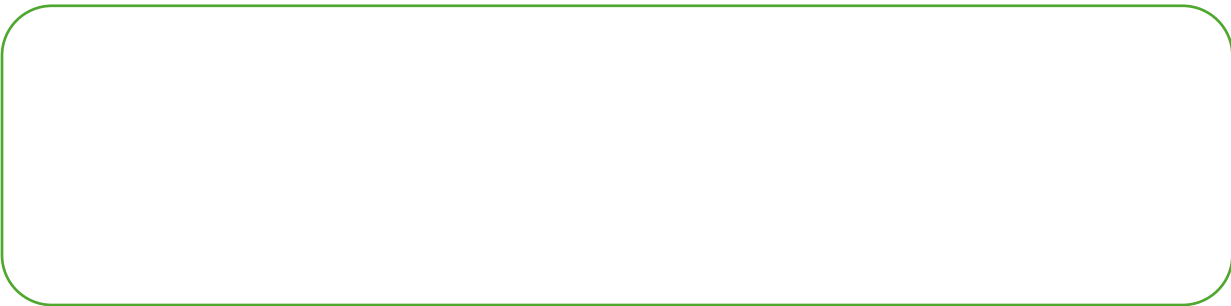
Metas familiares para trabajar

¿Qué es lo que más nos costaría hacer para alcanzar ese cambio?



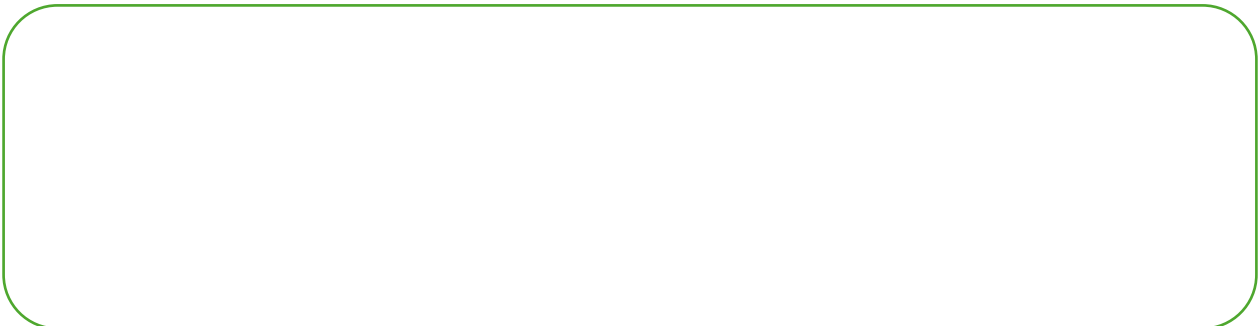
Estrategia que nos trazamos

¿Qué podría hacer diferente cada uno de nosotros?



Acciones para desarrollar

¿Qué será lo más agradable cuando hayamos conseguido estos cambios?



5. A CUIDARNOS PARA EL BUEN VIVIR

NOS COMPROMETEMOS A PARTICIPAR EN...

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO FAMILIAR

FECHA

ACTIVIDAD # 1

CONVERSANDO SOBRE:

ENCUENTRO FAMILIAR

GESTIÓN SOLIDARIA

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDAD # 2

CONVERSANDO SOBRE:

ENCUENTRO FAMILIAR GESTIÓN SOLIDARIA

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDAD # 3

CONVERSANDO SOBRE:

ENCUENTRO FAMILIAR

GESTIÓN SOLIDARIA

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDAD OPCIONAL #1

CONVERSANDO SOBRE:

ENCUENTRO FAMILIAR

☐

GESTIÓN SOLIDARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDAD OPCIONAL#2

CONVERSANDO SOBRE:

ENCUENTRO FAMILIAR

☐

GESTIÓN SOLIDARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

¿COMO NOS SENTIMOS EN EL ÁMBITO FAMILIAR?

En este espacio la familia de forma autónoma escribe, relata, dibuja o plasma de cualquier forma sus sentires luego de las actividades en el hogar.

MOCHILA DEL CUIDADO 2
COMER EN FAMILIA

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 1 CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 2 CONVERSANDO SOBRE:

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 3 CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 4 CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 5 CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO ☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR ☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS ☐

INICIATIVA COMUNITARIA ☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # 6 CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO ☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR ☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS ☐

INICIATIVA COMUNITARIA ☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

ACTIVIDAD # CONVERSANDO SOBRE

CENTROS DE INTERÉS PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO

☐

CÍRCULO GENERATIVO DE CUIDADO AL CUIDADOR

☐

ENCUENTROS COMUNITARIOS

☐

INICIATIVA COMUNITARIA

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

¿COMO NOS SENTIMOS EN LAS ACTIVIDADES DEL ÁMBITO COMUNITARIO?

En este espacio la familia de forma autónoma escribe, relata, dibuja o plasma de cualquier forma sus sentires luego de las actividades comunitarias, en los Centros de Interés, Encuentros Comunitarios, Iniciativas Comunitarias o Círculos Generativos.

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO REGIONAL

ACTIVIDAD # CONVERSANDO SOBRE

ENCUENTROS POPULARES DE FAMILIAS CUIDADORAS

LOCAL – MUNICIPAL

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en la siguiente actividad?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO REGIONAL

ACTIVIDAD # CONVERSANDO SOBRE

ENCUENTROS POPULARES DE FAMILIAS CUIDADORAS

LOCAL – MUNICIPAL

☐

REGIONAL

☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en una red comunitaria por el cuidado?

ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO REGIONAL

ACTIVIDAD # CONVERSANDO SOBRE

ENCUENTROS POPULARES DE FAMILIAS CUIDADORAS

LOCAL – MUNICIPAL ☐ REGIONAL ☐ NACIONAL ☐

¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué haremos con lo que aprendimos?

¿Qué proponemos trabajar en una red nacional de familias cuidadoras?

¿COMO NOS SENTIMOS EN LAS ACTIVIDADES DEL ÁMBITO REGIONAL?

En este espacio la familia de forma autónoma escribe, relata, dibuja o plasma de cualquier forma sus sentires luego de las actividades realizadas en los encuentros populares de familias cuidadoras local – municipal, Regional o Nacional.

6.COSECHAR Y CONTINUAR CUIDANDO

¡Este es el momento de cosechar! De encuentro, conversación y reflexión familiar para reconocer los cambios vividos, agradecer los aprendizajes colectivos y fortalecer las capacidades de cuidado desarrolladas durante el proceso de acompañamiento familiar y comunitario.

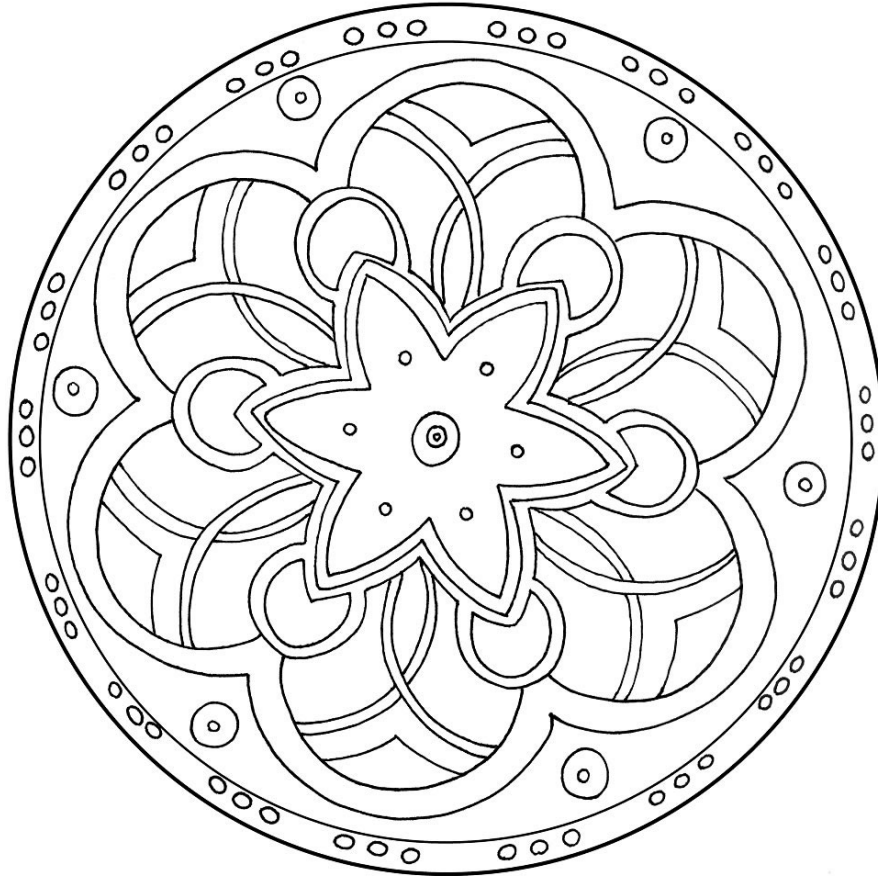
Mándala Familiar del Cuidado

Materiales: Hojas, colores, semillas, pétalos, lana y demás materiales disponibles en casa.

Paso a paso:

1. En el centro escriben la palabra *Agradecimiento*.
2. Hacia afuera dibujan o arman un mandala con elementos naturales o colores.
3. Cada anillo del mandala representa:
 - Los retos.
 - Las acciones.
 - Las fortalezas emergentes.
 - Los sueños hacia adelante.
4. Se comparte el mandala y se toma una foto del recuerdo.

Mandala de referencia que también pueden colorear en familia.



Finalmente, la familia después de este momento reflexivo escribe su sentir sobre este camino de acompañamiento recorrido y plasma su compromiso de continuar cuidándose en familia en su comunidad.



¿Qué nos queda de esta experiencia?

¿Qué valoramos de lo vivido?

¿Cómo nos comprometemos a cuidar a quienes nos rodean?

¿Qué agradecemos a nuestros “compañeros de camino”?

Este espacio es para que unos y otros podamos expresar mensajes y enaltecer cualidades de todos y cada uno de quienes conformamos nuestra familia



¡Escanea este código con tu celular y podrás encontrar importantes y divertidas actividades para cuidarte, cuidar a los tuyos y cuidar a la comunidad!

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Sede de la Dirección General

Avenida Carrera 68 # 64C-75



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES

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



ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial