



MANUAL DE FACILITACIÓN



Programa
apapáchar
aprendiendo en familia



➤ **MANUAL** .

DE FACILITACIÓN



Programa
apapáchar
aprendiendo en familia

Coautores:

Fundación Apapacho

Catalina Rey-Guerra
Melissa Guerra
Milena Yazo
Juliana Borbón
Natalí Godoy
Felipe Borbón
Jorge Cuartas

Universidad de Nueva York

Jorge Cuartas

Equimundo: Centro de Masculinidades y Justicia Social

Melissa Wong Oviedo

Fundación Centro Internacional de Desarrollo Humano - CINDE

Carlos Fernando Cardona
Colmenares

Ilustraciones:

Fundación Apapacho

Evelin Piñeros

Equimundo

Equipo de comunicaciones

Con el apoyo del Equipo Técnico de Primera Infancia del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar:

Familiar:

María Paula Chicurel
María Cristina Agudo
Geraldine Moreno

Consultores:

Carolina Ignacio

El Manual de Facilitación Programa Apapáchar ©2026 por Catalina Rey-Guerra, Juliana Borbón, Melissa Guerra, Milena Yazo, Natalí Godoy, Felipe Borbón, Jorge Cuartas, Melissa Wong Oviedo, Carlos Fernando Cardona

Diseño y Diagramación: Rediseñando Mundos®

Fecha de última edición:

Abril de 2026



COCREADO POR:



Carta de bienvenida

¡Bienvenida y bienvenido al Programa Apapáchar!

Gracias por ser parte de este programa pensado para acompañar a padres, madres y cuidadores de niñas y niños desde la gestación hasta los cinco años y once meses, fomentando el cuidado amoroso, respetuoso, sensible y libre de violencias, tanto hacia la infancia como entre quienes cuidan, y promoviendo la participación afectuosa, corresponsable y no violenta de todos los miembros de la familia.

El Programa **Apapáchar** se basa en el respeto por los derechos de la infancia y la igualdad. Reconocemos que todos los miembros de la familia tienen un rol importante en el cuidado, que la crianza debe ser sin estereotipos y que entender las experiencias de las familias y las comunidades es fundamental para la implementación exitosa del Programa **Apapáchar**. De igual manera, reconocemos que cuidar también implica cuidar de quienes cuidan. Por eso, este manual ha sido diseñado para acompañarte en cada paso, brindándote herramientas claras y útiles para facilitar esta experiencia híbrida, que integra encuentros presenciales e interacciones digitales con las familias proporcionando espacios de confianza y de mucha comprensión.

¡Te invitamos a recorrer este material con la certeza de que, con tu compromiso y calidez, harás una gran diferencia en la vida de muchas familias!

Con aprecio,

Equipo **Apapáchar**

SECCIÓN 1 - INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. ¿Qué es el Manual de Facilitación del Programa Apapáchar?.....	7
1.2. Antecedentes del programa.....	10
1.3. Bases teóricas.....	11
SECCIÓN 2 - CONOCIENDO EL PROGRAMA APAPÁCHAR.....	20
2.1. ¿Qué es el programa Apapáchar?.....	20
2.2. Objetivos Programa Apapáchar.....	21
2.3. Las fases de implementación del Programa Apapáchar.....	22
2.4. La estructura del Programa Apapáchar.....	22
2.4. Componentes y Materiales del Programa Apapáchar.....	27
2.4.1 Componente digital.....	27
2.4.2. Componente presencial.....	31
SECCIÓN 3 - EL ROL DE FACILITACIÓN EN EL PROGRAMA APAPÁCHAR.....	34
3.1. ¿Cómo implementar el Programa Apapáchar?.....	34
3.1.1. Rol de facilitación.....	34
3.1.2. Recomendaciones generales para una facilitación significativa.....	34
3.2. Estrategias pedagógicas para la implementación digital.....	36
3.3. Estrategias pedagógicas para los encuentros presenciales.....	40
SECCIÓN 4 - IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA APAPÁCHAR.....	47
4.1. Entrenamiento.....	48
4.2. Preparación para facilitar.....	49
4.3. Facilitación.....	49
4.3.1 Monitoreo de la Implementación Inicial.....	49
4.3.2 Componente digital.....	49
4.3.3. Componente Presencial.....	49
4.4 Cierre del Programa Apapáchar.....	50
4.4.1 Monitoreo de la Implementación Cierre.....	50
4.4.2 Luego de la facilitación digital.....	50
4.4.3 Cierre de los grupos de WhatsApp.....	51
Referencias.....	52
Resumen ejecutivo.....	54
Anexo 1. Paso a paso de preparación para facilitar.....	A1
Anexo 2. Guía de contenidos digitales.....	A2
Anexo 3. Guía para encuentros presenciales.....	A3

SECCIÓN 1

INTRODUCCIÓN



SECCIÓN 1 - INTRODUCCIÓN

1.1. ¿Qué es el Manual de Facilitación del Programa Apapáchar?

El Manual de Facilitación del Programa **Apapáchar** es una herramienta creada para las personas que están interesadas en facilitar y compartir los contenidos del Programa **Apapáchar** con las familias de distintas comunidades de manera cercana, cuidadosa y significativa. Esto quiere decir que cualquier persona que trabaje acompañando familias y haya realizado el Entrenamiento podría facilitar el Programa Apapáchar.

El propósito de este manual es acompañar a las personas que facilitarán el programa para fortalecer las capacidades de quienes cuidan –padres, madres, abuelas, abuelos y demás adultos cuidadores– para promover un cuidado amoroso, respetuoso y sensible. Al mismo tiempo, busca contribuir a la prevención de la violencia contra niñas y niños y de la violencia intrafamiliar, en particular, contra las mujeres, mediante el desarrollo de habilidades de convivencia y crianza positivas y respetuosas.



¿Qué encontrarás en el Manual Apapáchar?

1. **La descripción del programa Apapáchar**, sus fundamentos teóricos, principios pedagógicos y objetivos generales (ver [Sección 1](#)).
2. **Una explicación detallada** de los **cuatro niveles** del programa y su contenido digital y presencial: (1) ¡Te damos la bienvenida al Programa Apapáchar!, (2) Entendiendo y acompañando las emociones, (3) Estrategias clave para un cuidado amoroso, respetuoso y sensible y (4) Fortaleciendo la armonía y el bienestar en el hogar (ver [Sección 2](#)).
3. **Paso-a-Paso de cómo prepararte** para empezar a facilitar el Programa **Apapáchar** con éxito (ver [Anexo 1. Paso a paso de preparación para facilitar](#)).
4. **Guiones de contenidos digitales** para enviar en los grupos de WhatsApp de hombres y mujeres (ver [Anexo 2](#)). Los guiones están divididos por semanas, y dentro de cada semana, los contenidos se separarán por cápsulas que se envían diariamente (ver Sección [2.4.1. Componente digital](#)). Al final de la tabla de cada día, se incluye el enlace a la carpeta con las piezas gráficas o videos que se deben compartir en dicha semana.

5. **Guía de experiencias y materiales sugeridos** para los encuentros presenciales con familias que incluyen recomendaciones sobre su duración y mensajes clave (ver [Anexo 3. Guía de experiencias para encuentros presenciales](#)).
6. Recursos de apoyo para la persona facilitadora que incluyen **rutas de actuación ante alertas de amenaza o vulneración de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF** (ver páginas 47 y 48).
7. **Formatos** que se usarán durante la implementación del programa, por ejemplo, formatos de asistencia de los participantes, percepciones sobre el programa y de seguimiento.
8. **Lineamientos logísticos y metodológicos, incluyendo el manejo de situaciones emocionales, conflictos grupales, riesgos y seguimiento a la participación.**

Recuerda: ¡Todo el contenido de este manual también está en el entrenamiento que puedes realizar en AVISPA!

Flexibilidad del Manual de Facilitación y del Programa Apapáchar

El Manual **Apapáchar** fue diseñado con una estructura clara y contenidos cuidadosamente organizados, no obstante, su formato es flexible y adaptable, lo que permite que pueda ajustarse a las características, necesidades de diferentes grupos de familias y cuidadores en sus contextos.

Esta flexibilidad se refleja en varios aspectos clave:

Ajustes pedagógicos: las experiencias propuestas pueden ser modificadas en su forma, duración o enfoque, dependiendo de las características de los participantes. Por ejemplo, se pueden adaptar si participan personas en estado de gestación, personas mayores, o incluso niñas y niños en los encuentros presenciales, respetando siempre los objetivos centrales de cada sesión digital y presencial.

Nota: invitamos a las personas facilitadoras a realizar un espacio de reflexión o un pequeño ejercicio para profundizar en la realidad y necesidades de su comunidad. La idea es conectar las prácticas del programa Apapáchar con el contexto local y las experiencias diarias de las familias, y así construir de manera conjunta espacios que sean cómodos y relevantes para toda la comunidad.

Diversidad de familias: el manual reconoce la pluralidad de experiencias, estilos de crianza y saberes previos de las familias. Por eso, promueve una co-construcción del conocimiento que permite a cada grupo apropiarse del contenido desde su realidad, enriquecerlo y adaptarlo sin perder la esencia del programa.

Facilitación: El programa permite reconocer las características específicas de cada comunidad, por esto, la persona facilitadora puede adaptar los contenidos y sus estrategias de facilitación según las necesidades que identifique en el contexto de sus familias y según las actividades que tenga planificadas durante el año.

Flexibilidad en los tiempos de implementación: el programa está pensado para desarrollarse en 12 semanas consecutivas y lo ideal es que se implemente de manera continua, una semana tras otra. Sin embargo, entendemos que cada contexto tiene sus propios ritmos. Por eso, el programa también permite que cada nivel, y las semanas que lo componen, pueda desarrollarse con mayor espacio entre uno y otro, si así se requiere. Lo importante es mantener el sentido del proceso y asegurar que las familias puedan vivir cada etapa de forma completa y significativa.

Flexibilidad con los encuentros presenciales: las experiencias presenciales del programa están diseñadas para ser realizadas de manera articulada dentro de los encuentros ya establecidos con las familias (sea semanal o mensual). Puedes elegir las experiencias que creas que son las más pertinentes para las necesidades y realidades de tus familias y tu comunidad. Solo recuerda invitar a los padres y cuidadores hombres a los espacios presenciales mediante el componente digital para promover su participación en todas las modalidades del programa (digital y presencial).

Flexibilidad en el orden de las semanas: se recomienda en la medida de lo posible mantener el orden original, tal como está propuesto, ya que cada tema fue pensado como parte de un proceso que va avanzando paso a paso. **Sin embargo**, dentro de los niveles 3 y 4 la persona facilitadora puede tomar la decisión de reorganizar el orden de las semanas de acuerdo a las necesidades o temas prioritarios de sus familias y comunidad. Sabemos que cada grupo vive realidades distintas, y a veces puede ser útil abordar primero ciertos contenidos que otros. **Lo más importante es que, aún con estos ajustes, se conserve el sentido del proceso y la esencia de Apapáchar.**

Nota: los **Niveles 1 y 2 no deben modificarse ni en su contenido ni en el orden de sus semanas**, ya que establecen las bases fundamentales para el resto del programa.

1.2. Antecedentes del programa

El Programa **Apapáchar** nace de un proceso de articulación entre el ICBF, la Fundación Apapacho y Equimundo, que integró aprendizajes y fortalezas de dos experiencias previas en promoción del cuidado sensible y prevención de violencias en el hogar. A continuación, se presentan los programas que antecedieron y dieron origen al Programa **Apapáchar**.

La Estrategia Apapacho

La Estrategia Apapacho surge en respuesta a llamados de política en Colombia. En el país, más de 1,7 millones de niñas y niños de cero a cinco años son víctimas de castigos físicos o agresión psicológica, con prevalencias particularmente altas en hogares vulnerables y regiones afectadas por el conflicto armado. En 2021, el país dio un paso histórico con la aprobación de la Ley 2089, que prohíbe el castigo físico y cualquier forma de trato cruel, humillante o degradante contra niñas, niños y adolescentes. Esta ley fue acompañada por la Estrategia Nacional Pedagógica de Prevención del Castigo Físico, liderada por el ICBF y otras entidades del Estado, que marcó un compromiso claro de contar en 2030 con programas y estrategias escalables para la prevención de las violencias y el cambio cultural.

La Estrategia Apapacho fue desarrollada en una alianza entre investigadores y funcionarios de Fundación Apapacho, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) e Innovations for Poverty Action (IPA) Colombia, integrando teoría, evidencia y las voces de madres, padres, cuidadores, talento humano y funcionarios públicos. El diseño del programa fue moldeado por un exhaustivo análisis del contexto colombiano, integrado a los servicios existentes del Estado, incluyendo el ICBF, y por la identificación de componentes clave compartidos por programas efectivos de prevención de violencia.

El Programa Paternar

Paternar surge como una adaptación del Programa P (P de Padre en español, Pai en portugués) que fue creado por Equimundo, una organización sin fines de lucro fundada en 1997 en Brasil, que a nivel global lidera la promoción de paternidades afectivas, corresponsables y no violentas, y la prevención de la violencia mediante el involucramiento de hombres y niños en alianza con las mujeres y niñas.

Entre 2022 y 2023 Equimundo y CINDE embarcaron un proceso de mejoramiento del programa Paternar para brindar una propuesta programática que sea pertinente para

una población diversa de padres y familias en situación de vulnerabilidad social, y que se adecue a las necesidades, comportamientos y tiempos que disponen los padres hombres. Mediante las metodologías multidisciplinarias del Diseño Centrado en el ser Humano (HCD, por sus siglas en Inglés), se adaptó el programa Paternar a modalidad híbrida, creando una experiencia fluida de seis sesiones presenciales e interacción digital por 10 semanas.

Proceso de complementariedad y objetivos de Programa Apapáchar

El Programa Apapáchar surge como una respuesta articulada entre el ICBF, Fundación Apapacho y Equimundo, para consolidar aprendizajes, superar limitaciones y potenciar fortalezas de ambas estrategias (Estrategia Apapacho y Paternar) de prevención de violencias en el hogar. A partir de un proceso de socialización y discusión convocado por el ICBF en 2024, se inició un proceso de colaboración entre 2024 y 2025, en el cual se diseñó un programa híbrido (80% digital y 20% presencial) que retoma lo más valioso de cada intervención: de Paternar, su enfoque en paternidades afectivas, corresponsables y no violentas, y la prevención de la violencia en el hogar mediante la promoción de habilidades para la resolución de conflictos entre parejas o cuidadores, su modelo híbrido con capacidad para convocar a hombres cuidadores y su potencial de escalabilidad; y de Estrategia Apapacho, sus contenidos centrados en la promoción del desarrollo infantil, la prevención de violencia contra la niñez, el trabajo conjunto con el talento humano del ICBF y su alineación con la política pública nacional.

El Programa **Apapáchar** surge entonces con el objetivo principal de prevenir simultáneamente la violencia contra niñas, niños y mujeres en el hogar, mediante el fortalecimiento de prácticas de cuidado corresponsables, sensibles, sin estereotipos y no violentas. Busca además dejar capacidad instalada en los servicios del ICBF y otras instituciones públicas y privadas, promoviendo un modelo costo-efectivo y sostenible que pueda implementarse a gran escala en el país.

1.3. Bases teóricas

La primera infancia es un periodo de inmenso potencial

La ciencia ha demostrado que el cerebro y otros sistemas biológicos se desarrollan rápidamente en la primera infancia y establecen las bases y cimientos para el aprendizaje, la salud física, salud mental y el éxito social y económico a lo largo de la vida (Black et al., 2017; Draper et al., 2024). Adicionalmente, la neurociencia demuestra que los contextos y las experiencias que vivimos moldean nuestro

desarrollo para así lograr que el cerebro se adapte y responda adecuadamente a los contextos que habitamos (Berens & Nelson, 2019; Bronfenbrenner & Morris, 2007).

Desde la política pública “De Cero a Siempre”, se comprende a las niñas y los niños en primera infancia como sujetos de derechos, seres sociales caracterizados por su diversidad, sus capacidades y ritmos de desarrollo singulares y por contar con lenguajes propios. Igualmente, las niñas y los niños en la primera infancia son ciudadanas y ciudadanos, con derecho a crecer, participar y desarrollarse en una sociedad que les garantice condiciones dignas para potenciar sus capacidades y vivir en ambientes e interacciones saludables, protectoras y seguras. De allí que el trabajo con las familias, incluyendo madres, padres y otros cuidadores como abuelas, abuelos, tías, tíos y demás personas que contribuyan al cuidado y desarrollo de las niñas y niños en el hogar, resulta fundamental para la promoción de ambientes libres de cualquier tipo de violencia, en especial contra la primera infancia y la violencia intrafamiliar.

El desarrollo de las niñas y los niños durante la primera infancia es un proceso en el cual los cambios y las transformaciones son más constantes y notorias en comparación con otros períodos vitales. Durante la primera infancia se evidencia la aparición de comportamientos novedosos e hitos que despliegan un conjunto de capacidades que permiten a niñas y niños comprender el mundo, ingresar a espacios sociales y culturales determinados, realizar procesos de socialización y cimentar las bases de su personalidad, de su identidad y de sus procesos físicos, cognitivos, lingüístico-comunicativos y afectivos.

Si bien la capacidad de cambio o flexibilidad del cerebro en respuesta a las experiencias en la primera infancia permite un enorme potencial para el desarrollo, este puede verse afectado cuando las niñas y los niños están expuestos a contextos violentos que no les brindan las experiencias que necesitan para favorecer su desarrollo (Cuartas, 2021).

La violencia y los estereotipos afectan negativamente el desarrollo infantil y el progreso social

La violencia contra las niñas y los niños es una de las mayores amenazas para el pleno desarrollo infantil. Todas las formas de violencia, incluyendo los gritos, insultos, amenazas, palmadas y otros castigos físicos, aumentan el riesgo de un desarrollo cerebral atípico, problemas de salud física y mental, dificultades de aprendizaje y bajo logro académico, y comportamientos violentos a lo largo de la vida (Cuartas et al,

2025; McLaughlin et al., 2021; Nelson & Gabard-Durnam, 2020). Asimismo, la exposición a conflictos, agresiones y violencia entre miembros de la familia puede alterar el desarrollo infantil y afectar negativamente la percepción que tienen las niñas y niños del mundo que les rodea (Jeong et al., 2020).

Lamentablemente, tanto las violencias contra las niñas y los niños como otras formas de violencia intrafamiliar han sido históricamente aceptadas y legitimadas como prácticas de crianza y convivencia familiar. Por este motivo, la violencia en el hogar es una de las raíces causantes de la violencia en las relaciones (amorosas, familiares, laborales, etc.), comunidades y sociedades y de muchos otros problemas sociales y económicos de la actualidad. De hecho, la evidencia demuestra que la exposición a la violencia, tanto en la infancia como en la adultez, puede exacerbar comportamientos internalizantes y externalizantes, incluyendo la agresividad, y de esta manera generar ciclos viciosos de transmisión intergeneracional de la violencia (Cuartas, 2021).

Adicionalmente, desde la infancia, muchas niñas y niños reciben mensajes sobre lo que se espera de ellos según si son varones o mujeres. Estos mensajes pueden ser explícitos: a través de premiar o castigar ciertos comportamientos, o implícitos: comunicados a través de nuestros propios comportamientos y decisiones como cuidadores. Muchas de estas ideas y mensajes suelen influir en el pleno desarrollo de niñas y niños a través de las oportunidades de aprendizaje y los juegos que se les ofrecen, las emociones que se les permite expresar o las actividades que se consideran apropiadas, algunas veces limitando sus oportunidades de aprendizaje y desarrollo integral. Por ejemplo, algunas niñas pueden sentirse inseguras al participar en deportes o ciencias, mientras que algunos niños podrían evitar mostrar sus sentimientos por temor a críticas. Estas limitaciones afectan su confianza, su creatividad y su capacidad para desarrollar todo su potencial en igualdad de condiciones.

El cuidado amoroso, respetuoso y libre de estereotipos es un escudo protector frente a la violencia

Un cuidado amoroso, respetuoso y sensible puede promover el pleno desarrollo infantil en la primera infancia y servir como un escudo protector para las niñas y los niños que han sido víctimas de violencia (Britto et al., 2017). El cuidado amoroso, respetuoso y libre de estereotipos incluye, entre otros, el garantizar oportunidades de aprendizaje que respondan a las necesidades de desarrollo de las niñas y los niños, sin hacer distinciones que limiten su pleno desarrollo, desde la gestación, haciéndolos sentir seguros, protegidos y comprendidos.

La comunicación respetuosa y la resolución de conflictos como escudos protectores frente a la violencia intrafamiliar

Establecer una comunicación basada en el respeto mutuo y la promoción de estrategias constructivas para la resolución de conflictos puede fortalecer los vínculos familiares y prevenir el uso de la violencia en el hogar. Estas prácticas permiten que niñas, niños y adultos se sientan escuchados, valorados y seguros, lo que favorece el desarrollo de un entorno emocionalmente sano. Al igual que sucede con el cuidado amoroso y sensible, **una comunicación respetuosa y la resolución pacífica de los conflictos ayudan a crear un clima de confianza y protección**, especialmente crucial para construir entornos familiares libres de violencias.

Promoción del cuidado amoroso, respetuoso y sensible, la corresponsabilidad en la crianza y la prevención de la violencia para potenciar el desarrollo infantil

La promoción efectiva del cuidado amoroso, respetuoso y sensible, y la prevención de la violencia pueden maximizarse adoptando perspectivas (1) del desarrollo en la primera infancia, (2) socioecológicas y basadas en la igualdad, y (3) de la neurociencia y el desarrollo integral de capacidades.

1. ***Perspectiva del desarrollo en la primera infancia:*** las necesidades y comportamientos de las niñas y los niños y los retos que enfrentan sus cuidadoras y cuidadores cambian a lo largo del curso de vida. Por esto, **Apapáchar** se adapta a las necesidades y retos cambiantes que experimentan las familias a lo largo del proceso de desarrollo infantil y busca trabajar sobre los conocimientos, objetivos de crianza y necesidades propias de cada familia (ver Figura 1; Cuartas et al., 2022; Tamis LeMonda, 2022).
2. ***Perspectiva socioecológica y basada en la igualdad:*** el contexto individual, familiar o relacional (ej. estrés familiar y experiencias en la propia infancia de las personas cuidadoras), el contexto comunitario o del barrio (ej. redes de apoyo y programas sociales disponibles), y el contexto social (ej. normas sociales, estructurales y políticas) influyen en las actitudes, creencias, conocimientos y comportamientos de las cuidadoras y los cuidadores (ver Figura 2). Por este motivo, el Programa **Apapáchar** reconoce las experiencias vividas y los contextos de las familias dentro de sus entornos, y busca promover fuentes de protección (ej. acceso a información sobre crianza, apoyos sociales, desarrollo de habilidades) y reducir riesgos contextuales (ej. normas sociales que justifiquen o promuevan la disciplina violenta o violencia

contra la mujer) para así prevenir la violencia intrafamiliar y promover un cuidado amoroso, respetuoso y sensible y la corresponsabilidad por parte de madres, padres y demás cuidadores (Bronfenbrenner & Morris, 2007; Cuartas et al., 2022).

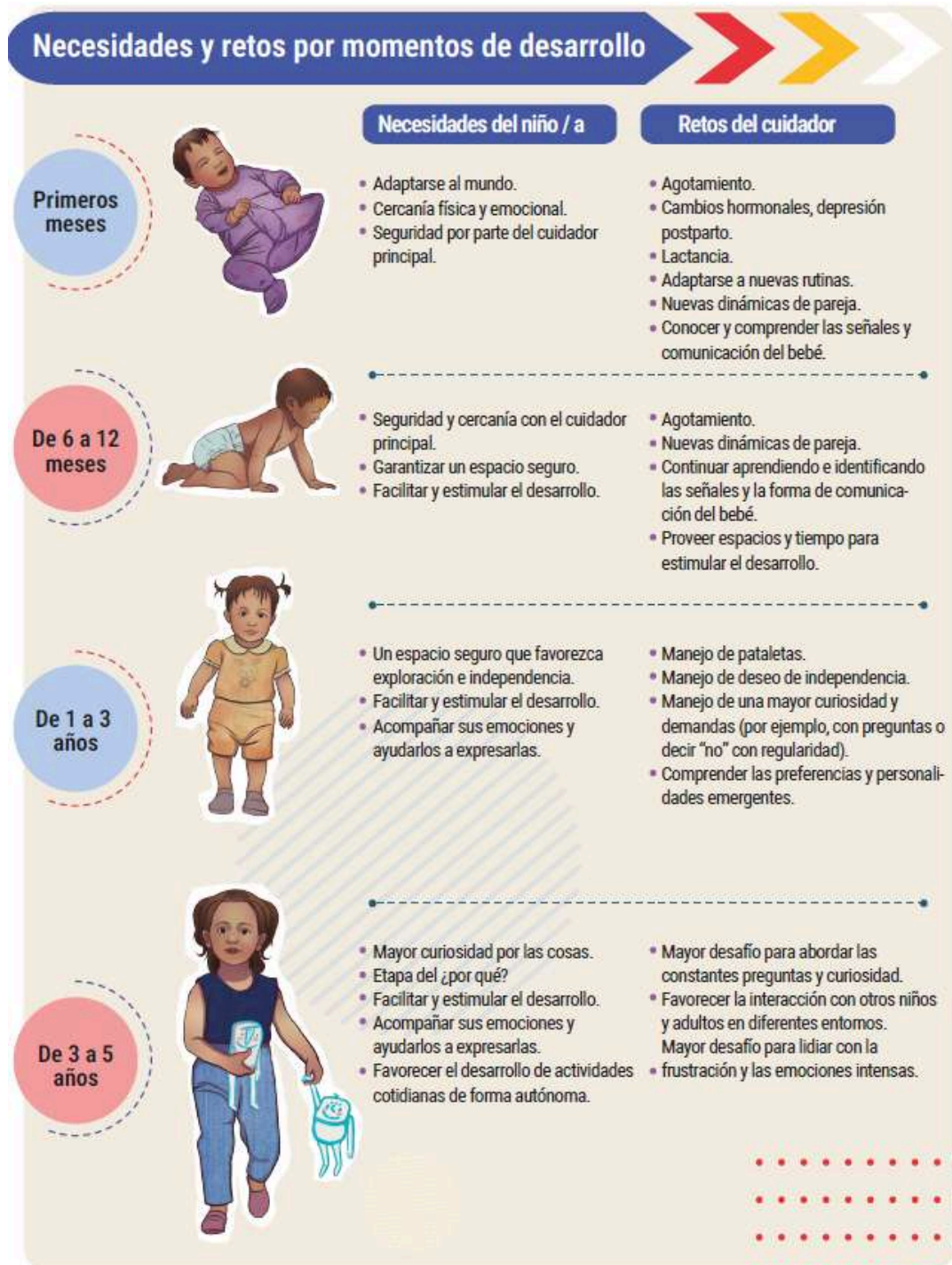


Figura 1. Necesidades y retos por momentos del desarrollo infantil

Además, el Programa **Apapáchar** permite el cuestionamiento de estereotipos y prejuicios dañinos y promueve roles y normas sociales basadas en la equidad y la igualdad entre todas las personas. Específicamente, el programa fomenta paternidades corresponsables, cariñosas y no violentas con el objetivo de contribuir a la prevención de la violencia intrafamiliar y a promover prácticas de crianza y de relacionamiento basados en la igualdad. En este sentido, la metodología del programa: 1) fomenta el pensamiento crítico frente a los estereotipos y prejuicios dañinos, 2) potencia las fortalezas y habilidades de crianza de las familias haciendo énfasis en los padres y otros cuidadores hombres (ej., abuelos, tíos, hermanos) para construir confianza en su rol de cuidadores, 3) presenta los beneficios que tienen hombres y mujeres al involucrarse conscientemente en relaciones equitativas y cuidadoras, y 4) propone prácticas basadas en la igualdad, escucha y comprensión para promover entornos familiares libres de violencia. Por este motivo, el programa **Apapáchar** ha sido diseñado para involucrar de manera intencionada a padres y cuidadores hombres que comparten la crianza de niñas y niños con madres u otras cuidadoras.

3. **Perspectiva de la neurociencia y el desarrollo de capacidades:** la ciencia ha demostrado que sólo entregar información no es suficiente para cambiar actitudes, creencias y comportamientos y para desarrollar las habilidades que son necesarias para brindar un cuidado amoroso, respetuoso y sensible. Por este motivo, el Programa **Apapáchar** desarrolló una estrategia pedagógica basada en la neurociencia que busca promover habilidades fundamentales para la crianza y la vida tales como la autorregulación, conocimientos sobre el desarrollo, habilidades de comunicación y resolución de conflictos, técnicas de disciplina no violenta y confianza de los cuidadores y las cuidadoras en sus habilidades de cuidado y crianza (Center on the Developing Child at Harvard University, 2016; Cuartas et al., 2022; Magnuson & Schindler, 2019).

El programa también involucra a madres o cuidadoras mujeres de manera directa, ya que bajo un enfoque socioecológico las expectativas y estereotipos que ellas sostienen sobre la paternidad impactan y refuerzan las actitudes y prácticas de cuidado de los hombres. **Apapáchar** reconoce el potencial que tienen las mujeres de acompañar y fomentar cambios positivos en los hombres y de promover la participación de los hombres en las labores de cuidado y crianza sin estereotipos. Igualmente, el programa considera las distintas conformaciones de familias e incluye estrategias que involucran a quienes

participen en la crianza (ej. abuelas, abuelos, tías, tíos) y promueven relaciones familiares libres de violencia. Así, el programa busca incidir en cuidadores hombres, cuidadoras mujeres y familias, en general, para que todos juntos puedan romper brechas de cuidados y transformar normas y prácticas familiares a favor de la igualdad y la no violencia.

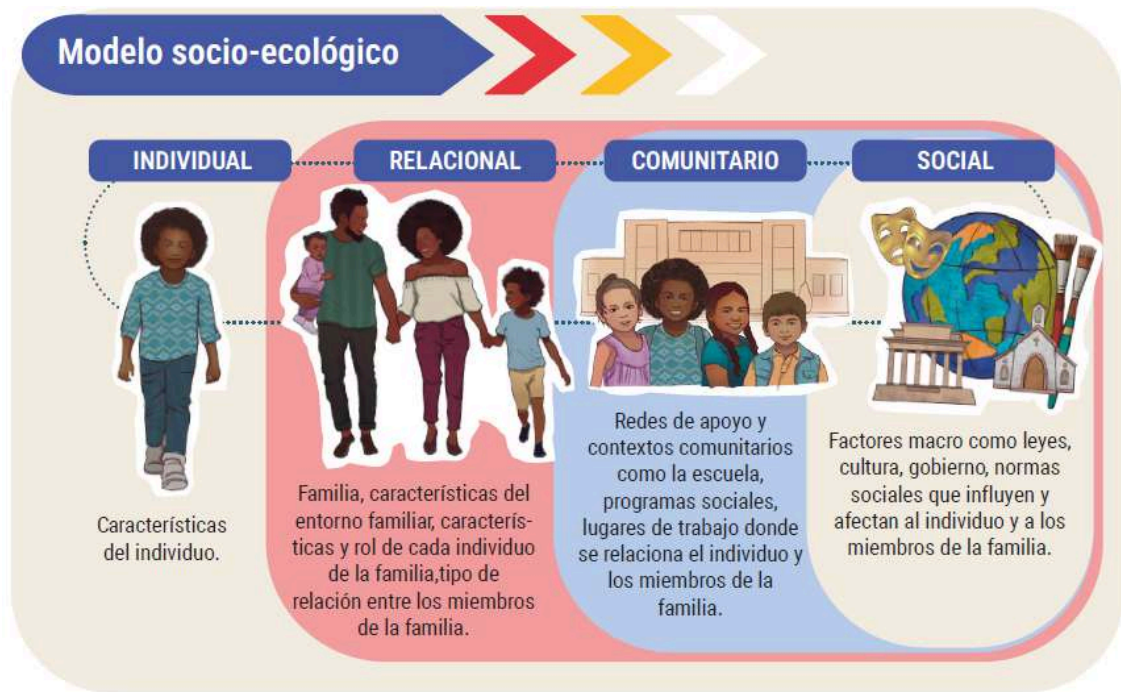


Figura 2. El modelo ecológico

El contexto de política pública en Colombia

El programa **Apapáchar** también busca responder a llamados de política pública nacional e internacional. Desde inicios del siglo XX el mundo ha buscado un cambio en la forma como se percibe y se educa a la primera infancia estableciendo algunas legislaciones como la Declaración de Ginebra sobre los derechos de los niños de 1924 y la Declaración de los Derechos del niño de 1959. Finalmente, con la firma de la Convención sobre los Derechos de los Niños (CDN) de 1989 se logra reconocer a las niñas y niños como sujetos de derecho que requieren atención especial para su pleno desarrollo integral. Por tanto, los países firmantes suponen la aceptación y la obligación de hacer cumplir las leyes y de tomar las medidas requeridas para lograr el cumplimiento de los derechos reconocidos en la convención. Como respuesta a estos requerimientos, Colombia ha establecido diferentes legislaciones como el Código de la

Infancia y Adolescencia de 2006, y la Ley 2089 de 2021, en la cual se hace explícita la prohibición contra cualquier tipo de violencia, incluido el castigo físico, tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier otro tipo de violencia como método de corrección contra niñas, niños y adolescentes. En este sentido, el programa se alinea y responde a las siguientes políticas:

- **Ley 2089 de 2021 y La Estrategia Nacional de Prevención del Castigo Físico y Tratos Cruels, Humillantes y Degradantes (Gobierno de Colombia, 2021)**, que tiene como objetivo desarrollar para el 2030 líneas estratégicas clave relacionadas con “fortalecer o crear programas, estrategias y servicios de promoción para la transformación social y cultural frente al castigo físico, los tratos crueles, humillantes y degradantes” y “fortalecer las habilidades y capacidades individuales, sociales e institucionales para la atención en situaciones de riesgo o casos asociados al uso del castigo físico, tratos crueles humillantes o degradantes en la crianza y el cuidado.” Adicionalmente, el ICBF, el Ministerio de Salud y Protección social y el Ministerio de Educación Nacional construyeron el lineamiento técnico para la prevención de las violencias contra las niñas y niños en primera infancia como un recurso adicional para orientar los esfuerzos que se realicen hacia este fin.
- **CONPES 4143 de 2023: Política Nacional de Cuidado en Colombia**, que reconoce el cuidado como un derecho, un trabajo y una necesidad, y propone una transformación estructural orientada a la redistribución equitativa de las tareas de cuidado entre el Estado, las familias, la sociedad y el sector privado. En coherencia con este marco, **Apapáchar** promueve la corresponsabilidad en el cuidado entre hombres y mujeres, el fortalecimiento de capacidades del talento humano del ICBF, y la integración de servicios de atención y apoyo a familias cuidadoras.
- **Modelo de Enfoque Diferencial de Derechos, 2023 de ICBF**, donde se establece la importancia de generar acciones afirmativas dirigidas a materializar la igualdad y equidad efectiva de los derechos de las niñas, niños, adolescentes y sus familias en todo territorio, reconociendo las particularidades de sujetos en razón de la pertenencia étnica, género, orientación sexual, discapacidad y edad.

En este contexto, el Programa **Apapáchar** responde y se enmarca en estas iniciativas de política para contribuir a eliminar la violencia en el hogar y promover prácticas de crianza amorosas, sensibles y corresponsables en las madres, padres y demás cuidadores de forma coherente con la política y objetivos nacionales, reconociendo el cuidado como pilar fundamental para el desarrollo infantil y el bienestar colectivo.

SECCIÓN 2

CONOCIENDO EL PROGRAMA APAPÁCHAR



SECCIÓN 2 - CONOCIENDO EL PROGRAMA APAPÁCHAR

2.1. ¿Qué es el programa Apapáchar?

El programa **Apapáchar** es un programa de crianza gratuito y sin fines de lucro, enfocado en fomentar la participación de todos los cuidadores, con un esfuerzo especial para involucrar a los padres y otros cuidadores hombres, y potenciar sus fortalezas, construyendo confianza y habilidades para una crianza desde el cuidado y el amor. **Apapáchar** integra el reconocimiento de la sabiduría y liderazgo dentro de las familias y las comunidades, con la divulgación de conocimientos y estrategias basadas en la evidencia científica para promover prácticas de crianza sensible que realzan las tradiciones y valores de las familias y comunidades de manera que sea culturalmente relevante para las mismas (ver Figura 3).

El Programa **Apapáchar** busca apoyar y acompañar a cuidadores y cuidadoras en la crianza de niñas y niños desde la gestación hasta los cinco años y once meses de edad, fomentando un cuidado amoroso, respetuoso y sensible para niñas y niños y entre cuidadores y promoviendo relaciones afectuosas, corresponsables, equitativas y libres de violencia entre todos los miembros de los hogares colombianos.

Los valores centrales son:



Figura 3. Valores del Programa Apapáchar

2.2. Objetivos Programa Apapáchar

1. *Fomentamos un cuidado amoroso, respetuoso y sensible hacia las niñas y niños y entre quienes cuidan.*

- Fortalecemos las capacidades de madres, padres y cuidadores de niñas y niños desde la gestación hasta los cinco años, brindando herramientas sobre desarrollo infantil, autoconfianza y autorregulación.
- Promovemos el bienestar y la salud mental de quienes cuidan, reconociendo que cuando las y los cuidadores están mejor, también mejora su relación con las niñas y niños y entre cuidadores.

2. *Promovemos relaciones afectuosas, corresponsables y equitativas entre todos los miembros de la familia.*

- Fomentamos una crianza amorosa y respetuosa, libre de estereotipos y prejuicios que puedan afectar el bienestar y el desarrollo de niñas y niños.
- Invitamos a reflexionar sobre creencias y estereotipos dañinos que pueden afectar la crianza o justificar la violencia, para transformarlas por formas de relacionarse más sanas y respetuosas.
- Impulsamos la participación activa de los padres y otros hombres cuidadores en la crianza amorosa y sensible, así como en las actividades de cuidado y las tareas en el hogar.
- Promovemos relaciones basadas en la corresponsabilidad y la equidad en torno a la toma de decisiones, los trabajos del hogar, el cuidado y la crianza.



3. *Prevenimos y reducimos la violencia en el hogar.*

- Acompañamos a las familias y comunidades para disminuir el castigo físico, los gritos y otros tratos humillantes hacia niñas y niños desde la gestación hasta los cinco años, y para reducir la violencia intrafamiliar, especialmente aquella que afecta a las mujeres.

2.3. Las fases de implementación del Programa Apapáchar

La implementación del programa Apapáchar consta de 4 fases: entrenamiento, preparación, facilitación y cierre.



Figura 4. Fases de Implementación del Programa Apapáchar

En la sección 4, podrás encontrar la descripción detallada de cada una de las fases así como los pasos y actividades que se deben realizar en cada una de estas fases desde el rol de la persona facilitadora.

2.4. La estructura del Programa Apapáchar

Apapáchar es un programa híbrido que combina contenidos digitales con encuentros presenciales. Durante **12 semanas**, las familias reciben y comparten reflexiones, actividades y aprendizajes a través de grupos de WhatsApp. Al mismo tiempo, las familias participan en encuentros presenciales que se articulan con los espacios de encuentros familiares ya establecidos por el ICBF (ver [Anexo 3](#)). Estos encuentros presenciales permiten reforzar los temas vistos de forma digital y, sobre todo, llevarlos a la práctica mediante experiencias pedagógicas sencillas y significativas.

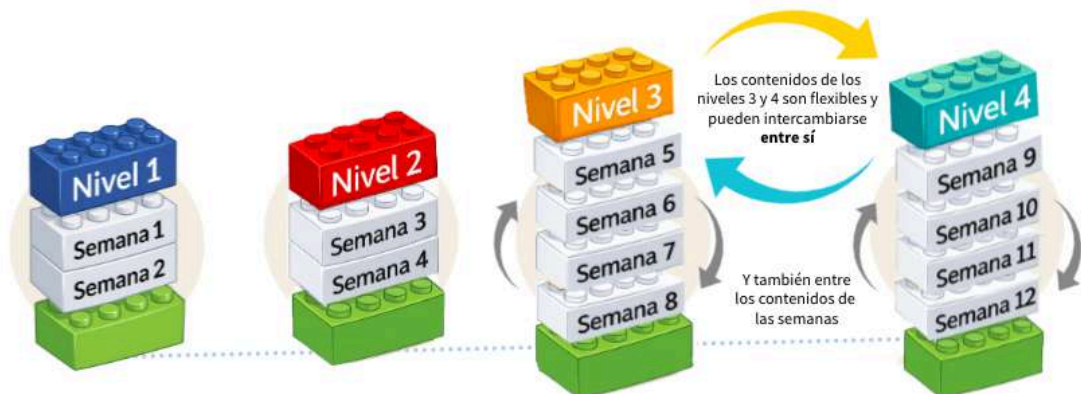
El programa está organizado en **cuatro niveles**, y cada nivel cuenta con un encuentro presencial para recoger, integrar y fortalecer los aprendizajes alcanzados antes de pasar al siguiente nivel.



Figura 5. Estructura del Programa Apapáchar

Flexibilidad en el orden de las semanas: se recomienda en la medida de lo posible mantener el orden original tal como está propuesto, ya que cada tema fue pensado como parte de un proceso que va avanzando paso a paso. **Sin embargo**, dentro de los niveles 3 y 4 la persona facilitadora puede tomar la decisión de reorganizar el orden de las semanas de acuerdo a las necesidades o temas prioritarios de sus familias y comunidad. Sabemos que cada grupo vive realidades distintas, y a veces puede ser útil abordar primero ciertos contenidos que otros. **Lo más importante es que, aún con estos ajustes, se conserve el sentido del proceso y la esencia de Apapáchar.**

Nota: los **Niveles 1 y 2 no deben modificarse ni en su contenido ni en el orden de sus semanas**, pues sienta las bases fundamentales para el resto del programa.



El modelo híbrido del programa permite que familias y cuidadores puedan:

1. **Acceder a contenidos sobre crianza amorosa y sensible** directamente desde su celular, en los momentos que tengan disponibles.
2. **Conocer las experiencias de otros cuidadores y cuidadoras**, aprender de ellas y reflexionar sobre sus propias prácticas para incorporar nuevas formas de crianza.
3. **Compartir sus propios retos y aprendizajes con otras personas**, contando con una comunidad de apoyo y escucha.
4. **Recibir reflexiones y actividades prácticas** que reconocen las fortalezas de las familias en la crianza y ayudan a mejorar la conexión entre los miembros de la familia.
5. **Guardar en su celular los contenidos y herramientas** que les resulten útiles y revisarlos cada vez que lo necesiten.

Tabla 1. Objetivos de cada semana

Nivel	Semana/Tema	Objetivos
NIVEL 1. ¡Te damos la bienvenida al Programa Apapáchar!	Semana 1 Bienvenida y acuerdos entre participantes	1. Presentar el programa promoviendo un espacio de confianza donde las familias puedan compartir sus logros, retos y objetivos personales en la crianza y en su relación con otros cuidadores. 2. Reflexionar sobre los retos y objetivos que tienen las y los participantes, vinculando la importancia del programa con sus necesidades.
	Semana 2 Entendiendo las situaciones retadoras que se presentan en la crianza	1. Comprender que los comportamientos como el llanto, las pataletas o la frustración son expresiones naturales del desarrollo infantil. 2. Reconocer las características, habilidades y necesidades propias de cada momento del desarrollo de niñas y niños en la primera infancia.

NIVEL 2. Entendiendo y acompañando las emociones	Semana 3 Entendiendo y gestionando las emociones de las y los cuidadores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer que todos los seres humanos experimentan emociones y entender cuál es su utilidad para la vida diaria. 2. Explorar estrategias de reconocimiento y gestión emocional que promuevan el autocuidado de los adultos, reduzcan sus niveles de estrés y favorezcan la co-regulación emocional con sus niñas y niños.
	Semana 4 Entendiendo y acompañando las emociones de las niñas y niños	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender las formas en que niñas y niños expresan sus emociones. 2. Explorar estrategias de acompañamiento emocional para ayudar a las niñas y a los niños a expresar y gestionar sus emociones.
NIVEL 3. Estrategias clave para un cuidado amoroso, respetuoso y sensible	Semana 5 Estrategias para manejar situaciones retadoras en la crianza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender los 4 pasos que ayudan a gestionar situaciones retadoras con niñas y niños.. 2. Conocer estrategias de crianza amorosa, respetuosa y sensible ante situaciones retadoras como redireccionar la atención y dar opciones.
	Semana 6 Tiempo de calidad: Tiempo Apapacho	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar el tiempo y la conexión con nuestras niñas y niños. 2. Comprender la importancia y los beneficios del Tiempo Apapacho para el desarrollo de autonomía e independencia de niñas y niños. 3. Agendar el Tiempo Apapacho como herramienta para fortalecer el vínculo con nuestras niñas y niños.
	Semana 7 Estrategias para fortalecer el vínculo familiar sin estereotipos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover el desarrollo integral y la igualdad de oportunidades para niñas y niños a través del juego. 2. Generar la reflexión sobre los juegos y las actividades cotidianas, resignificando estereotipos dañinos. 3. Fomentar estrategias para crear igualdad de oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo integral de niñas y niños.
	Semana 8 Estrategias para	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las rutinas, normas y límites como una herramienta para dar una estructura amorosa que

	dar estructura al hogar con amor, respeto y claridad	<p>promueva bienestar a toda la familia y ayude a prevenir situaciones difíciles.</p> <p>2. Comprender la importancia de las rutinas, las normas y los límites en el hogar.</p>
NIVEL 4. Fortaleciendo la armonía y el bienestar en el hogar	Semana 9 Compartiendo la crianza y las tareas del hogar de forma corresponsable	<p>1. Reflexionar sobre la importancia de compartir las responsabilidades de crianza y las tareas del hogar entre las y los cuidadores de forma corresponsable.</p> <p>2. Fomentar la corresponsabilidad como participación compartida de todos los cuidadores en la crianza y en las tareas del hogar.</p>
	Semana 10 Tomando decisiones en el hogar	<p>1. Reflexionar sobre la toma de decisiones en el hogar y la manera en que se involucra a todos los miembros.</p> <p>2. Reconocer los beneficios y aprender cómo involucrar a las niñas y niños en la toma de decisiones en el hogar.</p>
	Semana 11 Resolviendo conflictos en el hogar	<p>1. Desarrollar estrategias para resolver conflictos con la pareja y otros cuidadores desde el respeto, la empatía y la comunicación asertiva.</p> <p>2. Enseñar a las niñas y niños formas saludables de resolver conflictos a través del ejemplo de las y los cuidadores.</p>
	Semana 12 Celebrar, reconocer y dar afecto en el hogar	<p>1. Reconocer la importancia de la celebración como una herramienta para fortalecer la relación de padres, madres u otros cuidadores con sus niñas y niños.</p> <p>2. Identificar los beneficios de la celebración para el desarrollo de las niñas y niños.</p> <p>3. Conocer estrategias que promuevan un hogar amoroso y respetuoso como: dar y recibir afecto con respeto y reconocer las necesidades afectivas de los demás.</p>
CIERRE	Aprendizajes Apapáchar y compromisos para el futuro	<p>1. Reconocer los logros y avances adquiridos por las y los cuidadores durante la implementación del programa.</p> <p>2. Acordar unos compromisos consigo mismos y con sus familias para seguir cultivando un hogar amoroso, respetuoso y sensible.</p>

Fuente: elaboración propia.

2.4. Componentes y Materiales del Programa Apapáchar

2.4.1 Componente digital

El Programa **Apapáchar** cuenta con 12 semanas de contenido digital. Durante estas semanas, la persona facilitadora enviará cápsulas de contenido al:

- **Grupo de WhatsApp de padres y cuidadores hombres**, cuatro (4) días a la semana, en un horario de la tarde acordado previamente con las familias como el más conveniente para ellas.
- **Grupo de WhatsApp de madres y cuidadoras mujeres**, cuatro (4) días a la semana, en un horario de la tarde acordado previamente con las familias como el más conveniente para ellas.

¿Qué es una cápsula de contenido?

Las cápsulas son mensajes breves de información e interacción, diseñados para profundizar en los temas y objetivos de cada semana. Se presentan a través de distintos formatos como mensajes, videos, piezas gráficas, preguntas abiertas o encuestas y buscan promover la participación activa y el intercambio.

Estructura de las cápsulas:

Dentro de cada semana te encontrarás con cuatro (4) cápsulas que están divididas de la siguiente manera:

Cápsula uno: está organizada para presentar el tema, llamar la atención de los participantes y conectar con sus experiencias.

Cápsula dos: tiene el objetivo de generar una reflexión y consciencia en torno al tema de la semana.

Cápsula tres: encontrarás información que permita explicar o entender con mayor profundidad el tema o estrategia de la semana.



Cápsula cuatro: está diseñada con pautas o actividades que le permitan poner en práctica a los participantes los temas abordados durante la semana




Con esta organización de las cápsulas se busca que los contenidos sean atractivos para cuidadores y cuidadoras, generando espacios de reflexión y de intercambio de ideas y opiniones dentro de las dinámicas de los grupos de WhatsApp.

Formatos y recursos digitales

En las cápsulas de **Apapáchar** encontrarás cuatro formatos de contenido digital que buscan fortalecer los conocimientos, mantener involucrados a sus participantes y promover el intercambio de experiencias y conocimientos, así como compartir aprendizajes aplicables a sus vidas cotidianas (ver tabla 2). El contenido se comparte en los grupos de WhatsApp semanalmente en el horario acordado con las familias participantes.

Tabla 2. Tipo de formato, propósito y ejemplo de contenido digital

Tipo de formato	Propósito	Ejemplo
<p>1. Piezas de progreso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anuncia el inicio de cada nivel de aprendizaje del programa y describe los objetivos del nivel o anuncia los temas que se trabajarán cada semana. • Reconoce el progreso que están realizando los y las cuidadores/as en el programa. 	
<p>2. Piezas interactivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve el involucramiento de los padres/cuidadores hombres y las madres y cuidadoras mujeres con el contenido y fomenta el intercambio de opiniones, conocimientos y experiencias. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Incluye el uso de distintas herramientas como encuestas, preguntas abiertas y memes para incentivar la participación. 	
<p>3. Piezas Informativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe conceptos y estrategias clave para fortalecer los conocimientos de los participantes. Algunos de los conceptos serán nuevos para los y las cuidadores/as, y se trabajarán también en los encuentros presenciales. ● Brinda consejos y recomendaciones relevantes. ● Incluye el uso de distintos formatos como fotografías, ilustraciones y videos. 	
<p>4. Piezas con actividades prácticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comparte estrategias prácticas que los y las cuidadoras pueden aplicar en sus relaciones con sus parejas de crianza y con sus niñas y niños. Por lo general, este tipo de recurso invita a que las familias pongan en práctica alguna acción en pos de la crianza sensible y amorosa. 	

Fuente: elaboración propia.

Estructura de guiones de contenidos para los grupos de Whatsapp

El Programa **Apapáchar** cuenta con guiones que orientan la facilitación de las interacciones en los grupos de WhatsApp de papás y cuidadores hombres, y en los grupos de mamás y cuidadoras mujeres. Los guiones para cuidadores hombres y cuidadoras mujeres se presentan de manera paralela en las tablas de contenidos (ver ejemplo en Figura 6 y [Anexo 2](#)).

Las tablas organizan los contenidos por semanas y días para que las personas facilitadoras puedan acceder de forma fácil y rápida a los contenidos y mensajes digitales que necesiten enviar.

A continuación se presenta un ejemplo de cómo se ven los guiones de contenidos digitales:

Figura 6. Ejemplo de guiones de contenidos digitales

Cápsula del Día 2 - Semana 2	
Reflexionando sobre nuestros patrones en la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>*¡Hola a todos 🧑!*</p> <p>Sabemos que la crianza está llena de momentos lindos, *pero también, a veces, puede ser difícil y nos reta como cuidadores*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 2</i> y envía el video Sem2.Dia2.Video1 junto con la pregunta:</p> <p>Quando éramos niños, *¿cómo nos hubiera gustado que nuestros cuidadores reaccionaran a esta situación?* 🗣️</p>	<p>*¡Hola a todas 🧑!*</p> <p>Sabemos que la crianza está llena de momentos lindos, *pero también, a veces, puede ser difícil y nos reta como cuidadoras*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 2</i> y envía el video Sem2.Dia2.Video1 junto con la pregunta:</p> <p>Quando éramos niñas, *¿cómo nos hubiera gustado que nuestros cuidadores reaccionaran a esta situación?* 🗣️</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrará la pieza

- **Sem2.Dia2.Video1:** Reflexión sobre patrones de crianza

https://drive.google.com/drive/folders/1qS2F90Df2AE1o5QUdVdNBPA9NCA69j8_?usp=drive_link

Explicación de qué significa cada color de texto dentro de los guiones:

- En la parte superior está el número de la semana, día y hora (**sugerida**) en la que se sugiere enviar los mensajes de cada interacción digital.
- En la columna izquierda siempre encontrarán el guión para el grupo de padres y cuidadores hombres y en la columna derecha el guión para el grupo de mamás y cuidadoras mujeres.
- Para cada columna, el guión de color **negro** es el contenido que el facilitador compartirá con los y las cuidadoras. Este texto se puede copiar y pegar en los grupos de WhatsApp directamente, ajustándolo al lenguaje cotidiano que se usa normalmente con las familias. El texto de color **rojo** son las sugerencias para el facilitador sobre cómo modificar o complementar ciertas partes del guión para que sea relevante a las necesidades del grupo específico.
- El texto en color **azul** presenta el nombre de la imagen o vídeo que se debe compartir en determinado momento (ej. [Sem2.Dia1.Pieza1](#), código que hace referencia a Semana 2 [S2], día 1 [D1], pieza 1 [P1]). Los enlaces que dirigen a la carpeta para descargar las piezas gráficas de cada semana se incluyen tanto al interior de las tablas de contenidos como al final de las tablas de contenido, donde la persona facilitadora puede descargarlas y guardarlas en su celular o enviarlas a su propio celular/dispositivo móvil por otros medios.
 - Las piezas de inicio y final del nivel están en la carpeta de contenidos y están diseñadas para ser enviadas como sticker dentro de la facilitación del guión. Para usarlas de esta manera, se deben guardar como imagen en el celular y desde la aplicación de WhatsApp, ir a la opción de sticker, seleccionar la creación de uno nuevo y seleccionar la imagen.

2.4.2. Componente presencial

Se espera que durante el periodo que dura cada nivel se realicen experiencias de refuerzo dentro de los espacios presenciales organizados para los servicios del ICBF. En estos espacios, las familias podrán compartir sus experiencias, contar cómo les fue al aplicar lo aprendido en el contenido digital y reflexionar juntas sobre sus aprendizajes y vivencias.

Los encuentros presenciales se deben dar **dentro de y en articulación con** los encuentros grupales que el talento humano del ICBF realizan con las familias acompañadas en cada uno de sus diferentes servicios. En este sentido, las experiencias pedagógicas establecidas a partir del análisis realizado de la caracterización de cada unidad, pueden ser enriquecidas en articulación con las experiencias propuestas por **Apapáchar** . La duración dependerá de los tiempos establecidos por cada unidad de servicio, pero en general pueden durar entre 20 minutos y aproximadamente una hora.

De igual manera, es muy importante planear los encuentros de manera articulada con las diferentes personas de los equipos de talento humano de las unidades de servicio (por ejemplo las agentes educativas y los equipos de integralidad). Esto permite articular el trabajo, integrar las experiencias dentro de los procesos que ya se realizan con las familias y cumplir tanto con los objetivos del Programa **Apapáchar** como con el plan de formación y acompañamiento a familias.

SECCIÓN 3

FACILITANDO EL PROGRAMA APAPÁCHAR



SECCIÓN 3 - EL ROL DE FACILITACIÓN EN EL PROGRAMA APAPÁCHAR

3.1. ¿Cómo implementar el Programa Apapáchar?

3.1.1. Rol de facilitación

En el Programa **Apapáchar** el rol de facilitación es fundamental. La persona facilitadora guía y acompaña a las y los participantes, promoviendo un entorno seguro, de confianza y abierto al diálogo. Así, cuidadores y cuidadoras pueden compartir, reflexionar y aprender de forma colectiva, apropiarse de los contenidos de cada sesión y participar con comodidad para construir aprendizajes en conjunto.

Además de facilitar en los grupos de WhatsApp y en los encuentros presenciales, su rol también consiste en motivar la participación activa de las familias, acompañarlas a reflexionar sobre sus prácticas de crianza, los estereotipos y prejuicios que existen alrededor de las tareas de cuidado y del hogar, y apoyar la construcción conjunta de nuevos conocimientos y prácticas que fortalezcan el bienestar de toda la familia.

3.1.2. Recomendaciones generales para una facilitación significativa

A continuación compartimos algunas recomendaciones para desarrollar o fortalecer las habilidades necesarias para ser facilitador o facilitadora del Programa **Apapáchar**.

Mantener una escucha activa, esto lo puedes lograr al:

- Escuchar con atención y sin interrumpir
- Mirar a los ojos
- Validar las experiencias de las familias
- Agradecer las intervenciones y reconocer a quienes se animan a compartir

Respeto y participación, esto lo puedes lograr al:

- Animar a quienes hablan poco
- Limitar el tiempo de quienes acaparan la conversación
- Crear acuerdos con el grupo
- Ser puntual al comenzar y cerrar las experiencias presenciales
- Usar un cronómetro para manejar el tiempo
- Invitar al grupo a pensar juntos posibles soluciones, promoviendo el aprendizaje y el apoyo mutuo. Por ejemplo, con preguntas como: “¿Cómo creen

que se podría resolver este problema?” o “¿Alguien ha pasado por algo parecido? ¿Qué hizo en ese momento?”

- Compartir experiencias y/o reflexiones propias, puede animar a las familias a participar y a compartir sus ideas y vivencias de manera respetuosa. Se recomienda hacerlo solo si se sienten cómodos y si se trata de una experiencia que ya han reflexionado y procesado. Es importante que al compartir sus experiencias no se acompañe de reacciones emocionales fuertes, ya que el espacio está pensado para acompañar a las familias, y no es responsabilidad del grupo brindar apoyo emocional a la persona facilitadora.

Empatía, esto lo puedes lograr al:

- Compartir sobre tus experiencias y emociones.
- Observar y responder al ánimo del grupo.
- Ajustar tu tono de voz según la emoción del grupo. Dejar espacios de silencio si es necesario.
- Evitar actitudes autoritarias o críticas al dar una opinión o responder a las opiniones de las familias.
- Intentar comprender el punto de vista de los demás, incluso si no coincide con el tuyo. *Por ejemplo*, si alguna persona comparte opiniones discriminatorias o que justifican la violencia contra mujeres, niñas o niños, es importante recordar que cada quien viene de contextos y experiencias distintas, y han estado expuestos a distintas normas sociales. En lugar de juzgar o confrontar, **el objetivo es abrir un espacio donde la persona se sienta cómoda para escuchar otras ideas y, con preguntas reflexivas, puedan pensar críticamente y cuestionar sus propias creencias.**

Ser flexibles, pacientes y creativos, esto lo puedes lograr al:

- Ajustar la experiencia según las condiciones del grupo, del momento y el lugar.
- No te frustres si algo no sale como esperabas, es importante adaptarse a las situaciones de tu comunidad

Crear un ambiente seguro y de confianza, esto lo puedes lograr al:

- Establecer algunos acuerdos sencillos de convivencia y participación.
- Asegurar que todas las personas conozcan estos acuerdos desde el principio y los pongan en práctica. (Esto también aplica para los grupos de WhatsApp).
- La confianza también se construye con el ejemplo, mantener una escucha activa y respetuosa desde tu rol es indispensable para crear ambientes seguros.



- **Manejar discusiones entre participantes:** es natural que en el grupo existan opiniones diferentes; no es necesario que todas las personas coincidan, pero sí que se mantenga un ambiente de respeto y tolerancia. La persona facilitadora debe observar la dinámica del grupo y, si durante el encuentro surge una **discusión entre participantes** o surge incomodidad o tensión, la persona facilitadora puede intervenir con calma, aclarar malentendidos y recordar los acuerdos de convivencia. Puede proponer una pausa, redirigir la conversación al tema de la sesión o abrir un espacio al final para escuchar a quien lo necesite.
- Si la situación afecta el desarrollo del encuentro, se puede pedir respetuosamente a las personas involucradas que se retiren momentáneamente. Luego, es importante contactarlas de forma individual para escuchar lo ocurrido, reforzar los acuerdos hechos al inicio e invitarles a continuar participando de manera respetuosa en las siguientes sesiones.
- **Usar el Protocolo de Actuaciones ante Alertas de Amenaza, Vulneración o Inobservancia de Derechos en los Servicios de Atención a la Primera Infancia del ICBF:** cada vez que se identifique una posible alerta de amenaza, vulneración o inobservancia de derechos, se deberá aplicar el [Protocolo de Actuaciones del ICBF](#), el cual orienta conceptual y procedimentalmente al talento humano de los servicios de educación inicial para reconocer estas situaciones en niñas, niños y mujeres gestantes y activar, cuando corresponda, la ruta integral de atenciones.

3.2. Estrategias pedagógicas para la implementación digital

Como responsable de las sesiones digitales, la persona facilitadora debe tener en cuenta:

- **Preparar las sesiones digitales con suficiente tiempo:** revisar con anticipación el guión para tener claridad sobre los contenidos de la semana. Prestar atención a las indicaciones:
 - El texto en color **rojo** son las orientaciones que ayudan a la o el facilitador con su rol, incluyendo sugerencias sobre tiempos de espera, qué piezas o actividades enviar.
 - Los textos en **negrita** o **negro subrayado** son los que se deben compartir directamente a las y los participantes, ajustando el lenguaje

y las palabras a la forma cotidiana en que el o la facilitadora hablar con las familias.

- Los textos en **azul** generalmente son enlaces (links) a compartir con las y los participantes (ver Figura 6. Ejemplo de tabla con los guiones y contenidos).
- **Descargar los contenidos con antelación:** antes del envío de cada cápsula , descargar las imágenes, videos y guiones en el celular o computador. También pueden enviarlos a su propia cuenta de WhatsApp para tenerlos a la mano. De esta manera, se asegura de tener todo listo al momento de compartir e interactuar con las y los participantes en los espacios digitales.
- **Adaptar el lenguaje de los guiones a cada comunidad:** antes del envío de contenidos revisa el lenguaje, el Programa **Apapáchar** es flexible y permite ajustar algunas palabras, ejemplos o expresiones de los guiones para que se sientan más cercanas a tu comunidad.
- **Participación asincrónica:** es importante recordar que en los grupos de WhatsApp, las personas participan cuando tienen un momento libre. Algunas personas responden en la mañana, otras al mediodía, durante su trayecto de regreso a casa o en la noche. No se puede esperar que todos estén conectados al mismo tiempo ni será posible fomentar un diálogo en tiempo real con todos los participantes del grupo de WhatsApp. Por eso, es importante reconocer todas las participaciones, incluso si ocurren mucho tiempo después de haber enviado el contenido. Un comentario breve o un emoji puede ser suficiente para mostrar que su participación fue vista y valorada.
- **Evitar enviar demasiado contenido:** muchas familias tienen poco tiempo disponible, y los mensajes largos o muy numerosos pueden desanimar la participación. Por esta razón, el contenido diario que sugiere el Programa **Apapáchar** son cápsulas cortas y divertidas. Esto facilita la lectura y la interacción. También se recomienda que las respuestas a los comentarios de las y los participantes sean breves y claras.
- **Las encuestas y los memes generan más interacción:** las pruebas realizadas con el contenido digital mostraron que las encuestas tipo votación y los memes generan más participación que las preguntas abiertas. Por esta razón, las preguntas abiertas se utilizan solo en algunos momentos para promover la reflexión, incluso si no siempre reciben respuestas. Es importante que la

persona facilitadora **no se desanime** si las preguntas abiertas no son respondidas por los participantes; es normal que esto ocurra, ya que muchas personas leen y reflexionan sobre el contenido aunque no respondan en el grupo.

- **Los padres u hombres cuidadores quieren que se les hable como a un igual:** a los padres y hombres cuidadores les interesa aprender sobre crianza, pero valoran especialmente conocer experiencias reales de otros hombres. Por eso, puede ser útil compartir ejemplos cercanos y cotidianos. Si la persona facilitadora no tiene hijas o hijos, puede mencionar aprendizajes a partir de experiencias de los hombres cuidadores de su propio hogar como su papás, hermanos, cuñados, primos, sobrinos u otros hombres cuidadores que conozca. Lo importante es que las recomendaciones se sientan cercanas a la vida cotidiana de los hombres participantes.
- **Participación visible y participación silenciosa:** al inicio del programa suele haber mayor participación, especialmente en actividades como la presentación de las familias. Con el paso de las semanas, es normal que disminuyan las respuestas o los emojis. Por esta razón, se recomienda crear grupos de WhatsApp con al menos 30 participantes (por ejemplo, reuniendo personas de dos o tres unidades de atención) y máximo 50 participantes en cada grupo de WhatsApp. Así es más probable mantener entre 8 y 10 participantes activos durante todo el programa. Esto no significa que las demás personas no estén participando: muchas continúan leyendo el contenido, aunque prefieran hacerlo de manera más silenciosa.
- **Leer con atención las respuestas y responder a la mayor cantidad posible:** para promover la participación y que las familias se sientan escuchadas y valoradas, es importante prestar atención a todas sus interacciones (mensajes, stickers, reacciones) y responder a cada una con empatía, cuidado y atención.

Consideraciones para abordar resistencias relacionadas con estereotipos y normas sociales

Para muchas de las personas que participan en los grupos de WhatsApp, esta puede ser la primera vez que hablan sobre temas como la crianza amorosa y sensible, la corresponsabilidad en el hogar, la comunicación respetuosa, la resolución de conflictos o los estereotipos y normas sociales que influyen en la vida familiar. Por

esta razón, **es posible que al inicio algunas personas muestren resistencia cuando se les invita a cuestionar ciertas ideas** sobre lo que “deberían” ser o hacer hombres, mujeres, niñas y niños, especialmente en el hogar y en la crianza, aun si estas ideas refuerzan la violencia y la desigualdad.

También pueden aparecer opiniones basadas en creencias muy arraigadas, como la idea de que ciertos roles o comportamientos dependen de la biología, el sexo de la persona, la cultura o la tradición y que no se pueden cambiar. En estos casos, la persona facilitadora debe actuar con empatía y paciencia, evitando juzgar y promoviendo un espacio seguro donde se puedan escuchar distintas perspectivas. Cuando aparezcan comentarios que refuercen estereotipos, es importante validarlos como parte de experiencias personales, y luego **invitar a reflexionar, señalando respetuosamente que muchas de estas ideas se aprenden socialmente y pueden transformarse con el tiempo**. El objetivo no es anular opiniones, sino abrir el diálogo y cuestionar la idea de que existe una única forma “correcta” de ser o actuar.

En algunas conversaciones también pueden aparecer malentendidos, como que la orientación sexual se aprende o que algunos hombres pueden expresar temor de abrazar o mostrar afecto a sus hijos por miedo a “que se vuelvan homosexuales”. En estos casos es útil reflexionar sobre cómo en muchas culturas a los hombres se les ha limitado la posibilidad de expresar afecto y emociones afectando su salud mental. **La persona facilitadora puede invitar a pensar juntos sobre los efectos de estas normas tan restrictivas**. Por ejemplo, los hombres suelen reportar más dificultades para hablar de sus emociones o buscar apoyo cuando lo necesitan. Esto puede llevar a que se sientan más solos, a que repriman sus preocupaciones o a que tengan menos espacios de confianza con amigos o familiares.

Si alguna persona comenta que las mujeres son “naturalmente mejores cuidadoras” o que tienen un “instinto maternal”, la persona facilitadora puede preguntar con amabilidad por qué piensan eso. También puede invitar al resto del grupo a compartir si están de acuerdo o no, y por qué. Este tipo de preguntas ayudan a abrir la conversación y a generar reflexión colectiva. **Lo más importante es ver estos comentarios como oportunidades para reflexionar, compartir perspectivas y acompañar al grupo en la construcción de nuevas miradas de forma respetuosa**.

Pasos para acompañar estas situaciones:

1. No negar ni descalificar las opiniones de las personas participantes, incluso si están basadas en estereotipos o prejuicios limitantes.



2. Validar que puedan compartir sus ideas; el objetivo es fomentar la conversación y la reflexión, no encontrar respuestas “correctas” o “incorrectas.”
3. Invitar a las y los participantes a que expliquen por qué piensan de cierta manera.
4. Compartir, cuando sea útil, alguna experiencia o información que muestre otras formas de ver la situación y promueva la reflexión.
5. Abrir la conversación al grupo e invitar a otras personas a compartir sus experiencias, siempre manteniendo un ambiente de respeto.

3.3. Estrategias pedagógicas para los encuentros presenciales

Cada sesión presencial del Programa **Apapáchar** cuenta con una estructura basada en una estrategia pedagógica que busca:

1. Crear un ambiente de confianza para aprender juntos
2. Reconocer y valorar las experiencias y conocimientos de cada familia
3. Fortalecer habilidades para una crianza que beneficie a niñas, niños y a todo el hogar
4. Construir acuerdos que ayuden a practicar un cuidado respetuoso, corresponsable y libre de violencia en la vida diaria

Estrategia 1: Reconocimiento y conexión. En articulación con el talento humano de la unidad de atención que se va a acompañar, la persona facilitadora puede sugerir empezar el encuentro presencial con un momento en el que las y los participantes se presenten brevemente, reconozcan cómo se sienten, suelten las preocupaciones y se conecten con los demás participantes y con el espacio. Esta estrategia tiene como objetivo construir un espacio de confianza, atención y conexión para personas adultas, niñas y niños. Puede ser reflexivo o puede ser con una actividad muy corta de mover el cuerpo.

Estrategia 2: Tejido de saberes. Esta estrategia busca que las familias compartan los retos y dificultades que viven en la crianza, así como los conocimientos, experiencias y prácticas que les han funcionado bien. A partir de este intercambio, se construyen de manera conjunta nuevos aprendizajes y posibles alternativas para

fortalecer el cuidado y la crianza.

Estrategia 3: Experiencia y co-creación. Esta estrategia propone que las experiencias en las que las familias participarán activamente, se experimentan y se construyen entre todas y todos los participantes. Si bien la persona facilitadora, en articulación con el talento humano de la unidad de servicio llevará una propuesta inicial, esta se puede ir ajustando a las necesidades de las familias y del talento humano con preguntas como: *¿Qué es lo más difícil en la crianza en este momento? ¿A alguien le ha pasado algo parecido? ¿Qué necesitarían para poner esta estrategia en práctica en sus hogares?*

El propósito de esta estrategia pedagógica es fortalecer capacidades, conocimientos y comportamientos positivos que las familias puedan aplicar en la vida diaria para promover un cuidado cariñoso y sensible de niñas, niños y personas en gestación.

Estrategia 4: Acuerdos de Apapáchar. Por último, esta estrategia pedagógica propone que al terminar el encuentro presencial se puede hacer un cierre corto en el que se invita a las familias a proponer de manera conjunta unos compromisos sencillos para poner en práctica los temas del encuentro con sus niñas y niños en el día a día. Esta estrategia busca que las y los participantes integren poco a poco, en su vida diaria, las habilidades y aprendizajes que se fortalecen durante las sesiones presenciales.

Como responsable de los encuentros presenciales, la persona facilitadora debe tener en cuenta:

Recomendaciones antes de los encuentros presenciales:

- Antes del encuentro presencial, hablar con el talento humano de cada unidad de servicio que se va a acompañar para articular las experiencias del Programa **Apapáchar** con la planeación del talento humano.
- Revisar el presente **Manual de facilitación** y el **Anexo 3. Guía de experiencias para encuentros presenciales**, para poder (1) definir el tema y la experiencia que se quiere trabajar en articulación con el talento humano de la unidad que se va a acompañar teniendo en cuenta el Nivel y la semana que se está trabajando en la sesión digital en ese momento, (2) resolver dudas que se tengan sobre el tema y (3) preparar los materiales requeridos para el encuentro presencial.

- Tener presente que el programa está organizado para hacer un encuentro presencial por cada nivel del programa, así que lo ideal es lograr hacer 4 encuentros presenciales de refuerzo, uno por cada nivel.
- Recordar a las familias, por medio de los grupos de WhatsApp, **la fecha, la hora y el lugar del encuentro presencial**, e invitarlas a participar haciendo énfasis en que esperamos que asistan tanto cuidadoras como cuidadores hombres de la niña o niño menor de 5 años.

Recomendaciones durante los encuentros presenciales:

- Recibir de forma cordial a las familias y crear un ambiente acogedor desde el inicio (ver estrategia pedagógica Reconocimiento y conexión, página 40).
- Antes de iniciar, presentar la agenda de la sesión y los tiempos destinados para cada experiencia.
- Acordar con las familias acuerdos básicos de respeto y confidencialidad al inicio de la sesión.
- Hablar de forma clara y sencilla, usando un lenguaje respetuoso e incluyente.
- Mantener una actitud cercana: sentarse al mismo nivel, mirar a los ojos y tener una postura abierta.
- Evitar leer o tener apuntes en la mano durante la facilitación para mantener una interacción más cercana con el grupo.
- Invitar a que todas las personas participen y compartan sus experiencias y sus opiniones, agradeciéndoles cuando lo hacen.
- Evitar hacer juicios sobre las intervenciones de los participantes.
- Escuchar atentamente y evitar interrumpir.
- Hacer preguntas que permitan identificar si existen dudas o inquietudes sobre los contenidos de la sesión.

En caso de que surja un conflicto entre participantes dentro de los encuentros:

- Recordar al grupo los acuerdos de convivencia establecidos y resaltar que las sesiones son un espacio seguro y de confianza.
- Invitar a otras personas del grupo a compartir sus puntos de vista para ampliar la conversación, siempre de manera respetuosa.

- Cuando sea necesario, ofrecer aclaraciones breves para evitar malentendidos.
- Si la discusión se intensifica, proponer una pausa y redirigir la atención del grupo con una actividad breve o un rompehielo.
- Al finalizar la experiencia, conversar en privado con las personas involucradas para asegurarse de que se sientan cómodas y respetadas en el espacio.

Entendiendo al grupo y fomentando la participación equitativa:

Es fundamental crear un espacio inclusivo donde todas las personas se sientan cómodas participando y compartiendo sus experiencias. La persona facilitadora tiene la responsabilidad de garantizar que todas las voces sean escuchadas y que cada participante se sienta valorado y respetado.

Estrategias para entender a cada grupo:

- **Observación activa:**
 - Prestar atención a las señales no verbales, como expresiones faciales y lenguaje corporal, para evaluar cómo se sienten y participan los asistentes.
 - Observar la dinámica del grupo: quién habla más, quién interactúa con quién, y quién necesita más apoyo para participar.
- **Fomentar la participación equitativa:**
 - Hacer preguntas abiertas que inviten a todos y todas las participantes a reflexionar y participar, evitando dirigirse siempre al mismo grupo.
 - Animar a las personas más reservadas a compartir, ofreciendo retroalimentación positiva sobre sus comentarios.
 - Establecer normas de respeto y de igualdad de oportunidades para hablar, creando un espacio seguro para todos.
 - Utilizar técnicas como la distribución de turnos y tiempos de palabra, asegurando que todos puedan expresarse sin interrupciones.

Gestionando momentos de alta intensidad emocional durante el encuentro: algunas actividades o temas pueden generar emociones fuertes que los participantes tengan dificultad para gestionar, como llanto o malestar intenso. En esos casos, la persona facilitadora puede seguir estos pasos:

1. Durante la expresión de una opinión:

- a. Permitir que la persona termine de hablar sin interrumpirla ni mostrar juicios en el rostro.
- b. Una vez que termine, invitarla a realizar acciones para gestionar la emoción: salir del espacio unos minutos, tomar agua, respirar o hacer un momento de silencio.

2. Si otra persona está afectada mientras alguien más habla:

- a. Esperar a que la persona que habla termine su idea.
- b. Acercarse a quien muestra malestar y guiar al grupo hacia una actividad breve que ayude a recuperar la calma, recordando que las emociones que surgen en el espacio pueden generar emociones y apertura en otros participantes.

3. Si la intensidad emocional persiste:

- a. Acompañar a la persona a un lugar tranquilo y realizar un ejercicio de respiración para calmarla.
- b. Ofrecer agua y acompañarla durante unos minutos.
- c. Preguntar cómo se siente luego de unos minutos; si indica estar más tranquila, invitarla a reincorporarse a la actividad.

4. Cuando se requiere apoyo especializado:

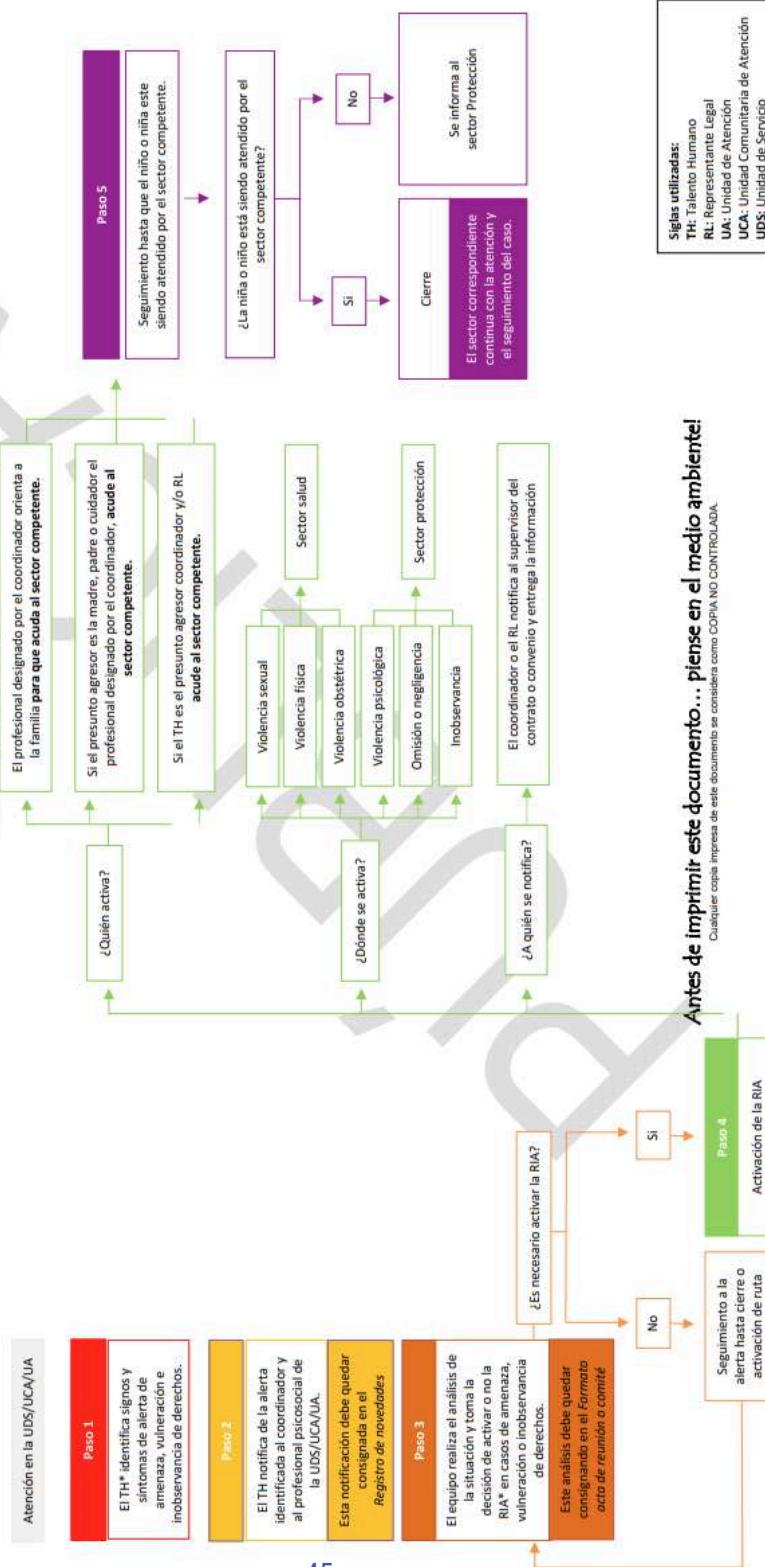
- a. Brindar información sobre recursos de salud mental en la comunidad, como centros de salud, trabajadores sociales, fundaciones locales o orientadores escolares.

5. Cuando se identifican alertas de amenaza, vulneración o inobservancia de derechos:

- a. Cada vez que se identifique una posible alerta de amenaza, vulneración o inobservancia de derechos, se deberá aplicar el [Protocolo de Actuaciones del ICBF](#), el cual orienta conceptual y procedimentalmente al talento humano de los servicios de educación inicial para reconocer estas situaciones en niñas, niños y mujeres gestantes y activar, cuando corresponda, la ruta integral de atenciones (ver a continuación Rutas de actuaciones ante alertas).

	<p>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p>	<p>PT3.PP</p>	<p>01/11/2023</p>
	<p>PROTOCOLO DE ACTUACIONES ANTE ALERTAS DE AMENAZA, VULNERACIÓN O INOBSERVANCIA DE DERECHOS EN LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA DEL ICBF</p>	<p>Versión 2</p>	<p>Página 47 de 49</p>

Anexo 2. Flujoograma Ruta de actuaciones ante alertas de amenaza, vulneración e inobservancia de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF – con equipo interdisciplinario.

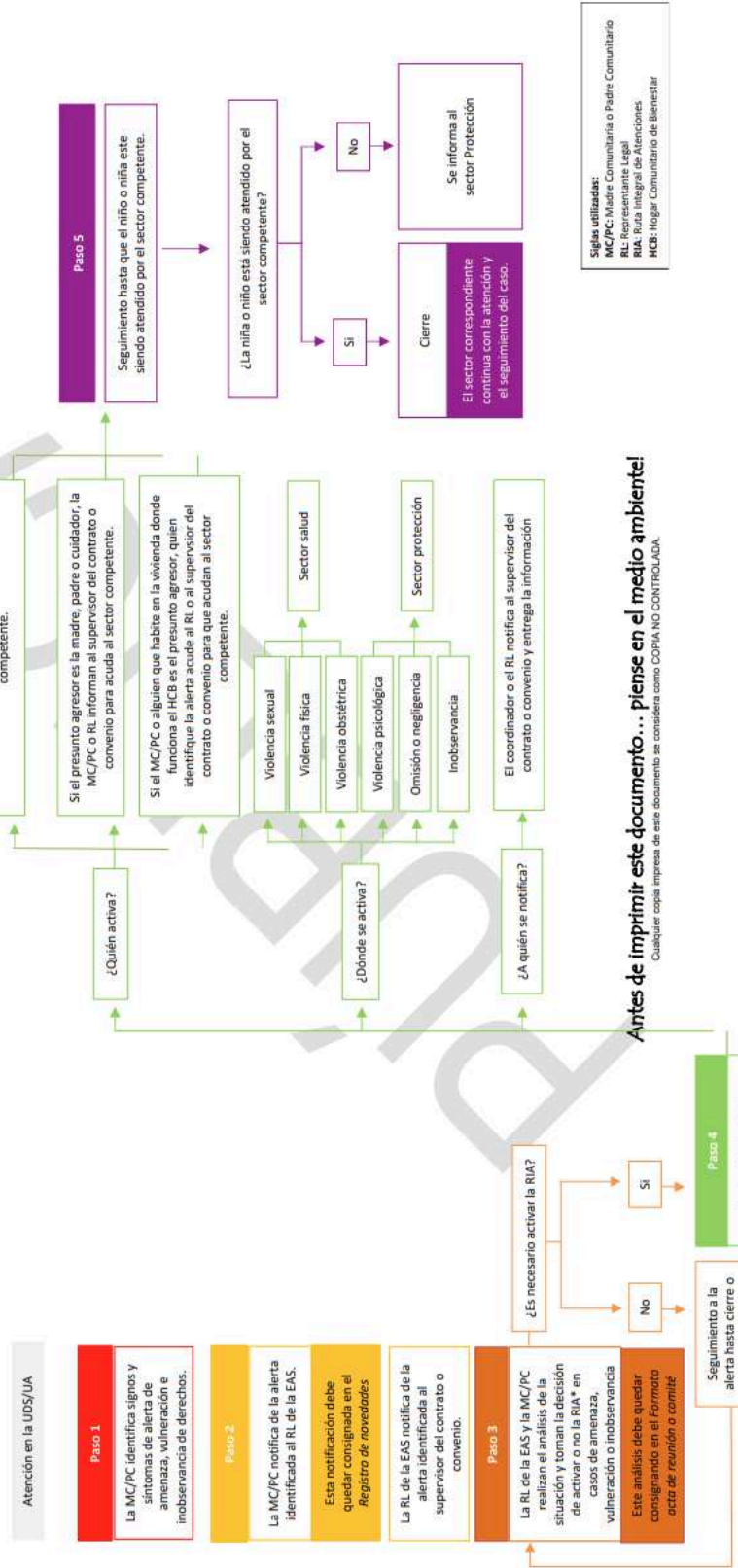


Siglas utilizadas:
 TH: Talento Humano
 RL: Representante Legal
 UA: Unidad de Atención
 UCA: Unidad Comunitaria de Atención
 UDS: Unidad de Servicio

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
 Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		PT3.PP	01/11/2023
	PROTOCOLO DE ACTUACIONES ANTE ALERTAS DE AMENAZA, VULNERACIÓN O INOBSERVANCIA DE DERECHOS EN LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA DEL ICBF		Versión 2	Página 48 de 49

Anexo 3. Flujograma Ruta de actuaciones ante alertas de amenaza, vulneración e inobservancia de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF – sin equipo interdisciplinario.



Siglas utilizadas:
 MC/PC: Madre Comunitaria o Padre Comunitario
 RL: Representante Legal
 RIA: Ruta Integral de Atenciones
 HCB: Hogar Comunitario de Bienestar

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
 Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

SECCIÓN 4

IMPLEMENTANDO EL PROGRAMA APAPÁCHAR



SECCIÓN 4 - IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA APAPÁCHAR

La implementación del Programa **Apapáchar** consta de 4 fases: entrenamiento, preparación, facilitación y cierre. A continuación se encuentra la explicación de cada uno de estos momentos.



Figura 5. Fases de Implementación del Programa Apapáchar

4.1. Entrenamiento

Para poder implementar el Programa **Apapáchar** hemos creado un entrenamiento sencillo, rápido y con recursos audiovisuales que explican a detalle todo lo que se debe saber antes de iniciar para poder implementar con éxito.

Este entrenamiento cuenta con:

- Módulo 1: Bienvenida e introducción al Programa Apapáchar
- Módulo 2: Bases conceptuales del Programa Apapáchar
- Módulo 3: Conociendo el Programa Apapáchar
- Módulo 4: Rol de la persona facilitadora del Programa Apapáchar
- Módulo 5: Implementando el Programa Apapáchar

Para acceder a este entrenamiento se debe ingresar al Aula Virtual de Saberes en Primera Infancia (AVISPA) <https://avispa.icbf.gov.co/> y buscar el curso del Programa Apapáchar.

4.2. Preparación para facilitar

El paso a paso para preparar la facilitación del Programa Apapáchar se encuentra en el [Anexo 1. Paso a paso de preparación para facilitar el Programa Apapáchar](#)

Si trabajas en equipo con otros profesionales, por ejemplo, con madres comunitarias, agentes educativas, auxiliares pedagógicas o equipos de integralidad (psicosociales, nutricionistas) es importante realizar un proceso de sensibilización y explicación del programa **Apapáchar** a las personas de tu equipo. Esto permitirá que todas y todos en la unidad comprendan el propósito del programa y puedan convertirse en aliados durante la implementación.

Puedes ayudarte del [folleto](#) del programa para socializar y compartir la información del programa o descargar el [resumen ejecutivo](#) y compartirlo con tu equipo.

4.3. Facilitación

4.3.1 Monitoreo de la Implementación Inicial

Antes de iniciar la facilitación del Programa Apapáchar, se debe realizar algunas actividades de monitoreo y seguimiento por parte de la persona facilitadora. Este proceso busca recoger información sobre la implementación de la estrategia, las modalidades de las sesiones y la participación de las familias participantes.

Para ello, se espera que todas las personas encargadas de facilitar la implementación del programa diligencien el **Formulario de Monitoreo Apapáchar**, **al iniciar y al finalizar cada ciclo de implementación**. Este instrumento permitirá registrar información relacionada con la asistencia y la participación de las personas cuidadoras a lo largo del programa, además de las unidades de servicio, centros zonales y regionales que están implementando el mismo.

Adicionalmente, se contactará a algunas unidades de servicio que estén implementando el programa para participar en otras actividades de monitoreo, como observaciones de sesiones, registros de asistencia, entrevistas, grupos focales, entre otras. Estas actividades tienen como propósito recoger información sobre el escalamiento del programa e identificar aprendizajes y oportunidades de mejora para el mismo.

Por lo que antes de iniciar la implementación, lo primero que se debe hacer es llenar el siguiente formulario: [enlace al formulario](#).

4.3.2 Componente digital

El componente digital del Programa Apapáchar hace referencia a los guiones de la facilitación de las 12 semanas. Este es el contenido que se debe enviar por los grupos de WhatsApp y se encuentra en el [Anexo 2. Guía de contenidos digitales](#).

4.3.3. Componente Presencial

El componente presencial del Programa Apapáchar hace referencia a las experiencias pensadas para invitar a las familias a reflexionar y a poner en práctica lo aprendido dentro de los espacios presenciales del Plan de Formación y Acompañamiento a Familias. Se encuentra en el [Anexo 3. Guía de experiencias para encuentros presenciales](#).

4.4 Cierre del Programa Apapáchar

4.4.1 Monitoreo de la Implementación Cierre

Como parte del cierre del Programa Apapáchar, se espera que todas las personas encargadas de facilitar la implementación del programa diligencien el **Formulario de Monitoreo Apapáchar**, al **finalizar cada ciclo de implementación**. Este instrumento permitirá registrar información relacionada con la asistencia y la participación de las personas cuidadoras, así como de las unidades de servicio, los centros zonales y las regionales donde se implementó el programa.

Por lo que al terminar la facilitación, se debe llenar el siguiente formulario: [enlace al formulario](#).

4.4.2 Luego de la facilitación digital

En este momento, lo importante es asegurar que se mantenga una comunicación directa con las familias participantes, en especial, con los hombres, ya que es probable que el espacio digital del programa Apapáchar sea el único donde se involucra directamente a hombres/cuidadores, y después de su participación, es esencial mantener un canal de comunicación donde se sientan involucrados con los procesos de la unidad y la crianza de sus niñas y niños.

Es decir que al terminar de facilitar el Programa Apapáchar se pueden cerrar los grupos de WhatsApp de inmediato o mantenerlos abiertos como un canal de comunicación, **siempre y cuando la persona facilitadora se encuentre vinculada y trabajando con la población.**

Algunas opciones que se pueden considerar son:

- Mantener el grupo abierto con hombres/cuidadores y seguir enviando información relevante.
- Si se decide cerrar el grupo de Apapáchar, se puede compartir a los participantes el enlace del grupo de la unidad para que puedan integrarse directamente. De esta manera, se estará sosteniendo su involucramiento después de la implementación del programa, en especial la de los cuidadores hombres.

IMPORTANTE, los grupos se deben cerrar cuando la persona facilitadora deje de estar vinculada con la unidad. No se pueden dejar grupos abiertos sin una persona a cargo de facilitar y modelar el espacio o sin mensajes que se envían con regularidad por seguridad de cada uno de los integrantes.

4.4.3 Cierre de los grupos de WhatsApp

Para cerrar los grupos de WhatsApp la persona facilitadora debe:

- A. Enviar un mensaje en el grupo avisando de su cierre previamente.

*¡Queridas familias! 🍷 Hoy cerramos este maravilloso camino en el Programa **Apapáchar**. **Gracias por su compromiso, aprendizajes y por seguir construyendo hogares llenos de amor, respeto, equidad, corresponsabilidad y cuidado sensible** 🌱🌟*

Recuerden que pueden seguir implementando todo lo compartido día a día en cada gesto cotidiano con sus niñas y niños y con todo su hogar. ¡Seguimos creciendo en familia! 😊

- B. Eliminar a cada una de las personas del grupo.
- C. Una vez el grupo esté vacío, eliminar el grupo.

Referencias

Berens, A. E., & Nelson, C. A. (2019). Neurobiology of fetal and infant development. *Handbook of infant mental health*, 1, 41-62.

Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77-90.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology*, 1.

Draper, C. E., Yousafzai, A. K., McCoy, D. C., Cuartas, J., Obradović, J., Bhopal, S., ... & Okely, A. D. (2024). The next 1000 days: building on early investments for the health and development of young children. *The Lancet*, 404(10467), 2094-2116.

Britto, P. R., Lye, S. J., Proulx, K., Yousafzai, A. K., Matthews, S. G., Vaivada, T., ... & Bhutta, Z. A. (2017). Nurturing care: promoting early childhood development. *The Lancet*, 389(10064), 91-102.

Center on the Developing Child at Harvard University (2016). Building Core Capabilities for Life: The Science Behind the Skills Adults Need to Succeed in Parenting and in the Workplace.

Cuartas, J. (2021). Violencia contra niños, niñas y adolescentes: etiología, consecuencias y estrategias para su prevención. *Documento de Trabajo No. 81*.

Cuartas, J., et al. (2022). The Apapacho Violence Prevention Parenting Program: Conceptual Foundations and Pathways to Scale. *Int J Environ Res Public Health* 19(14): 8582.

Cuartas, J., et al. (2025). Physical punishment and lifelong outcomes in low- and middle-income countries: a systematic review and multilevel meta-analysis. *Nature Human Behaviour*.

Jeong, J., et al. (2020). Intimate Partner Violence, Maternal and Paternal Parenting, and Early Child Development. *Pediatrics* 145(6): e20192955.

McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., Humphreys, K. L., Belsky, J., & Ellis, B. J. (2021). The Value of Dimensional Models of Early Experience: Thinking Clearly About Concepts and Categories. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1463–1472.

Magnuson, K. A., & Schindler, H. S. (2019). Supporting Children's Early Development by Building Caregivers' Capacities and Skills: A Theoretical Approach Informed by New Neuroscience Research. *Journal of Family Theory & Review*.

Nelson, C. A., III, & Gabard-Durnam, L. J. (2020). Early Adversity and Critical Periods: Neurodevelopmental Consequences of Violating the Expectable Environment. *Trends in Neurosciences*, 43(3), 133–143.

Tamis-LeMonda, C. S. (2022). *Child Development: Context, Culture, and Cascades*. Sinauer Associates/Oxford University Press.

Resumen ejecutivo del Manual de facilitación para el Programa Apapáchar

El presente documento resume los componentes claves para la implementación del Programa **Apapáchar**. **Apapáchar** es una estrategia híbrida (digital y presencial) diseñada para fortalecer las capacidades de cuidado amoroso, sensible y respetuoso en familias con niñas y niños desde la gestación hasta los cinco años de edad, promoviendo una crianza corresponsable, equitativa y libre de violencias entre todos los miembros del hogar.

¡Este resumen también te puede ayudar a explicar de forma fácil el programa a tu equipo de trabajo!

Propósito y enfoque del Programa Apapáchar

El programa **Apapáchar** busca prevenir y mitigar la violencia contra niñas, niños y mujeres promoviendo un cuidado amoroso, respetuoso y sensible. Para ello, tiene como objetivo promover el desarrollo de habilidades socioemocionales, fortalecer las capacidades de cuidado y fomentar la transformación de las prácticas de crianza hacia enfoques más respetuosos, contribuyendo así a la creación de entornos familiares protectores.

Una característica central del programa es promover la **participación activa y consciente de los hombres** en la crianza y las tareas de cuidado, reconociendo que su rol es clave en la construcción de entornos familiares más equitativos que favorezcan el desarrollo pleno de las niñas y los niños.

Fases de la implementación del programa

El programa Apapáchar se organiza en cuatro fases que estructuran su implementación y orientan a la persona facilitadora para llevarlo a cabo de manera exitosa. Estas fases son:



Figura 1: Fases de implementación del Programa Apapáchar

Estructura del programa y flexibilidad de implementación

El programa **Apapáchar** es una estrategia híbrida que combina un componente digital y otro presencial. Se desarrolla a lo largo de 12 semanas consecutivas, organizadas en cuatro niveles. Cada nivel incluye varias semanas de envío de contenido digital y un encuentro presencial. La imagen a continuación muestra cómo se estructuran los niveles y las semanas de implementación:



Figura 2. Estructura del programa Apapáchar.

Cada semana de implementación tiene un tema a profundizar con las y los participantes. En la siguiente tabla se presentan los temas que se abordan cada semana:

Nivel	Semana/Tema
NIVEL 1. ¡Te damos la bienvenida al Programa Apapáchar!	Semana 1. Bienvenida y acuerdos entre participantes
	Semana 2. Entendiendo las situaciones retadoras que se presentan en la crianza
NIVEL 2. Entendiendo y acompañando las emociones	Semana 3. Entendiendo y gestionando las emociones de las y los cuidadores
	Semana 4. Entendiendo y acompañando las emociones de las niñas y niños
NIVEL 3. Estrategias clave para un cuidado amoroso, respetuoso y sensible	Semana 5. Estrategias para gestionar situaciones retadoras en la crianza
	Semana 6. Tiempo de calidad: Tiempo Apapacho
	Semana 7. Estrategias para fortalecer el vínculo familiar sin estereotipos
	Semana 8. Estrategias para dar estructura al hogar con amor, respeto y claridad
NIVEL 4. Fortaleciendo la armonía y el bienestar en el hogar	Semana 9. Compartiendo la crianza y las tareas del hogar de forma corresponsable
	Semana 10. Tomando decisiones en el hogar
	Semana 11. Resolviendo conflictos en el hogar

	Semana 12. Celebrar, reconocer y dar afecto en el hogar
CIERRE	Aprendizajes Apapáchar y compromisos para el futuro

Tabla 1. Temas del programa Apapáchar por nivel.

Flexibilidad: el programa tiene una estructura clara y contenidos cuidadosamente organizados, no obstante, su formato es flexible y adaptable, lo que permite que pueda ajustarse a las características de cada contexto. Los **dos primeros niveles** del programa establecen las **bases conceptuales** del programa por lo que deben implementarse en el orden establecido. **Los niveles tres y cuatro** ofrecen mayor flexibilidad, permitiendo a la persona facilitadora reorganizar los contenidos según las necesidades y realidades específicas de su grupo de familias.

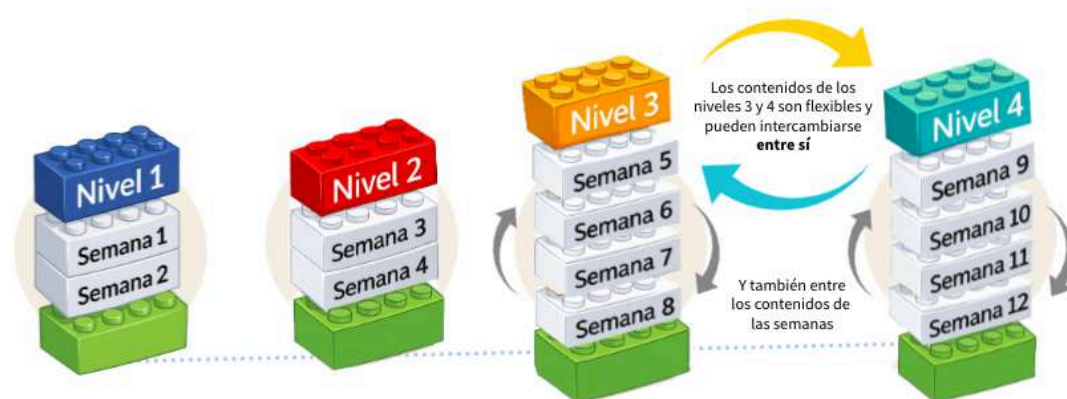


Imagen 3. Flexibilidad en la implementación del programa Apapáchar.

Componente Digital

Se compone de **cápsulas de información** sencillas que abordan los distintos temas del programa, las cuales se envían a lo largo de 12 semanas. En estas cápsulas hay herramientas como encuestas, actividades, preguntas de reflexión y memes, con el fin de fomentar una mayor participación y promover la reflexión en las familias.

El contenido digital se envía por medio de grupos de WhatsApp, **un grupo para cuidadores hombres y otro separado para cuidadoras mujeres**. Esto les permite tanto a cuidadoras como a cuidadores tener espacios de mayor confianza donde pueden expresarse cómodamente. El objetivo principal de tener un **componente digital** es ampliar el alcance a más miembros de las familias acompañadas por el ICBF, reconociendo que muchas veces no todos los miembros del hogar pueden participar de los encuentros presenciales.

Componente Presencial

El componente presencial complementa la experiencia digital. Durante cada nivel se debe realizar un **encuentro presencial para reforzar aprendizajes, compartir experiencias y reflexionar**. Estos se hacen dentro de los encuentros de familias de las unidades y deben planearse articuladamente con el equipo para integrar procesos y cumplir objetivos.

El programa incluye una **guía de experiencias** organizadas por nivel. En cada nivel se proponen varias experiencias, de las cuales la persona facilitadora, puede seleccionar aquellas que mejor se ajusten a su contexto. Se sugiere realizar un encuentro presencial por nivel, en el que pueden llevarse a cabo una o más experiencias. En caso de que el contenido digital de un nivel se haya completado sin realizar un encuentro presencial, se recomienda integrar en el siguiente encuentro actividades correspondientes a ambos niveles.

Rol de la persona facilitadora como agente de cambio

El rol de **la persona facilitadora es indispensable para el éxito del programa Apapáchar**, quien no actúa únicamente como transmisor de contenidos, sino como un guía y acompañante del proceso de aprendizaje. Su rol se caracteriza por crear un ambiente seguro, respetuoso y participativo, donde las familias se sientan cómodas compartiendo experiencias, dudas y reflexiones.

La persona facilitadora es responsable de implementar el programa en sus componentes digital y presencial, promoviendo la participación activa, acompañando procesos reflexivos y adaptando los contenidos a las particularidades de cada comunidad. Este rol exige habilidades como la empatía, la escucha activa, la comunicación asertiva y la capacidad de gestionar conflictos. Asimismo, implica un equilibrio entre orientar el proceso y permitir que el aprendizaje surja de las propias experiencias de las familias.

Recursos del Programa Apapáchar

El programa **Apapáchar** cuenta varios recursos diseñados para acompañar su implementación, a continuación se encuentran los enlaces a cada uno de ellos:

Entrenamiento Programa Apapáchar



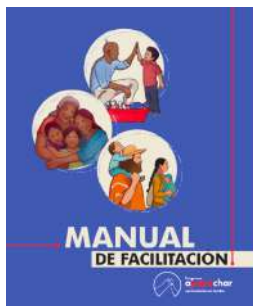
Folleto explicativo Programa Apapáchar



Pieza de invitación al programa



Manual de facilitación Programa Apapáchar



Anexo 1. Paso a paso de preparación



Anexo 2. Guía de contenidos digitales



Anexo 3. Guía para encuentros presenciales





➤ **Anexo 1.**

**Paso a paso
de preparación
para facilitar**



Programa
apapáchar
aprendiendo en familia

Anexo 1. Paso a paso de preparación para implementar el Programa Apapáchar

El programa **Apapáchar** es una herramienta que brinda estrategias y recursos para promover el cuidado amoroso, sensible y respetuoso hacia las niñas y niños. También busca promover una crianza corresponsable y equitativa entre todos los miembros del hogar y prevenir las violencias en la familia y la comunidad. **Apapáchar** te permitirá enriquecer las experiencias pedagógicas de los Planes de Formación y Acompañamiento a familias de tus unidades.

1. Selección de unidades de servicio y de atención:

El Programa **Apapáchar** no tiene que ser implementado en todas las unidades que tienes a cargo al mismo tiempo. Por eso, el primer paso para la preparación es elegir las unidades en las que vas a implementar el Programa **Apapáchar**. Una vez hayas hecho el análisis del **Proceso de Caracterización en los Servicios de Primera Infancia** que acompañas, debes seleccionar aquellas unidades en las que consideras pertinente implementar el Programa **Apapáchar**.

¿Por qué debes elegir? Los grupos de WhatsApp que vas a facilitar deben tener un máximo de 50 personas. Si una unidad cuenta con este número de participantes o menos, puedes conformar el grupo únicamente con personas de esa unidad. De lo contrario, puedes incluir participantes de varias unidades hasta completar 50 participantes mujeres y 50 participantes hombres. Sin embargo, si solo tienes una unidad a cargo, puedes implementar el programa solo con las cuidadoras y cuidadores que acompañas (así sean menos de 50 familias).

¿Cuáles son los criterios de selección?

1. A partir del análisis de la caracterización de cada unidad, prioriza la implementación del Programa **Apapáchar** en las unidades donde se identifiquen oportunidades de fortalecimiento a las familias por medio del programa. Algunos ejemplos. **Ejemplo:** unidades donde veas que se puede potenciar el uso de estrategias de crianza amorosa y respetuosa para prevenir índices de violencia hacia la niñez.
2. Unidades con baja participación de las familias, especialmente de los hombres, y que crees que podrían beneficiarse de acceder a algunos recursos de manera digital.

3. Unidades donde sepas que vas a poder realizar los encuentros presenciales de **Apapáchar** de manera articulada con el cronograma de visitas.

Importante: Para la facilitación en los grupos de WhatsApp debes tener un grupo de cuidadoras mujeres y otro de cuidadores hombres. Por cada familia debe participar una cuidadora y el cuidador, sin importar si son la mamá o el papá, deben ser cuidadores que pasen tiempo con la niña o el niño. La facilitación requiere de 20 a 35 minutos cada día. Si es tu primera implementación, se recomienda que solo facilites dos grupos: un grupo de hombres y uno de mujeres, mientras vas entendiendo todos los materiales y la dinámica del programa. ¡Si te animas podrás implementar con más grupos en tus siguientes implementaciones llegando a más familias de tu comunidad!

2. Socialización con tu equipo de atención de la unidad

Si en las unidades de servicio elegidas trabajas en equipo con otros profesionales, por ejemplo, con madres comunitarias, agentes educativas, auxiliares pedagógicas o equipos de integralidad (psicosociales, nutricionistas) es importante realizar un proceso de sensibilización y explicación del programa **Apapáchar** a las personas de tu equipo. Esto permitirá que todas y todos en la unidad comprendan el propósito del programa y puedan convertirse en aliados durante la implementación.

Puedes ayudarte del [folleto](#) del programa para socializar y compartir la información del programa.

3. Identificación y convocatoria a Familias de la unidad seleccionada

Te sugerimos realizar un encuentro presencial con las familias de cada unidad que hayas seleccionado. Esto permitirá:

1. Tener un espacio donde puedes explicar a las familias de qué trata el Programa **Apapáchar** y cuáles son sus beneficios.
2. Motivar la participación de las familias y, en particular, motivarlas a que involucren a algún cuidador hombre en el proceso.

Consejos para lograr un encuentro exitoso:

1. Realiza **primero** la sensibilización y explicación del programa a tu equipo de atención antes de presentarle el programa a las familias. Así, todo el equipo (madre comunitaria, agente educativa o profesional psicosocial) sabrá cómo atender las

dudas y preguntas que tengan las familias cuando se les explique el programa a ellas.

2. Realiza el encuentro con familias para presentar el Programa **Apapáchar** en el **horario y espacio habitual de encuentros** con familias de la unidad.
3. Recuerda **invitar a cuidadores hombres con anticipación**. Puedes pedirle a las cuidadoras que te ayuden invitando a sus parejas u otros cuidadores hombres al espacio. Pero es importante que envíes la invitación con tiempo para que la gente se pueda programar para asistir.
4. Durante la presentación, utiliza una de las Experiencias de Bienvenida del [Anexo 3. Guía de experiencias para encuentros presenciales](#).
5. El objetivo de este encuentro es sensibilizar a las familias, resaltando
 - a. que es un programa dirigido tanto a cuidadoras mujeres como a cuidadores hombres
 - b. que se desarrolla principalmente por WhatsApp, y
 - c. que ofrece flexibilidad en los tiempos de participación, es decir, cada participante puede interactuar en el momento que tenga disponible.
6. Aprovecha el encuentro para recolectar la información de los participantes diligenciando la [lista de inscripción](#) y solicitando su autorización para registrar nombre y número de celular, datos necesarios para crear los grupos de WhatsApp. **Recuerda**, si solo está presente un cuidador, invítalo a compartir la información del programa con el otro cuidador del sexo opuesto y solicita su autorización para obtener su número de celular y agregarlo al grupo de WhatsApp.

Es posible que ya existan grupos de WhatsApp en las unidades para comunicarse con las familias. Puedes usar estos grupos para compartir una invitación a la presentación del Programa **Apapáchar**. Usa la opción de invitación que más te guste:

[Pieza 1 de convocatoria a familias](#)

[Pieza 2 de convocatoria a familias](#)

También puedes usar estas invitaciones para informar a quienes no asistieron al encuentro presencial de sensibilización que se les invita a participar en el programa.

4. Pasos para la creación de grupos

Una vez tengas todos los número de teléfono de los hombres y mujeres que participarán, puedes crear los grupos de WhatsApp. Recuerda que deberás crear dos grupos: uno de entre 30 y 50 cuidadoras mujeres y otro de uno de entre 30 y 50 cuidadores hombres. Acá te compartimos un [tutorial](#) para la creación de grupos de WhatsApp.

Los pasos a seguir son:

1. Primero crea el grupo de WhatsApp sin agregar a ningún cuidador o cuidadora.
2. Cambia el nombre del grupo por Apapáchar + letra H o M (H si es el grupo de hombres o M si es el grupo de mujeres) + Municipio

- a. Ejemplo: **Apapáchar_H_Neiva** (para el grupo de hombres de Neiva).
Si manejas más de un grupo de mujeres y uno de hombres agrega alguna palabra o número adicional, para identificar cada grupo
Ejemplo: Apapáchar_M_Neiva2.

3. Cambia la foto por el [logo](#) de Apapáchar. Acá puedes descargar el logo: [logo](#)
4. Escribe el siguiente mensaje en la descripción del grupo:

*¡Bienvenidos al Programa **Apápáchar** del ICBF y Fundación Apapacho! 🧑 En este grupo compartiremos ideas y herramientas para criar con amor y respeto a nuestras niñas y niños y fortalecer lazos familiares en un espacio seguro, positivo y divertido 😊 ¡Juntos vamos a aprender en familia!*

5. Agrega a las personas al grupo en tandas de 8 integrantes cada 5 minutos hasta completar la lista. **Evita añadirlos a todos al mismo tiempo, ya que esto puede provocar que el grupo sea bloqueado.** Después de cada grupo de personas agregadas, envía el siguiente mensaje al grupo:

Para el grupo de hombres:

“¡Hola a todos! 🙌 Bienvenidos a su grupo del Programa Apapáchar del ICBF. Hoy iniciamos este recorrido juntos ✨ Por favor, permanezcan en el grupo mientras continuamos agregando a sus compañeros y finalizamos la organización 😊”

Para el grupo de mujeres:

“¡Hola a todas! 🙌 Bienvenidas a su grupo del Programa Apapáchar del ICBF. Hoy iniciamos este recorrido juntas ✨ Por favor, permanezcan en el grupo mientras continuamos agregando a sus compañeras y finalizamos la organización 😊”



➤ **Anexo 2.**
**Guía de
contenidos
digitales**



Programa
apapáchar
aprendiendo en familia

Tabla de contenido

Semana 1. Bienvenida y acuerdos entre participantes

Objetivos semana 1:

Cápsula del Día 1 - Semana 1

Cápsula del Día 2 - Semana 1

Cápsula del Día 3 - Semana 1

Semana 2 - Entendiendo las situaciones retadoras que se presentan en la crianza

Objetivos de la semana 2:

Cápsula del Día 1 - Semana 2

Cápsula del Día 2 - Semana 2

Cápsula del Día 3 - Semana 2

Cápsula del Día 4 - Semana 2

Semana 3. Entendiendo y gestionando las emociones de las y los cuidadores

Objetivos de la semana 3:

Cápsula del Día 1 - Semana 3

Cápsula del Día 2 - Semana 3

Cápsula del Día 3 - Semana 3

Cápsula del Día 4 - Semana 3

Semana 4. Entendiendo y acompañando las emociones de las niñas y niños

Objetivos de la semana 4:

Cápsula del Día 1 - Semana 4

Cápsula del Día 2 - Semana 4

Cápsula del Día 3 - Semana 4

Cápsula del Día 4 - Semana 4

Semana 5. Estrategias para gestionar situaciones retadoras en la crianza

Objetivos de la semana 5:

Cápsula del Día 1 - Semana 5

Cápsula del Día 2 - Semana 5

Cápsula del Día 3 - Semana 5

Cápsula del Día 4 - Semana 5

Semana 6 - Tiempo de calidad: Tiempo Apapacho

Objetivos de la semana 6:

Cápsula del Día 1 - Semana 6

Cápsula del Día 2 - Semana 6

Cápsula del Día 3 - Semana 6

Cápsula del Día 4 - Semana 6

Semana 7 - Estrategias para fortalecer el vínculo familiar sin estereotipos

Objetivos de la semana 7:

Cápsula del Día 1 - Semana 7

Cápsula del Día 2 - Semana 7

Cápsula del Día 3 - Semana 7

Cápsula del Día 4 - Semana 7

Semana 8. Estrategias para dar estructura al hogar con amor y claridad

Objetivos de la semana 8:

Cápsula del Día 1 - Semana 8

Cápsula del Día 2 - Semana 8

Cápsula del Día 3 - Semana 8

Cápsula del Día 4 - Semana 8

Semana 9 . Compartiendo la crianza y las tareas del hogar de forma corresponsable

Objetivos de la semana 9:

Cápsula del Día 1 - Semana 9

Cápsula del Día 2 - Semana 9

Cápsula del Día 3 - Semana 9

Cápsula del Día 4 - Semana 9

Semana 10. Tomando decisiones en el hogar

Objetivos de la semana 10:

Cápsula del Día 1 - Semana 10

Cápsula del Día 2 - Semana 10

Cápsula del Día 3 - Semana 10

Cápsula del Día 4 - Semana 10

Semana 11. Resolviendo conflictos en el hogar

Objetivos de la semana 11:

Cápsula del Día 1 - Semana 11

Cápsula del Día 2 - Semana 11

Cápsula del Día 3 - Semana 11

Cápsula del Día 4 - Semana 11

Semana 12. Celebrar, reconocer y dar afecto en el hogar

Objetivos de la semana 12:

Cápsula del Día 1 - Semana 12

Cápsula del Día 2 - Semana 12

Cápsula del Día 3 - Semana 12

Cápsula del Día 4 - Semana 12

Semana de cierre - Aprendizajes Apapáchar y compromisos para el futuro

Objetivos de la semana de cierre:

Cápsula del Día 1 - Semana de cierre

Cápsula del Día 2 - Semana de cierre

Cápsula del Día 3 - Semana de cierre

Semana 1. Bienvenida y acuerdos entre participantes

Objetivos semana 1:

1. Presentar el programa promoviendo un espacio de confianza donde las familias puedan compartir sus logros, retos y objetivos personales en la crianza y en su relación con otros cuidadores.
2. Reflexionar sobre los retos y objetivos que tienen las y los participantes, vinculando la importancia del programa con sus necesidades.

Cápsula del Día 1 - Semana 1

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias

Cápsula del Día 1 - Semana 1: Bienvenida al Programa Apapáchar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Para iniciar la interacción graba un video con tu celular, usando el guión que encuentras a continuación. Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias:</p> <p>[GUIÓN PARA GRABAR]:</p> <p>¡Hola papás y cuidadores! Les doy la bienvenida al Programa Apapáchar. En este grupo compartiremos experiencias para aprender juntos nuevas formas de fortalecer nuestro rol como cuidadores de niñas y niños.</p> <p>¡Me presento! Soy [Nombre Facilitador/a], su facilitador/a y voy a estar acompañándolos en este proceso, tanto en el grupo de WhatsApp como en los encuentros presenciales. ¡Estoy muy feliz de iniciar este camino con ustedes! Cuando somos padres, madres o cuidadores de una niña o un niño desde la gestación, durante la crianza y a lo largo de la vida cada uno cumple un papel fundamental en su desarrollo. Y cuando todos trabajamos en equipo, se</p>	<p>Para iniciar la interacción graba un video con tu celular, usando el guión que encuentras a continuación. Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias:</p> <p>[GUIÓN PARA GRABAR]:</p> <p>¡Hola mamás y cuidadoras! Les doy la bienvenida al Programa Apapáchar. En este grupo compartiremos experiencias para aprender juntas nuevas formas de fortalecer nuestro rol como cuidadoras de niñas y niños.</p> <p>¡Me presento! Soy [Nombre Facilitador/a], su facilitador/a y voy a estar acompañándolas en este proceso, tanto en el grupo de WhatsApp como en los encuentros presenciales. ¡Estoy muy feliz de iniciar este camino con ustedes! Cuando somos padres, madres o cuidadoras de una niña o un niño desde la gestación, durante la crianza y a lo largo de la vida cada uno cumple un papel fundamental en su desarrollo. Y cuando todos trabajamos en equipo, se</p>

<p>logran grandes cosas.</p> <p>En estas semanas vamos a trabajar nuestras relaciones familiares y ayudarnos a ser los papás y cuidadores que queremos ser.</p> <p>¡Los invito a participar activamente y a disfrutar de este espacio que hemos creado para conversar y aprender juntos! [TERMINA VIDEO]</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 1</i> y envía el video Sem1.Día1.Video1</p> <p>Cerrar la conversación con el siguiente mensaje:</p> <p>⚠ *Este chat es un espacio seguro y respetuoso* por lo tanto para hacer parte de él todos seguiremos estos compromisos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Respetamos los diferentes puntos de vista. 2) Hablamos respetuosamente, sin insultos ni burlas. 3) Compartimos sólo información, imágenes o videos que tienen que ver con crianza (no cadenas, oraciones, publicidad). 4) Las experiencias compartidas por los participantes de este grupo no pueden ser utilizadas o difundidas en otros espacios. 5) Para reportar algún comentario que te resulte ofensivo, escíbeme directamente por mensaje privado. 6) Solo se pueden reenviar o compartir las piezas del programa enviadas por el/la (facilitador/a). No se pueden tomar pantallazos de las conversaciones ni compartirlas. <p>*¿Aceptas los compromisos?*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si 2. Tengo dudas 	<p>logran grandes cosas.</p> <p>En estas semanas vamos a trabajar nuestras relaciones familiares y ayudarnos a ser los las mamás y cuidadoras que queremos ser</p> <p>¡Las invito a participar activamente y a disfrutar de este espacio que hemos creado para conversar y aprender juntos! [TERMINA VIDEO]</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 1</i> y envía el video Sem1.Día1.Video1</p> <p>Cerrar la conversación con el siguiente mensaje:</p> <p>⚠ *Este chat es un espacio seguro y respetuoso* por lo tanto para hacer parte de él todas seguiremos estos compromisos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Respetamos los diferentes puntos de vista. 2) Hablamos respetuosamente, sin insultos ni burlas. 3) Compartimos sólo información, imágenes o videos que tienen que ver con crianza (no cadenas, oraciones, publicidad). 4) Las experiencias compartidas por los participantes de este grupo no pueden ser utilizadas o difundidas en otros espacios. 5) Para reportar algún comentario que te resulte ofensivo, escíbeme directamente por mensaje privado. 6) Solo se pueden reenviar o compartir las piezas del programa enviadas por el/la (facilitador/a). No se pueden tomar pantallazos de las conversaciones ni compartirlas. <p>*¿Aceptas los compromisos?*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si 2. Tengo dudas
--	---

<p>Si alguno de los papás o cuidadores responde "Tengo dudas" escríbele por interno para resolver las dudas.</p> <p>Al finalizar el envío de los mensajes de la tarde del día 1 copia estos compromisos en la descripción del grupo de WhatsApp, después del objetivo del programa que ya habías copiado en los pasos de preparación del grupo.</p>	<p>Si alguna de las mamás o cuidadoras responde "Tengo dudas" escríbele por interno para resolver las dudas.</p> <p>Al finalizar el envío de los mensajes de la tarde del día 1 copia estos compromisos en la descripción del grupo de WhatsApp, después del objetivo del programa que ya habías copiado en los pasos de preparación del grupo.</p>
---	---

Link a la carpeta de contenidos de la semana 1 y descarga la pieza:

- **Sem1.Dia1.Video1:** Sensibilizar sobre crianza

https://drive.google.com/drive/folders/1tcl5m8tK8mKcFndwwon_TrzkHPer_tsn?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 1

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 1	
Conociéndonos con los demás participantes del grupo	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Antes de enviar los mensajes de hoy prepara este material: una foto de ti junto con tus hijas/hijos. Si no tienes hijas o hijos, puede ser una foto con alguna niña o niño cercano (primo/a, sobrino/a, hermano etc.). No olvides poner un emoticón cubriendo la cara de la(s) niña(s) o niño(s) para proteger la identidad de ella o él</p> <p>*¡Hola a todos 🧑, sigamos conociéndonos mejor!*</p> <p>En este chat estamos padres y cuidadores de niñas y niños. Para que nos conozcamos mejor *envía un dibujo de tu familia o una foto cubriendo el rostro de tus niñas y/o niños con un emoticón* 📷 y comparte los siguientes datos en audio, video o escrito:</p> <p>Mi nombre es ____</p> <p>Tengo __ años</p> <p>Vivo en ____</p> <p>Tengo #__ hijas y/o hijos o cuido a __ (número de niñas y/o niños)</p> <p>Lo que más me gusta de ser papá o cuidador es __</p> <p>*Yo empiezo 😊* Envía la foto que preparaste junto con los datos indicados en el mensaje anterior para dar un ejemplo al grupo.</p> <p>*Recordemos no compartir las fotos que otras personas compartieron, por respeto a la intimidad de nuestras niñas y niños* 🙏</p> <p>🧑 Pueden compartir sus presentaciones y hacer preguntas en el chat *cuando tengan tiempo* 😊</p>	<p>Antes de enviar los mensajes de hoy prepara este material: una foto de ti junto con tus hijas/hijos. Si no tienes hijas o hijos, puede ser una foto con alguna niña o niño cercano (primo/a, sobrino/a, hermano etc.). No olvides poner un emoticón cubriendo la cara de la(s) niña(s) o niño(s) para proteger la identidad de ella o él.</p> <p>*¡Hola a todas 🧑, sigamos conociéndonos mejor!*</p> <p>En este chat estamos madres y cuidadoras de niñas y niños. Para que nos conozcamos mejor *envía un dibujo de tu familia o una foto cubriendo el rostro de tus niñas y/o niños con un emoticón* 📷 y comparte los siguientes datos en audio, video o escrito:</p> <p>Mi nombre es ____</p> <p>Tengo __ años</p> <p>Vivo en ____</p> <p>Tengo #__ hijas y/o hijos o cuido a __ (número de niñas y/o niños)</p> <p>Lo que más me gusta de ser mamá o cuidadora es __</p> <p>*Yo empiezo 😊* Envía la foto que preparaste junto con los datos indicados en el mensaje anterior para dar un ejemplo al grupo.</p> <p>*Recordemos no compartir las fotos que otras personas compartieron, por respeto a la intimidad de nuestras niñas y niños* 🙏</p> <p>🧑 Pueden compartir sus presentaciones y hacer preguntas en el chat *cuando tengan tiempo* 😊</p>

Cápsula del Día 3 - Semana 1

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 1 Reflexionando sobre los retos de la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola! gracias a todos por sus presentaciones, veo que tienen unas familias hermosas!</p> <p>Cuando nos enteramos que íbamos a ser padres, muchas cosas pasaron por nuestras mentes y sentimos emociones como felicidad, ilusión o preocupación.</p> <p>Pero, *¿se imaginaron pasar por esto?* 😊 <i>Ve a la carpeta piezas semana 1 y envía video Sem1.Día 3.Video1</i></p> <p>La crianza está llena de momentos increíbles, pero también de momentos difíciles. *¿Qué retos han enfrentado como papás o cuidadores?* *¿Qué retos creen que han enfrentado sus parejas?*</p> <p>Pueden participar en el momento que tengan tiempo.</p>	<p>¡Hola! gracias a todas por sus presentaciones, veo que tienen unas familias hermosas!</p> <p>Cuando nos enteramos que íbamos a ser madres, muchas cosas pasaron por nuestras mentes y sentimos emociones como felicidad, ilusión o preocupación.</p> <p>Pero, *¿se imaginaron pasar por esto?* 😊 <i>Ve a la carpeta piezas semana 1 y envía video Sem1.Día 3.Video1</i></p> <p>La crianza está llena de momentos increíbles, pero también de momentos difíciles. *¿Qué retos han enfrentado como mamás o cuidadoras?* *¿Qué retos creen que han enfrentado sus parejas?*</p> <p>Pueden participar en el momento que tengan tiempo.</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 1 donde encontrarás la pieza

- **S1.D3.Video1:** Ejemplo de situaciones retadoras en la crianza

https://drive.google.com/drive/folders/1tcl5m8tK8mKcFndwwon_TrzkHPer_tsn?usp=drive_link

Semana 2 - Entendiendo las situaciones retadoras que se presentan en la crianza

Objetivos de la semana 2:

1. Comprender que los comportamientos como el llanto, las pataletas o la frustración son expresiones naturales del desarrollo infantil.
2. Reconocer las características, habilidades y necesidades propias de cada momento del desarrollo de niñas y niños en la primera infancia.

Cápsula del Día 1 - Semana 2

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias

Cápsula del Día 1 - Semana 2 Cómo funciona el Programa Apapáchar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>*¡Hola a todos 🧑!*</p> <p>Enviar un mensaje resumiendo los retos que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>La crianza no es fácil para nadie, pero para eso está este grupo de ayuda. Durante las siguientes semanas vamos a dialogar y aprender cómo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Comunicarnos y relacionarnos de forma más amorosa, sensible y respetuosa con nuestras niñas, niños, parejas y familiares 2) Fortalecer la relación con nuestras niñas, niños, pareja/familiares para el bienestar de todos. 3) Aprender nuevas formas de educar a nuestras niñas y niños. 4) Solucionar conflictos y los retos de ser padre. 	<p>*¡Hola a todas 🧑,!*</p> <p>Enviar un mensaje resumiendo los retos que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>La crianza no es fácil para nadie, pero para eso está este grupo de ayuda. Durante las siguientes semanas vamos a dialogar y aprender cómo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Comunicarnos y relacionarnos de forma más amorosa, sensible y respetuosa con nuestras niñas, niños, parejas y familiares 2) Fortalecer la relación con nuestras niñas, niños, pareja/familiares para el bienestar de todos. 3) Aprender nuevas formas de educar a nuestras niñas y niños. 4) Solucionar conflictos y los retos de ser madre.

Esta semana iniciamos el primer nivel del programa.

Envía sticker de inicio de nivel 1.

👤 Como facilitador estaré proponiendo conversaciones y ejercicios ***tres días*** a la semana y el ***cuarto día*** les compartiré pautas para que puedan poner en práctica lo aprendido durante el fin de semana.

Chao 🙌, muchas gracias por su atención y participación (**puedes despedirte de la manera que desees**)

Esta semana iniciamos el primer nivel del programa.

Envía sticker de inicio de nivel 1.

👤 Como facilitador estaré proponiendo conversaciones y ejercicios ***tres días*** a la semana y el ***cuarto día*** les compartiré pautas para que puedan poner en práctica lo aprendido durante el fin de semana.

Chao 🙌 muchas gracias por su atención y participación. (**puedes despedirte de la manera que desees**)

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás la pieza:

- **Sem2.Dia1.Pieza1:** Pieza inicio de nivel uno

https://drive.google.com/drive/folders/1qS2F90Df2AE1o5QUDVdNBPA9NCA69j8_?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 2

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 2 Reflexionando sobre nuestros patrones en la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>*¡Hola a todos! 🧑!*</p> <p>Sabemos que la crianza está llena de momentos lindos, *pero también, a veces, puede ser difícil y nos reta como cuidadores*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 2</i> y envía el video Sem2.Dia2.Video1 junto con la pregunta:</p> <p>Quando éramos niños, *¿cómo nos hubiera gustado que nuestros cuidadores reaccionaran a esta situación?* 🙄</p>	<p>*¡Hola a todas! 🧑!*</p> <p>Sabemos que la crianza está llena de momentos lindos, *pero también, a veces, puede ser difícil y nos reta como cuidadoras*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 2</i> y envía el video Sem2.Dia2.Video1 junto con la pregunta:</p> <p>Quando éramos niñas, *¿cómo nos hubiera gustado que nuestros cuidadores reaccionaran a esta situación?* 🙄</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás la pieza

- **Sem2.Dia2.Video1:** Reflexión sobre patrones de crianza

https://drive.google.com/drive/folders/1qS2F90Df2AE1o5QUdVdNBPA9NCA69j8?usp=drive_link

Cápsula del Día 3 - Semana 2

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 2	
Reconociendo las distintas etapas del desarrollo infantil	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola, gracias a todos por sus reflexiones, veo que...<i>(agregar resumen de las respuestas compartidas en la cápsula anterior)</i></p> <p>Para entender mejor los desafíos de la crianza, es importante *reconocer las diferentes etapas del desarrollo de niñas y niños.* Les comparto alguna información sobre las etapas del desarrollo infantil:</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 2 y envía los videos:</i></p> <p>Comportamientos entre *0 a 1 año*: Sem2.Dia3.Video1A</p> <p>Comportamientos entre *2 a 4 años*: Sem2.Dia3.Video1B</p> <p><i>Crea encuesta de WhatsApp:</i> *¿Creen que conocer mejor las etapas del desarrollo infantil nos ayuda a gestionar los momentos difíciles?*</p> <p><i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i></p> <p>1. Sí 👍</p> <p>2.No estoy seguro cómo 😞</p> <p>Pueden compartir sus opiniones en audio o texto en el momento que deseen.</p>	<p>¡Hola, gracias a todas por sus reflexiones, veo que...<i>(agregar resumen de las respuestas compartidas en la cápsula anterior)</i></p> <p>Para entender mejor los desafíos de la crianza, es importante *reconocer las diferentes etapas del desarrollo de niñas y niños.* Les comparto alguna información sobre las etapas del desarrollo infantil:</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 2 y envía los videos:</i></p> <p>Comportamientos entre *0 a 1 año*: Sem2.Dia3.Video1A</p> <p>Comportamientos entre *2 a 4 años*: Sem2.Dia3.Video1B</p> <p><i>Crea encuesta de WhatsApp:</i> *¿Creen que conocer mejor las etapas del desarrollo infantil nos ayuda a gestionar los momentos difíciles?*</p> <p><i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i></p> <p>1. Sí 👍</p> <p>2.No estoy seguro cómo 😞</p> <p>Pueden compartir sus opiniones en audio o texto en el momento que deseen.</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás:

- **Sem2.Dia3.Video1A:** Comportamientos entre 0 y 1 año
- **Sem2.Dia3.Video1B:** Comportamientos entre 2 y 4 años

https://drive.google.com/drive/folders/1qS2F90Df2AE1o5QUDVdNBPA9NCA69j8_?usp=drive_link

Cápsula del Día 4 - Semana 2

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 2	
Estrategias prácticas para manejar situaciones retadoras	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Responde las consultas o preguntas resaltando la importancia de conocer el porqué detrás de las acciones de niñas y niños para no asumir que son 'malcriados' o intencionadas.</p> <p>Para terminar esta semana, les comparto *5 recomendaciones para manejar las llamadas 'pataletas*:</p> <p>Enviar el siguiente link de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=XQc01-Mia34</p> <p>Durante los siguientes 3 niveles del programa desarrollaremos juntos *más habilidades para gestionar los retos* que todos vivimos en la crianza.</p> <p>Envía sticker de final de nivel 1.</p> <p>¡Que tengan un buen fin de semana! ✨</p>	<p>Responde las consultas o preguntas resaltando la importancia de conocer el porqué detrás de las acciones de niñas y niños para no asumir que son 'malcriados' o intencionadas.</p> <p>Para terminar esta semana, les comparto *5 recomendaciones para manejar las llamadas 'pataletas*:</p> <p>Enviar el siguiente link de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=XQc01-Mia34</p> <p>Durante los siguientes 3 niveles del programa desarrollaremos juntos *más habilidades para gestionar los retos* que todos vivimos en la crianza.</p> <p>Envía sticker de final de nivel 1.</p> <p>¡Que tengan un buen fin de semana! ✨</p>

Semana 3. Entendiendo y gestionando las emociones de las y los cuidadores

Objetivos de la semana 3:

1. Reconocer que todos los seres humanos experimentamos emociones y entender cuál es su utilidad para la vida diaria.
2. Explorar estrategias de reconocimiento y gestión emocional que promuevan el autocuidado de los adultos, reduzcan sus niveles de estrés y favorezcan la co-regulación emocional con sus niñas y niños.

Cápsula del Día 1 - Semana 3

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias:**

Cápsula del Día 1 - Semana 3 Reconociendo las emociones de las y los cuidadores	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hola papás y cuidadores 🙌 ¡Hoy empezamos el Nivel 2 del Programa A*papá*char! 🎉</p> <p>Envía sticker de inicio de nivel 2.</p> <p>¿Alguna vez han pasado por esto? 😊 Ve a la carpeta piezas semana 3 y envía la pieza Sem3.Dia1.Pieza1</p> <p>Crea encuesta de WhatsApp con la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten ustedes cuando enfrentan un momento difícil con sus niñas o niños? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Frustrado o enojado 😞 2) Preocupado o confundido 😟 3) Tranquilo y tratando de resolver 😊 <p>En la crianza es normal sentir muchas emociones: alegría, cansancio, enojo o preocupación. Todas son válidas. Lo importante es reconocerlas para buscar la</p>	<p>Hola mamás y cuidadoras 🙌 ¡Hoy empezamos el Nivel 2 del Programa A*papá*char! 🎉</p> <p>Envía sticker de inicio de nivel 2.</p> <p>¿Alguna vez han pasado por esto? 😊 Ve a la carpeta piezas semana 3 y envía la pieza Sem3.Dia1.Pieza1</p> <p>Crea encuesta de WhatsApp con la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten ustedes cuando enfrentan un momento difícil con sus niñas o niños? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Frustrada o enojada 😞 2) Preocupada o confundida 😟 3) Tranquila y tratando de resolver 😊 <p>En la crianza es normal sentir muchas emociones: alegría, cansancio, enojo o preocupación. Todas son válidas. Lo importante es reconocerlas para buscar la mejor forma de acompañar a nuestras niñas y</p>

<p>mejor forma de acompañar a nuestras niñas y niños 🧡</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza <i>Sem3.Dia1.Video2</i></p> <p>!?! Para ustedes, ¿Qué emociones les es difícil expresar como padres o cuidadores?</p>	<p>niños 🧡</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza <i>Sem3.Dia1.Video2</i></p> <p>!?! Para ustedes ¿Qué emociones les es difícil expresar como madres o cuidadoras?</p>
---	--

Link a la carpeta de contenidos de la semana 3 donde encontrarás las piezas

- **Sem3.Dia1.Pieza1:** Meme sobre situación difícil en la crianza
- **Sem3.Dia1.Video2:** Explicación sobre las emociones

https://drive.google.com/drive/folders/14zHbZDuysSV4k5BdBKk54EHnRrcTqZpW?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 3

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 3	
Prejuicios dañinos que nos limitan expresar nuestras emociones	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>!? ¿Qué piensan sobre las siguientes afirmaciones?</p> <p>*“Los hombres no lloran”* 😞</p> <p>*Hay emociones que solo pueden expresar los hombres y otras que solo pueden expresar las mujeres* 😞</p> <p>→ Todas las personas experimentamos diversas emociones en reacción a diferentes situaciones. *Ser hombre o mujer no cambia nuestra capacidad de sentir, porque todos somos humanos* 😊 😞 😡 😱</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía el video <i>Sem3.Dia2.Video1</i></p> <p>!? Pregunta! 🧑 ¿Creen que los hombres pueden sentir muchas emociones?</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>!? ¿Qué piensan sobre las siguientes afirmaciones?</p> <p>*“Los hombres no lloran”* 😞</p> <p>*Hay emociones que solo pueden expresar los hombres y otras que solo pueden expresar las mujeres* 😞</p> <p>→ Todas las personas experimentamos diversas emociones en reacción a diferentes situaciones. *Ser hombre o mujer no cambia nuestra capacidad de sentir, porque todos somos humanos* 😊 😞 😡 😱</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía el video <i>Sem3.Dia2.Video1</i></p> <p>!? Pregunta! 🧑 Al igual que las mujeres ¿Creen que los hombres pueden sentir muchas emociones?</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 3 donde encontrarás la pieza

- **S3.D2.P1:** Explicación de emociones en hombres y mujeres

https://drive.google.com/drive/folders/14zHbZDuysSV4k5BdBKk54EHnRrcTqZpW?usp=drive_link

Cápsula del Día 3 - Semana 3

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 3	
Identificar y comprender nuestras emociones como cuidadores	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus respuestas 🙏</p> <p>Enviar un mensaje respondiendo a los comentarios de los participantes. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>Las emociones son parte de todo ser humano, y todas cuentan. 😊 Nos dan pistas sobre lo que necesitamos y nos ayudan a actuar mejor. Aprender a reconocerlas es una gran herramienta para la crianza 💡</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia3.Pieza1</p> <p>Esta rueda de las emociones les puede ayudar a conocer e identificar diversas emociones:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia3.Pieza2 de la rueda de emociones</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recuerda: Si en cualquier momento *sientes rabia, frustración, celos o preocupación intensa*, puedes buscar apoyo de amigos y familiares; es una buena estrategia para afrontar momentos difíciles.</p> <p>También puedes acudir a estos servicios: Buscar y compartir el teléfono sobre el servicio local que ofrezca apoyo psicoemocional en la ciudad en la que estás facilitando y agrega si hay un servicio enfocado a padres/hombres.</p>	<p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus respuestas 🙏</p> <p>Enviar un mensaje respondiendo a los comentarios de los participantes. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>Las emociones son parte de todo ser humano, y todas cuentan. 😊 Nos dan pistas sobre lo que necesitamos y nos ayudan a actuar mejor. Aprender a reconocerlas es una gran herramienta para la crianza 💡</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia3.Pieza1</p> <p>Esta rueda de las emociones les puede ayudar a conocer e identificar diversas emociones:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia3.Pieza2 de la rueda de emociones</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recuerda: puedes recomendar al hombre con quien compartes la crianza en estos servicios por si requiere de apoyo en gestionar emociones difíciles como la *rabia, frustración, celos o preocupación intensa*.</p> <p>También puedes acudir a estos servicios: Buscar y compartir el teléfono sobre el servicio local que ofrezca apoyo psicoemocional en la ciudad que estás facilitando y agrega si hay un servicio enfocado a madres/mujeres.</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 3 donde encontrarás las piezas

- **Sem3.Dia3.Pieza1:** Meme situaciones cotidianas sobre emociones
- **Sem3.Dia3.Pieza2:** Rueda de las emociones

https://drive.google.com/drive/folders/14zHbZDuysSV4k5BdBKk54EHnRrcTqZpW?usp=drive_link

Cápsula del Día 4 - Semana 3

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 3	
Probando algunas estrategias de regulación emocional	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola nuevamente! Este video tiene algunas estrategias de regulación emocional, *¿Alguien ha probado alguna de estas estrategias antes?*</p> <p style="color: #e91e63;">Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia4.Video1</p> <p>Para este fin de semana les invito a identificar cómo es que ustedes y sus familiares prefieren manejar emociones difíciles. ¡Pueden ayudarse usando esta tabla! 👍</p> <p style="color: #e91e63;">Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia4.Pieza2</p>	<p>¡Hola nuevamente! Este video tiene algunas estrategias de regulación emocional, *¿Alguien ha probado alguna de estas estrategias antes?*</p> <p style="color: #e91e63;">Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la video Sem3.Dia4.Video1</p> <p>Para este fin de semana les invito a identificar cómo es que ustedes y sus familiares prefieren manejar emociones difíciles. ¡Pueden ayudarse usando esta tabla! 👍</p> <p style="color: #e91e63;">Ve a la carpeta <i>piezas semana 3</i> y envía la pieza Sem3.Dia4.Pieza2</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 3 donde encontrarás las piezas

- **Sem3.Dia4.Video1:** Estrategias de regulación emocional
- **Sem3.Dia4.Pieza2:** Tabla de registro emocional para adultos

https://drive.google.com/drive/folders/14zHbZDuysSV4k5BdBKk54EHnRrcTqZpW?usp=drive_link

Semana 4. Entendiendo y acompañando las emociones de las niñas y niños

Objetivos de la semana 4:

1. Comprender las formas en que niñas y niños expresan sus emociones.
2. Explorar estrategias de acompañamiento emocional para ayudar a las niñas y a los niños a expresar y gestionar sus emociones.

Cápsula del Día 1 - Semana 4

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** ¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!

Cápsula del Día 1 - Semana 4 Cómo expresan las emociones nuestras niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores, feliz inicio de semana!</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 4</i> y envía la pieza Sem4.Dia1.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuesta para WhatsApp: *¿Alguna vez han pasado por esto?* 😞 Con las siguientes opciones de respuesta: Sí 😞 No recuerdo 😞</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 4</i> y envía el video Sem4.Dia1.Video2</p> <p>Pregunta rápida 👁️👁️ Cuando las niñas y los niños muestran una emoción como tristeza, enojo, frustración... *¿Qué suelen hacer ustedes?*</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras, feliz inicio de semana!</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 4</i> y envía la pieza Sem4.Dia1.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuesta para WhatsApp: ¿Alguna vez han pasado por esto? 😞 Con las siguientes opciones de respuesta: Sí 😞 No recuerdo 😞</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 4</i> y envía el video Sem4.Dia1.Video2</p> <p>Pregunta rápida 👁️👁️ Cuando las niñas y los niños muestran una emoción como tristeza, enojo, frustración... *¿Qué suelen hacer ustedes?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás las piezas

- **Sem4.Dia1.Pieza1:** Ejemplos de situaciones retadoras en la crianza
- **Sem4.Dia1.Video2:** Explicación de la respuesta emocional de las niñas y niños

https://drive.google.com/drive/folders/1EfrG7SfLtg-croTZqPWCHvP9s1ztaNM?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 4

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 4	
Prejuicios dañinos que limitan las emociones de niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>Hola a todos 🧑, veo que la mayoría... aunque también algunos de nosotros hacemos...</p> <p>Ahora veamos la siguiente situación: <i>Ve a la carpeta piezas semana 4 y envía la pieza Sem4.Dia2.Pieza1</i></p> <p>😞 ¿Cuáles son las diferencias entre la parte roja (izquierda) y la parte azul (derecha) de la historieta?</p> <p>😞 ¿Creen que las reacciones del padre serían diferentes si Samu (el niño) fuera una niña?</p> <p>Los invito a compartir sus opiniones, *recuerden que pueden participar en cualquier momento que les sea posible y de la manera que deseen (audios/video/escribir)*, incluso con un 👍</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto.</p> <p>Hola a todas 🧑, veo que la mayoría... aunque también algunas de nosotras hacemos...</p> <p>Ahora veamos la siguiente situación: <i>Ve a la carpeta piezas semana 4 y envía la pieza Sem4.Dia2.Pieza1</i></p> <p>😞 ¿Cuáles son las diferencias entre la parte roja (izquierda) y la parte azul (derecha) de la historieta?</p> <p>😞 ¿Creen que las reacciones del padre serían diferentes si Samu (el niño) fuera una niña?</p> <p>Las invito a compartir sus opiniones,, *recuerden que pueden participar en cualquier momento que les sea posible y de la manera que deseen (audios/video/escribir)*, incluso con un 👍</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás la pieza





- **S4.D2.P1:** Formas de expresión emocional entre niñas y niños

https://drive.google.com/drive/folders/1EfrG7SfLtg-croTZqPWCHvP9s1ztaNM?usp=drive_link

Cápsula del Día 3 - Semana 4

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 4 Reflexionando sobre los retos de la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>En caso que los cuidadores y padres hayan participado, valora y agradece la participación con un emoji o comentario corto. Y si comentaron que las reacciones podrían ser distintas por ser niño o niña, <u>valora la opinión y confirma con lenguaje amigable que a menudo los adultos reaccionamos distintos ante las emociones de niños y niñas pero realmente las emociones son las mismas sin importar si tenemos un hijo o una hija</u>. Algunos ejemplos:</p> <p>Ejemplo 1: ¡Gracias por participar! 🙌 Recordemos que niñas y niños sienten las mismas emociones; lo importante es acompañar sus emociones y no limitarlas.</p> <p>Ejemplo 2: ¡Exacto! 👍 Tanto las niñas y como los niños necesitan que les acompañemos y ayudemos a entender sus emociones.</p> <p>Ejemplo 3: Gracias por compartir tu punto de vista 😊 En la crianza puede haber distintas formas de ver las cosas, y todas las experiencias aportan.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 4</i> y envía el video <i>Sem4.Dia3.Video1</i> y envía la pregunta:</p> <p>*¿Qué sugerencia pueden dar a otros cuidadores en este grupo sobre qué hacer cuando sus niñas o niños lloran?*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 4</i> y envía la pieza <i>Sem4.Dia3.Pieza2</i> junto con el siguiente</p>	<p>En caso que las cuidadoras y madres hayan participado, valora y agradece la participación con un emoji o comentario corto. Y si comentaron que las reacciones podrían ser distintas por ser niño o niña, <u>valora la opinión y confirma con lenguaje amigable que a menudo los adultos reaccionamos distintos ante las emociones de niños y niñas pero realmente las emociones son las mismas sin importar si tenemos un hijo o una hija</u>. Algunos ejemplos:</p> <p>Ejemplo 1: ¡Gracias por participar! 🙌 Recordemos que niñas y niños sienten las mismas emociones; lo importante es acompañar sus emociones y no limitarlas.</p> <p>Ejemplo 2: ¡Exacto! 👍 Tanto las niñas y como los niños necesitan que les acompañemos y ayudemos a entender sus emociones.</p> <p>Ejemplo 3: Gracias por compartir tu punto de vista 😊 En la crianza puede haber distintas formas de ver las cosas, y todas las experiencias aportan.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 4</i> y envía el video <i>Sem4.Dia3.Video1</i> y envía la pregunta:</p> <p>*¿Qué sugerencia pueden dar a otras cuidadoras en este grupo sobre qué hacer cuando sus niñas o niños lloran?*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 4</i> y envía la pieza <i>Sem4.Dia3.Pieza2</i> junto con el siguiente</p>

<p>mensaje: Acá  les dejo unos consejos para acompañar las emociones de nuestras niñas y niños.</p> <p> *¿Qué patrones de crianza están rompiendo o no replicando con sus niñas o niños?*</p>	<p>mensaje: Acá  les dejo unos consejos para acompañar las emociones de nuestras niñas y niños.</p> <p> *¿Qué patrones de crianza están rompiendo o no replicando con sus niñas o niños?*</p>
--	--

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás las piezas:

- **Sem4.Dia3.Video1:** Importancia de acompañar las emociones asertivamente
- **Sem4.Dia3.Pieza2:** Ideas para acompañar las emociones básicas

https://drive.google.com/drive/folders/1EfrG7SfLtg-croTZqPWCHvP9s1ztaNM?usp=drive_link

Cápsula del Día 4 - Semana 4

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 4 La validación y correulación emocional	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones, veo que a muchos les hubiera gustado que... [completar resumiendo las respuestas del día anterior]</p> <p>Les compartimos algunas pautas adicionales para acompañar las emociones de las niñas y niños: Enviar link de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ISn-AnE8mKE&list=PL95L1GDSvI58Ha4ecLpHGvrsmiKvrSioH&index=3</p> <p>Para este fin de semana les invito a leer el cuento "Las abejitas" del libro *"Un Nidito de Amor"* en familia 👍</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 4 y envía el libro.</i></p> <p>*Hemos terminado el nivel 2*</p> <p><i>Envía sticker de final de nivel 2.</i></p> <p>Les deseo un excelente fin de semana, disfruten en familia 🍦</p>	<p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones, veo que a muchas les hubiera gustado que.... [completar resumiendo las respuestas del día anterior]</p> <p>Les compartimos algunas pautas adicionales para acompañar las emociones de las niñas y niños: Enviar link de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ISn-AnE8mKE&list=PL95L1GDSvI58Ha4ecLpHGvrsmiKvrSioH&index=3</p> <p>Para este fin de semana les invito a leer el cuento "Las abejitas" del libro *"Un Nidito de Amor"* en familia 👍</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 4 y envía el libro.</i></p> <p>*Hemos terminado el nivel 2*</p> <p><i>Envía sticker de final de nivel 2.</i></p> <p>Les deseo un excelente fin de semana, disfruten en familia 🍦</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 2 donde encontrarás la pieza:

- **Libro:** Un Nidito de Amor

https://drive.google.com/drive/folders/1EfrG7SfLtg-croTZqPWCHvP9s1ztaNM?usp=drive_link

Semana 5. Estrategias para gestionar situaciones retadoras en la crianza

Objetivos de la semana 5:

1. Comprender los 4 pasos que ayudan a gestionar situaciones retadoras con niñas y niños.
2. Conocer estrategias de crianza amorosa, sensible y respetuosa ante situaciones retadoras como redireccionar la atención y dar opciones.

Cápsula del Día 1 - Semana 5

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!

Cápsula del Día 1 - Semana 5	
Pasos para gestionar una situación difícil o una pataleta	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
¡Hola papás y cuidadores!, ¿cómo estuvo el fin de semana? Hoy iniciamos el nivel 3.	¡Hola mamás y cuidadoras!, ¿cómo estuvo el fin de semana? Hoy iniciamos el nivel 3.
Envía sticker de inicio de nivel 3.	Envía sticker de inicio de nivel 3.
Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia1.Video1	Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia1.Video1
La crianza no tiene que basarse en el miedo. Podemos educar con amor usando algunas de las estrategias que les compartiré esta semana 😊	La crianza no tiene que basarse en el miedo. Podemos educar con amor usando algunas de las estrategias que les compartiré esta semana 😊
Te comparto algunos pasos para gestionar una situación difícil	Te comparto algunos pasos para gestionar una situación difícil
Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia1.Pieza2	Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia1.Pieza2
Para entender la causa del comportamiento *Lo podemos hacer haciéndonos estas preguntas* . 🤔	Para entender la causa del comportamiento *Lo podemos hacer haciéndonos estas preguntas* . 🤔

<p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video <i>Sem5.Dia1.Pieza3</i></p> <p>*Ahora cuéntenme, ¿Qué pasos siguen ustedes ante una situación difícil?*</p>	<p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video <i>Sem5.Dia1.Pieza3</i></p> <p>*Ahora cuéntenme, ¿Qué pasos siguen ustedes ante una situación difícil?*</p>
---	---

Link a la carpeta de contenidos de la semana 5 donde encontrarás las piezas de esta semana:

- **Sem5.Dia1.Video1:** video preguntas a un niño
- **Sem5.Dia1.Pieza2:** Pasos para gestionar una situación
- **Sem5.Dia1.Pieza3** Entender causa del comportamiento

https://drive.google.com/drive/folders/1jxCYk0nT_zJ8pUGDaCVo8A38R2etpgi9?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 5

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 5 Estrategia de redireccionar la atención de las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todos 👤, veo que la mayoría tiene como estrategia... aunque también algunos de nosotros usamos...</p> <p>Ahora que entendemos mejor las causas de algunos comportamientos de nuestras niñas y niños, ¿qué podemos hacer? 🤔</p> <p>Aquí les compartimos una estrategia *"Redirigir la Atención"*:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video <i>Sem5.Dia2.Video1</i></p> <p>Crea una encuesta de WhatsApp: *¿Quién ha puesto en práctica redirigir la atención para manejar un momento difícil con su niña o niño?* (opciones de respuesta:)</p> <ol style="list-style-type: none"> ¡Yo! y me funcionó 👍 Lo intenté, pero fue difícil 😊 Aún no lo he probado 🤔 	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todas 👤, veo que la mayoría tiene como estrategia... aunque también algunos de nosotros usamos...</p> <p>Ahora que entendemos mejor las causas de algunos comportamientos de nuestras niñas y niños, ¿qué podemos hacer? 🤔</p> <p>Aquí les compartimos una estrategia *"Redirigir la Atención"*:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video <i>Sem5.Dia2.Video1</i></p> <p>Crea una encuesta de WhatsApp: *¿Quién ha puesto en práctica redirigir la atención para manejar un momento difícil con su niña o niño?* (opciones de respuesta:)</p> <ol style="list-style-type: none"> ¡Yo! y me funcionó 👍 Lo intenté, pero fue difícil 😊 Aún no lo he probado 🤔

Link a la carpeta de contenidos de la semana 5 donde encontrarás la pieza

- **Sem5.Dia2.Video1** explicación de la estrategia redirigir

https://drive.google.com/drive/folders/1jxCYk0nT_zJ8pUGDaCVo8A38R2etpgi9?usp=drive_link

Cápsula del Día 3 - Semana 5

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 5	
Estrategia de dar diferentes opciones a las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta:</p> <p>¡Buenas tardes a todos! Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>A veces pasa que una estrategia no funciona y las pataletas continúan... 😞 *¿Qué más creen que podemos hacer?*</p> <p>Enviar sticker/meme cara estresada.</p> <p>Otra estrategia que podemos intentar es *Dar Opciones* en el momento que nuestras niñas y niños se niegan a todo</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia3.Video1</p> <p>*¿En qué situaciones creen que esta estrategia de "Dar Opciones" podría ser útil?*</p>	<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta:</p> <p>¡Buenas tardes a todas! Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>A veces pasa que una estrategia no funciona y las pataletas continúan... 😞 *¿Qué más creen que podemos hacer?*</p> <p>Enviar sticker/meme cara estresada.</p> <p>Otra estrategia que podemos intentar es *Dar Opciones* en el momento que nuestras niñas y niños se niegan a todo</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía el video Sem5.Dia3.Video1</p> <p>*¿En qué situaciones creen que esta estrategia de "Dar Opciones" podría ser útil?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 5 donde encontrarás la pieza

- **Sem5.Dia3.Video1**: explicación de la estrategia dar opciones

https://drive.google.com/drive/folders/1jxCYk0nT_zJ8pUGDaCVo8A38R2etpgi9?usp=drive_link

Cápsula del Día 4 - Semana 5

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 5 Reflexionando sobre los retos de la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo o parafraseando las respuestas que te hayan dado a la pregunta anterior</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones!</p> <p>La crianza también es un aprendizaje 🦵 Recuerden que *si una estrategia no funciona un día, esto no significa que no funcione, la clave está en la práctica y constancia*.</p> <p>Este fin de semana les invitamos a 🗨️ Hablar con las demás cuidadoras y cuidadores de su hogar y *ponerse de acuerdo sobre las estrategias que pueden usar frente a situaciones difíciles en la crianza* 🤝 👥 Podrás ver más resultados si todos dentro del hogar las aplican.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía la pieza Sem5.Dia4.Pieza1 junto con el siguiente mensaje:</p> <p>Pueden usar este cuadro de análisis 📝 y anotar las situaciones difíciles que vivieron con su niña o niño durante la semana y qué estrategia intentaron. ¡Es una buena forma de aprender y reflexionar de la experiencia!</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo o parafraseando las respuestas que te hayan dado a la pregunta anterior</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones!</p> <p>La crianza también es un aprendizaje 🦵 Recuerden que *si una estrategia no funciona un día, esto no significa que no funcione, la clave está en la práctica y constancia*.</p> <p>Este fin de semana les invitamos a 🗨️ Hablar con las demás cuidadoras y cuidadores de su hogar y *ponerse de acuerdo sobre las estrategias que pueden usar frente a situaciones difíciles en la crianza* 🤝 👥 Podrás ver más resultados si todos dentro del hogar las aplican.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 5</i> y envía la pieza Sem5.Dia4.Pieza1 unto con el siguiente mensaje:</p> <p>Pueden usar este cuadro de análisis 📝 y anotar las situaciones difíciles que vivieron con su niña o niño durante la semana y qué estrategia intentaron. ¡Es una buena forma de aprender y reflexionar de la experiencia!</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 5 donde encontrarás la pieza

- **Sem5.Dia4.Pieza1** ejercicio de registro de uso de estrategias ante situaciones difíciles

https://drive.google.com/drive/folders/1jxCYk0nT_zJ8pUGDaCVo8A38R2etpgi9?usp=drive_link

Semana 6 - Tiempo de calidad: Tiempo Apapacho

Objetivos de la semana 6:

1. Valorar el tiempo y la conexión con nuestras niñas y niños.
2. Comprender la importancia y los beneficios del Tiempo Apapacho para el desarrollo de autonomía e independencia de niñas y niños.
3. Agendar el Tiempo Apapacho como herramienta para fortalecer el vínculo con las niñas y niños.

Cápsula del Día 1 - Semana 6

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 1 - Semana 6	
La importancia del tiempo de calidad con nuestras niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores, feliz inicio de semana!</p> <p>A veces nos enfocamos mucho en los retos de la crianza. Pero ahora hablemos de cómo son los momentos de conexión y diversión con sus niñas o niños 😊🧘</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem6.Día1.Video1</i></p> <p>Enviar encuesta de WhatsApp: ¿Te sentiste identificado con esta situación? <i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¡Sí, me pasa! 😊📱 2. A veces sí, a veces no 😞 3. Nunca me pasa 😊 <p>Ahora, me gustaría saber en momentos así, *ustedes ¿Cómo creen que se sienten las niñas y los niños?*</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras, feliz inicio de semana!</p> <p>A veces nos enfocamos mucho en los retos de la crianza. Pero ahora hablemos de cómo son los momentos de conexión y diversión con sus niñas o niños 😊🧘</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem6.Día1.Video1</i></p> <p>Enviar encuesta de WhatsApp: ¿Te sentiste identificada con esta situación? <i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¡Sí, me pasa! 😊📱 2. A veces sí, a veces no 😞 3. Nunca me pasa 😊 <p>Ahora, me gustaría saber en momentos así, *ustedes ¿Cómo creen que se sienten las niñas y los niños?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 6 donde encontrarás la pieza

Sem6.Día1.Video1: video de reflexión sobre tiempo de calidad

https://drive.google.com/drive/folders/1xQPw6_IN-HaH_3HHhwJvVqnFPQY0RhBO?usp=drive_link

Cápsula del Día 2 - Semana 6

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 6 ¿Qué es el Tiempo Apapacho y para qué sirve?	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje retomando las respuestas a la pregunta de la cápsula anterior. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>¡Buenas tardes a todos! Veo que muchas de sus niñas y niños se sienten...</p> <p>Estar cerca no siempre es lo mismo que estar presente. A veces, un momento de atención y juego vale mucho más para nuestras niñas y niños 🧡 Por eso, ¡les propongo pasar *Tiempo Apapacho* con sus niñas y niños!</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem6.Día2.Video1</i></p> <p>Les comparto algunas ideas de cómo aplicar el Tiempo Apapacho 😞</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem6.Día2.Pieza2</i></p> <p>Ahora, conversemos, ¿Cómo se sienten cuando pasan tiempo de calidad con sus niñas y niños?</p>	<p>Enviar un mensaje retomando las respuestas a la pregunta de la cápsula del día anterior. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>¡Buenas tardes a todas! Veo que muchas de sus niñas y niños se sienten...</p> <p>Estar cerca no siempre es lo mismo que estar presente. A veces, un momento de atención y juego vale mucho más para nuestras niñas y niños 🧡 Por eso, ¡les propongo pasar *Tiempo Apapacho* con sus niñas y niños!</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem 6.Día 2.Video1</i></p> <p>Les comparto algunas ideas de cómo aplicar el Tiempo Apapacho 😞</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía el video Sem6.Día2.Pieza2</i></p> <p>Ahora, conversemos, ¿Cómo se sienten cuando pasan tiempo de calidad con sus niñas y niños?</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 6 donde encontrarás las piezas:

- **Sem6.Día2.Video1:** Video explicativo del tiempo Apapacho
- **Sem6.Día2.Pieza2:** Pieza de cómo aplicar el tiempo Apapacho

https://drive.google.com/drive/folders/1xQPw6_IN-HaH_3HHhwJvVqnFPQY0RhBO?usp=drive_link

Cápsula del Día 3 - Semana 6

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 6 Pautas para lograr un Tiempo Apapacho de calidad	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todos 👤, veo que la mayoría se siente... [incluir resumen] cuando comparte tiempo de calidad con sus niñas y niños.</p> <p>Por acá les dejo más ideas para lograr un Tiempo Apapacho de calidad ❤️</p> <p>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía la pieza Sem6.Día3.Pieza1 y Sem6.Día3.Pieza2</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: Encuesta 👉 *¿Qué pasa si siempre le dices a tu niña o niño qué hacer?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nada, soy su papá 👍 2. Le quito su creatividad 🎨 3. Aprende menos a ser independiente 🌱 <p>Ahora, conversemos *¿Qué creen que pueden aprender las niñas y los niños cuando les damos espacio para decidir o jugar a su manera?* 🤔💡</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todas 👤, veo que la mayoría se siente... [incluir resumen] cuando comparte tiempo de calidad con sus niñas y niños.</p> <p>Por acá les dejo más ideas para lograr un Tiempo Apapacho de calidad ❤️</p> <p>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía la pieza Sem6.Día3.Pieza1 y Sem6.Día3.Pieza2</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: Encuesta 👉 *¿Qué pasa si siempre le dices a tu niña o niño qué hacer?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nada, soy su mamá 👍 2. Le quito su creatividad 🎨 3. Aprende menos a ser independiente 🌱 <p>Ahora, conversemos *¿Qué creen que pueden aprender las niñas y los niños cuando les damos espacio para decidir o jugar a su manera?* 🤔💡</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 6 donde encontrarás las piezas



- **Sem6.Dia3.Pieza1:** pieza explicación de tiempo Apapacho
- **Sem6.Dia3.Pieza2:** pieza tiempo Apapacho durante la gestación

https://drive.google.com/drive/folders/1xQPw6_IN-HaH_3HHhwJvVqnFPQY0RhBO?usp=drive_link

Cápsula del Día 4 - Semana 6

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 6 Empezando a pasar Tiempo Apapacho con nuestras niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje validando las respuestas que compartieron los participantes del grupo.</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones!</p> <p>Algunos ejemplos de respuestas a los participantes:</p> <p>Ejemplo 1: ¡Muy buenas respuestas! 😊 Cuando niñas y niños tienen espacio para decidir y nosotros les acompañamos, también aprenden a pensar y confiar más en ellos mismos.</p> <p>Ejemplo 2: Gracias por compartir ❤️ Darles espacio para decidir qué actividad hacer les ayuda a desarrollar creatividad y autonomía.</p> <p>Ejemplo 3: ¡Qué buenas reflexiones! 🙌 En esos momentos de juego libre con nuestra compañía, niñas y niños aprenden mucho por sí mismos.</p> <p>Ejemplo 4: Exacto, cuando los dejamos explorar a su manera, les damos una gran oportunidad para aprender y crecer en nuestra compañía 🌱</p> <p>Desde hoy, les invito a incluir *5 minutos al día para el Tiempo Apapacho* con sus niñas o niños permitiéndole decidir qué quiere hacer ❤️</p>	<p>Enviar un mensaje validando las respuestas que compartieron los participantes del grupo.</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones!</p> <p>Algunos ejemplos de respuestas a las participantes:</p> <p>Ejemplo 1: ¡Muy buenas respuestas! 😊 Cuando niñas y niños tienen espacio para decidir y nosotros les acompañamos, también aprenden a pensar y confiar más en ellos mismos.</p> <p>Ejemplo 2: Gracias por compartir ❤️ Darles espacio para decidir qué actividad hacer les ayuda a desarrollar creatividad y autonomía.</p> <p>Ejemplo 3: ¡Qué buenas reflexiones! 🙌 En esos momentos de juego libre con nuestra compañía, niñas y niños aprenden mucho por sí mismos.</p> <p>Ejemplo 4: Exacto, cuando los dejamos explorar a su manera, les damos una gran oportunidad para aprender y crecer en nuestra compañía 🌱</p> <p>Desde hoy, les invito a incluir *5 minutos al día para el Tiempo Apapacho* con sus niñas o niños permitiéndole decidir qué quiere hacer ❤️</p>

<p>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía la pieza Sem6.Día4.Pieza1 junto con el siguiente mensaje:</p> <p>Para lograr constancia con su Tiempo Apapacho pueden imprimir y usar este cuadro</p> 	<p>Ve a la carpeta piezas semana 6 y envía la pieza Sem6.Día4.Pieza1 junto con el siguiente mensaje:</p> <p>Para lograr constancia con su Tiempo Apapacho pueden imprimir y usar este cuadro</p> 
---	---

Link a la carpeta de contenidos de la semana 6 donde encontrarás la pieza

- **Sem6.Dia4.Pieza1** Pieza de registro de tiempo Apapacho

https://drive.google.com/drive/folders/1xQPw6_IN-HaH_3HHhwJvVqnFPQY0RhBO?usp=drive_link





Semana 7 - Estrategias para fortalecer el vínculo familiar sin estereotipos

Objetivos de la semana 7:

1. Promover el desarrollo integral y la igualdad de oportunidades para niñas y niños a través del juego.
2. Generar la reflexión sobre los juegos y las actividades cotidianas, resignificando estereotipos dañinos.
3. Fomentar estrategias para crear igualdad de oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo integral de niñas y niños.

Cápsula del Día 1 - Semana 7

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!**

Mensaje del Día 1 - Semana 7	
El juego como oportunidad de promover el desarrollo de niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES <u>HOMBRES</u>	GUIÓN PARA CUIDADORAS <u>MUJERES</u>
<p>¡Hola papás y cuidadores, feliz inicio de semana!</p> <p>Quiero empezar la semana compartiendo este video :</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 7 y envía el video Sem7.Día1.Video1:</i></p> <p>*El juego* es una gran oportunidad para fortalecer la relación que tenemos con nuestras niñas y niños y promover su desarrollo </p> <p>Y ustedes, *¿Cómo creen que los juegos ayudan a que niñas y niños crezcan mejor?*</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras, feliz inicio de semana!</p> <p>Quiero empezar la semana compartiendo este video :</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 7 y envía el siguiente video Sem7.Día1.Video1:</i></p> <p>*El juego* es una gran oportunidad para fortalecer la relación que tenemos con nuestras niñas y niños y promover su desarrollo </p> <p>Y ustedes, *¿Cómo creen que los juegos ayudan a que niñas y niños crezcan mejor?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 7 donde encontrarás la pieza

- **Sem7.Día1.Video1:** Motivando el juego

<https://drive.google.com/drive/folders/1EAFPrb1yOhQj6irqUAsRT99wrtmXLffe>

Cápsula del Día 2 - Semana 7

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 7 Todos los juegos son para niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hoy quiero empezar compartiéndoles este video 🙄🙄:</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 7 y envía el siguiente video Sem7.Dia2.Video1</i></p> <p>Les dejo el link también por si quieren visitar el perfil de Instagram: https://www.instagram.com/reel/DQE1CqFjZzC/</p> <p><i>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp:</i> A ustedes *¿Alguna vez les dijeron que no podían hacer o jugar algo por ser varones?* <i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i> 1. Sí, muchas veces 🙄 2. Sólo alguna vez 😞 3. No, nunca</p> <p><i>Compartir un ejemplo personal y pedir que compartan sus propios ejemplos.</i> Cuando yo era niña/o me decían que no podía ... *¿A ustedes qué les decían que no podían hacer?*</p>	<p>Hoy quiero empezar compartiéndoles este video 🙄🙄:</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 7 y envía el siguiente video Sem7.Dia2.Video1</i></p> <p>Les dejo el link también por si quieren visitar el perfil de Instagram: https://www.instagram.com/reel/DQE1CqFjZzC/</p> <p><i>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp:</i> A ustedes *¿Alguna vez les dijeron que no podían hacer o jugar algo por ser mujeres?* <i>Con las siguientes opciones de respuesta:</i> 1. Sí, muchas veces 🙄 2. Sólo alguna vez 😞 3. No, nunca</p> <p><i>Compartir un ejemplo personal y pedir que compartan sus propios ejemplos.</i> Cuando yo era niña/o me decían que no podía ... *¿A ustedes qué les decían que no podían hacer?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 7 donde encontrarás la pieza

- **Sem 7.Dia 1.Video1:** Ejemplos Limitantes del desarrollo según el género

<https://drive.google.com/drive/folders/1EAFPrb1yOhQj6irqUAsRT99wrtmXLffe>

Cápsula del Día 3 - Semana 7

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 7	
La importancia de dar las mismas oportunidades de desarrollo a niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video o un mensaje de voz:</p> <p>Hola a todos 🧑, veo que a la mayoría les prohibían jugar con... [completar], aunque también a algunos de nosotros nos permitieron...[completar]</p> <p>Realmente *no hay juegos “de niñas” o “de niños”*, cuando todos pueden aprender y explorar por igual, crecen más felices y seguros 🌟</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 7</i> y envía la pieza Sem7.Día3.Pieza1</p> <p>Ya que sabemos la importancia de un trato equitativo para nuestras niñas y niños, quiero saber *¿Cómo más creen que podemos promover el desarrollo de nuestras niñas y niños para que puedan tener las mismas oportunidades al crecer?*</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video o un mensaje de voz:</p> <p>Hola a todas 🧑, veo que a la mayoría nos prohibían jugar con... [completar], aunque también a algunas de nosotras nos permitieron...[completar]</p> <p>Realmente *no hay juegos “de niñas” o “de niños”*, cuando todos pueden aprender y explorar por igual, crecen más felices y seguros 🌟</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 7</i> y envía la pieza Sem7.Día3.Pieza1</p> <p>Ya que sabemos la importancia de un trato equitativo para nuestras niñas y niños, quiero saber *¿Cómo más creen que podemos promover el desarrollo de nuestras niñas y niños para que puedan tener las mismas oportunidades al crecer?*</p>









Link a la carpeta de contenidos de la semana 7 donde encontrarás la pieza:

- **Sem7.Día3.Pieza1:** Ideas para promover una interacción equitativa entre niñas y niños

<https://drive.google.com/drive/folders/1EAFPrb1yOhQj6irqUAsRT99wrtmXLffe>

Cápsula del Día 4 - Semana 7

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 7 Juegos que promueven el desarrollo de las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la pregunta de la cápsula anterior:</p> <p>¡Buenas tardes a todos! Veo que muchos de ustedes opinan que...</p> <p>Este fin de semana les invitamos a  practicar en familia y <i>acordar cómo apoyar a niñas y niños para que exploren, jueguen y sueñen sin límites</i>  </p> <p>Cuando todos en casa acompañan y *animan por igual a niñas y niños*, su crecimiento se fortalece </p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 7</i> y envía la pieza Sem7.Día4.Pieza1</p>	<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta.</p> <p>¡Buenas tardes a todas! Veo que muchas de ustedes opinan que...</p> <p>Este fin de semana les invitamos a  practicar en familia y <i>acordar cómo apoyar a niñas y niños para que exploren, jueguen y sueñen sin límites</i>  </p> <p>Cuando todos en casa acompañan y *animan por igual a niñas y niños*, su crecimiento se fortalece </p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 7</i> y envía la pieza Sem7.Día4.Pieza1</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 7 donde encontrarás la pieza:

- **Sem7.Día4.Pieza1:** Aspectos positivos del juego en el desarrollo de niñas y niños

<https://drive.google.com/drive/folders/1EAFPrb1yOhQj6irqUAsRT99wrtmXLffe>

Semana 8. Estrategias para dar estructura al hogar con amor y claridad

Objetivos de la semana 8:

1. Reconocer las rutinas, normas y límites como una herramienta para dar una estructura amorosa que promueva bienestar a toda la familia y ayude a prevenir situaciones difíciles.
2. Comprender la importancia de las rutinas, las normas y los límites en el hogar.

Cápsula del Día 1 - Semana 8

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** ¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!

Cápsula del Día 1 - Semana 8: Rutinas y normas sencillas para el bienestar del hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES <u>HOMBRES</u>	GUIÓN PARA CUIDADORAS <u>MUJERES</u>
¡Hola papás y cuidadores, feliz inicio de semana!	¡Hola mamás y cuidadoras!, ¿cómo estuvo el fin de semana?
Esta semana quiero empezar compartiéndoles este video: <i>Ve a la carpeta Piezas semana 8 y envía la pieza: Sem8.Dia1.Video1</i>	Esta semana quiero empezar compartiéndoles este video: <i>Ve a la carpeta Piezas semana 8 y envía la pieza Sem8.Dia1.Video1</i>
Y ustedes, *¿Qué normas o rutinas tienen establecidas en sus hogares?	Y ustedes, *¿Qué normas o rutinas tienen establecidas en sus hogares?

Link a la carpeta de contenidos de la semana 8 y descarga la pieza:

- **Sem8.Dia1.Video1:** explicación de normas y rutinas en el hogar

<https://drive.google.com/drive/folders/1QPbNi0bZ7LyBs7L1KRsbU3ACZu4DArPD>

Cápsula del Día 2 - Semana 8

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 8	
La importancia de los límites para cumplir las normas y rutinas	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto:</p> <p>Hola a todos 👤, veo que la mayoría tiene algunas normas y rutinas como...</p> <p>Hay varias formas de ayudar a que niñas y niños cumplan las normas y rutinas; una de ellas es *poner límites claros y con cariño*. 🏠❤️</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 8</i> y envía la pieza Sem8.Dia2.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: ¿Qué pasa en tu casa cuando no se cumple una norma o un límite? 🤔</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se tiene una conversación 🗣️ 2. Se usa una palmada o castigo 🖐️ 3. No pasa nada 😊 	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron las participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto:</p> <p>Hola a todas 👤, veo que la mayoría tiene algunas normas y rutinas como...</p> <p>Hay varias formas de ayudar a que niñas y niños cumplan las normas y rutinas; una de ellas es *poner límites claros y con cariño*. 🏠❤️</p> <p>Ve a la carpeta <i>Piezas semana 8</i> y envía la pieza Sem8.Dia2.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: ¿Qué pasa en tu casa cuando no se cumple una norma o un límite? 🤔</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se tiene una conversación 🗣️ 2. Se usa una palmada o castigo 🖐️ 3. No pasa nada 😊

Link a la carpeta de contenidos de la semana 8 y descarga la pieza:

- **Sem8.Día2.Pieza1:** ¿Qué son los límites?

<https://drive.google.com/drive/folders/1QPbNi0bZ7LyBs7L1KRsbU3ACZu4DARPD>

Cápsula del Día 3 - Semana 8

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 8 Las consecuencias como oportunidades de aprendizaje	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta.</p> <p>¡Buenas tardes a todos! Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>Quando se incumple una norma, *una consecuencia* enseña y ayuda a aprender lo que pasó y cómo mejorar, mientras que *un castigo* solo busca hacer sentir mal o pagar por lo que se hizo, sin enseñar nada nuevo 😞</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 8 y envía la siguiente pieza: Sem8.Dia3.Pieza1</i></p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: ¿Creen que es importante enseñar consecuencias? 😞</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, ayuda a que aprendan de sus acciones ✓ 2. Sí, pero sólo en algunas situaciones 🙌 3. No, no siempre es necesario 	<p>Enviar un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta.</p> <p>¡Buenas tardes a todas! Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>Quando se incumple una norma, *una consecuencia* enseña y ayuda a aprender lo que pasó y cómo mejorar, mientras que *un castigo* solo busca hacer sentir mal o pagar por lo que se hizo, sin enseñar nada nuevo 😞</p> <p><i>Ve a la carpeta Piezas semana 8 y envía la siguiente pieza: Sem8.Dia3.Pieza1</i></p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: ¿Creen que es importante enseñar consecuencias? 😞</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, ayuda a que aprendan de sus acciones ✓ 2. Sí, pero sólo en algunas situaciones 🙌 3. No, no siempre es necesario



Link a la carpeta de contenidos de la semana 8 y descarga la pieza:

- **Sem8.Dia3.Pieza1:** Consecuencias vs castigo

<https://drive.google.com/drive/folders/1QPbNi0bZ7LyBs7L1KRsbU3ACZu4DArPD>

Cápsula del Día 4 - Semana 8

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 8 Creando nuestras propias normas y rutinas en nuestro hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones!</p> <p>Este fin de semana les invitamos a  *crear en familia sus propias normas y rutinas* usando el siguiente video y la plantilla que les compartiremos a continuación  </p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YPmvhB2ZzYE&list=PL95L1GDSvI58Ha4ecLpHGvrsmiKvrSloH&index=5</p> <p style="color: red;">Ve a la carpeta <i>Piezas semana 8</i> y envía la pieza Sem8.Día4.Pieza1</p> <p>Cuando todos en casa participan y acuerdan juntos las *normas, rutinas, límites y consecuencias* las niñas y los niños se sienten más seguros y responsables  </p> <p>*Hemos terminado el nivel 3*</p> <p style="color: red;">Envía sticker de final de nivel 3.</p> <p>Les deseo un excelente fin de semana, disfruten en familia </p>	<p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones!</p> <p>Este fin de semana les invitamos a  *crear en familia sus propias normas y rutinas* usando el siguiente video y la plantilla que les compartiremos a continuación  </p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YPmvhB2ZzYE&list=PL95L1GDSvI58Ha4ecLpHGvrsmiKvrSloH&index=5</p> <p style="color: red;">Ve a la carpeta <i>Piezas semana 8</i> y envía la pieza Sem8.Día4.Pieza1</p> <p>Cuando todos en casa participan y acuerdan juntos las *normas, rutinas, límites y consecuencias* las niñas y los niños se sienten más seguros y responsables  </p> <p>*Hemos terminado el nivel 3*</p> <p style="color: red;">Envía sticker de final de nivel 3.</p> <p>Les deseo un excelente fin de semana, disfruten en familia </p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 8 y descarga la pieza:

- **Sem8.Dia4.Pieza1:** Tablero de rutinas

<https://drive.google.com/drive/folders/1QPbNi0bZ7LyBs7L1KRsbU3ACZu4DArPD>

Semana 9 . Compartiendo la crianza y las tareas del hogar de forma corresponsable

Objetivos de la semana 9:

1. Reflexionar sobre la importancia de compartir las responsabilidades de crianza y las tareas del hogar entre las y los cuidadores de forma corresponsable.
2. Fomentar la corresponsabilidad como participación compartida de todos los cuidadores en la crianza y en las tareas del hogar.

Cápsula del Día 1 - Semana 9

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** ¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!

Cápsula del Día 1 - Semana 9	
Compartir las responsabilidades de crianza y las tareas del hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hola papás y cuidadores 🙌 ¡Hoy empezamos el Nivel 4 del Programa Apapáchar! 🎉</p> <p>Envía sticker de inicio de nivel 4.</p> <p>Ahora que hablamos de rutinas con nuestros niñas y niños, también es importante hablar de rutinas con los demás adultos con los que convivimos.</p> <p>*¡Hagamos el siguiente ejercicio!* 👁️👁️</p> <p>Observen las siguientes imágenes</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía las piezas Sem9.Dia1.Pieza1A y Sem9.Dia1.Pieza1B</p> <p>!?!*¿Cuál es la diferencia entre las imágenes?*</p>	<p>Hola mamás y cuidadoras 🙌 ¡Hoy empezamos el Nivel 4 del Programa Apapáchar! 🎉</p> <p>Envía sticker de inicio de nivel 4.</p> <p>Ahora que hablamos de rutinas con nuestros niñas y niños, también es importante hablar de rutinas con los demás adultos con los que convivimos</p> <p>*¡Hagamos el siguiente ejercicio!* 👁️👁️</p> <p>Observen las siguientes imágenes</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía las piezas Sem9.Dia1.Pieza1A y Sem9.Dia1.Pieza1B</p> <p>!?!*¿Cuál es la diferencia entre las imágenes?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 9 donde encontrarás las piezas:

- **Sem9.Dia1.Pieza1A:** Ejemplos de dinámicas en casa
- **Sem9.Dia1.Pieza1B:** Ejemplos de dinámicas en casa

https://drive.google.com/drive/folders/1InALGClmantnuhFcPX3cyCUxK7fuX_

Cápsula del Día 2 - Semana 9

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 9	
Estrategia de redireccionar la atención de las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hola a todos 👤 !</p> <p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía el video Sem9.Dia2.Video1 junto con la encuesta</p> <p>¿Alguna vez han pensado algo similar? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <p>1.SI 👍 2.NO 👎 3.Sigo pensando 🤔</p> <p>Pueden participar en el momento que tengan tiempo.</p>	<p>Hola a todas 👩 !</p> <p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía el video Sem9.Dia2.Video1 junto con la encuesta</p> <p>¿Alguna vez han pensado algo similar? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <p>1.SI 👍 2.NO 👎 3.Sigo pensando 🤔</p> <p>Pueden participar en el momento que tengan tiempo.</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 9 donde encontrarás el video

- **Sem9.Dia2.Video1:**

https://drive.google.com/drive/folders/1nlnALGClmantnnuhFcPX3cyCUxK7fuX_

Cápsula del Día 3 - Semana 9

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 9	
Estrategia de dar diferentes opciones a las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta.</p> <p>¡Buenas tardes a todos!</p> <p>Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>La *carga mental* es el *esfuerzo invisible de planear, organizar y anticipar todo lo que la familia necesita a diario.* Pensemos también sobre cómo compartimos la *carga mental*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía el video <i>Sem9.Dia3.Video1</i> junto con la pregunta</p> <p>¿Cómo creen que se pueden involucrar más en las responsabilidades del hogar?</p>	<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta.</p> <p>¡Buenas tardes a todas!</p> <p>Veo que la respuesta con más votos es...</p> <p>La *carga mental* es el *esfuerzo invisible de planear, organizar y anticipar todo lo que la familia necesita a diario.* Pensemos también sobre cómo compartimos la *carga mental*</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía el video <i>Sem9.Dia3.Video1</i> junto con la pregunta</p> <p>¿Cómo creen que los hombres con los que comparten la crianza de sus niñas o niños se pueden involucrar más en las responsabilidades del hogar?</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 9 donde encontrarás el video

- **Sem9.Dia3.Video1:** Papá que ayuda versus papá empoderado

https://drive.google.com/drive/folders/1nlnALGCI mantn nuhFcPX3cyCUxK7fuX_

Cápsula del Día 4 - Semana 9

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 9 Reflexionando sobre los retos de la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hola a todos 👤 !</p> <p>Para este fin de semana *pueden organizarse mejor con las personas en sus hogares*. Aquí una pautas</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía la pieza Sem9.Dia4.Pieza1</p> <p>¡Qué tengan un feliz fin de semana!</p>	<p>Hola a todas 👩 !</p> <p>Para este fin de semana *pueden organizarse mejor con las personas en sus hogares*. Aquí una pautas</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 9</i> y envía la pieza Sem9.Dia4.Pieza1</p> <p>¡Qué tengan un feliz fin de semana!</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 9 donde encontrarás la pieza:

- **Sem9.Dia4.Pieza1:** Actividad de corresponsabilidad

https://drive.google.com/drive/folders/1nlnALGClmantnnuhFcPX3cyCUxK7fuX_

Semana 10. Tomando decisiones en el hogar

Objetivos de la semana 10:






1. Reflexionar sobre la toma de decisiones en el hogar y la manera en que se involucra a todos los miembros.
2. Reconocer los beneficios y aprender cómo involucrar a las niñas y niños en la toma de decisiones en el hogar.

Cápsula del Día 1 - Semana 10

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!**






Cápsula del Día 1 - Semana 10 Cómo tomamos decisiones en el hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores, feliz inicio de semana!</p> <p>*Criar a una niña o niño, puede traer retos para la familia o parejas*. Los invito a reflexionar sobre estas preguntas y participar en la encuesta.</p> <p>Crea encuesta de WhatsApp: *Generalmente, en su familia, ¿cómo toman decisiones sobre lo que hacen durante el fin de semana?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se conversa en pareja 🗣️ b. Se conversa en familia (con niñas y niños) 👨‍👩‍👧 c. Lo decide el papá 👨 d. Lo decide la mamá 👩 e. Cada uno toma su decisión y hace lo que le prefiere 👉👈 <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: *En su familia ¿cómo toman decisiones sobre el uso del dinero?*</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras, feliz inicio de semana!</p> <p>*Criar a una niña o niño, puede traer retos para la familia o parejas*. Los invito a reflexionar sobre estas preguntas y participar en la encuesta.</p> <p>Crea encuesta de WhatsApp: *Generalmente, en su familia, ¿cómo toman decisiones sobre lo que hacen durante el fin de semana?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se conversa en pareja 🗣️ b. Se conversa en familia (con niñas y niños) 👨‍👩‍👧 c. Lo decide el papá 👨 d. Lo decide la mamá 👩 e. Cada uno toma su decisión y hace lo que le prefiere 👉👈 <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: *En su familia ¿cómo toman decisiones sobre el uso del dinero?*</p>

Con las siguientes opciones de respuesta:

- a. Se conversa en pareja 
- b. Se conversa en familia (con niñas y niños) 
- c. Lo decide el papá 
- d. Lo decide la mamá 
- e. Cada uno toma su decisión y hace lo que le prefiere con su dinero 

¡Anímense a participar!

Con las siguientes opciones de respuesta:

- a. Se conversa en pareja 
- b. Se conversa en familia (con niñas y niños) 
- c. Lo decide el papá 
- d. Lo decide la mamá 
- e. Cada uno toma su decisión y hace lo que le prefiere con su dinero 

¡Anímense a participar!

Cápsula del Día 2 - Semana 10

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 10	
Toma de decisiones y oportunidades para todos los miembros del hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas de la encuesta que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todos 👤, veo que la mayoría de familias... aunque también algunos de nosotros hacemos...</p> <p>? *¿Qué piensas sobre la siguiente situación? *</p> <p>Ana y Camilo llevan 4 años casados y tienen una hija de 3 años. *Ana le dice a Camilo que quiere terminar sus estudios profesionales.*</p> <p>Crea encuesta con única respuesta: 🤔 *¿Cómo crees que Camilo respondería?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Le dice a Ana que no puede estudiar porque no le quedaría tiempo para la niña. 2) Le pregunta cómo organizará sus tiempos y quién cuidará a la niña si ella está estudiando. 3) Le dice que no puede estudiar porque estará en contacto con otros hombres y debe quedarse en casa. 4) La felicita, la motiva y acuerdan juntos horarios para turnarse el cuidado de la niña. <p>🔊 *Escuchen el siguiente mensaje de voz*</p> <p>Envía el siguiente contenido en formato de mensaje de voz:</p>	<p>Enviar un mensaje resumiendo las respuestas de la encuesta que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todas 👤, veo que la mayoría de familias... aunque también algunas de nosotras hacemos...</p> <p>? *¿Qué piensas sobre la siguiente situación? *</p> <p>Ana y Camilo llevan 4 años casados y tienen una hija de 3 años. *Ana le dice a Camilo que quiere terminar sus estudios profesionales.*</p> <p>Crea encuesta con única respuesta: 🤔 *¿Cómo crees que Camilo respondería?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Le dice a Ana que no puede estudiar porque no le quedaría tiempo para la niña. 2) Le pregunta cómo organizará sus tiempos y quién cuidará a la niña si ella está estudiando. 3) Le dice que no puede estudiar porque estará en contacto con otros hombres y debe quedarse en casa. 4) La felicita, la motiva y acuerdan juntos horarios para turnarse el cuidado de la niña. <p>🔊 *Escuchen el siguiente mensaje de voz*</p> <p>Envía el siguiente contenido en formato de mensaje de voz:</p>

"A veces, cuando tenemos a nuestro cuidado a niñas y niños, puede ser difícil retomar nuestras metas personales. Por eso, es importante aprender a escuchar, comprender y apoyar los deseos de las personas con quienes compartimos la crianza. Cuando conversamos con **respeto y buscamos acuerdos**, demostramos que valoramos los deseos de la otra persona y fortalecemos la relación".

Ahora, conversemos ***¿Cómo se sienten cuando otras personas toman decisiones por ustedes?***

"A veces, cuando tenemos a nuestro cuidado a niñas y niños, puede ser difícil retomar nuestras metas personales. Por eso, es importante aprender a escuchar, comprender y apoyar los deseos de las personas con quienes compartimos la crianza. Cuando conversamos con **respeto y buscamos acuerdos**, demostramos que valoramos los deseos de la otra persona y fortalecemos la relación".

Ahora, conversemos, ***¿Cómo se sienten cuando otras personas toman decisiones por ustedes?***

Cápsula del Día 3 - Semana 10

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.**

Cápsula del Día 3 - Semana 10 Toma de decisiones con las niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la pregunta</p> <p>Hola a todos 🧑, veo que la mayoría de ustedes cuando otros toman decisiones se sienten...</p> <p>Escuchar y tomar decisiones con quienes comparten la crianza es clave, pero incluir a niñas y niños no solo les hace sentirse escuchados, también fortalece su desarrollo y la armonía familiar.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía el video Sem10.Día3.Video1</i></p> <p>*Algunos beneficios que trae fomentar la toma de decisiones de niñas y niños*</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía la pieza Sem10.Dia3.Pieza2</i></p> <p>Y ustedes *¿Qué decisiones les permiten tomar a sus niñas y niños?*</p>	<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la pregunta</p> <p>Hola a todas 🧑, veo que la mayoría de ustedes cuando otros toman decisiones se sienten...</p> <p>Escuchar y tomar decisiones con quienes comparten la crianza es clave, pero incluir a niñas y niños no solo les hace sentirse escuchados, también fortalece su desarrollo y la armonía familiar.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía el video Sem10.Día3.Video1</i></p> <p>*Algunos beneficios que trae fomentar la toma de decisiones de niñas y niños*</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía la pieza Sem10.Dia3.Pieza2</i></p> <p>Y ustedes *¿Qué decisiones les permiten tomar a sus niñas y niños?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 10 donde encontrarás:

- **Sem10.Día3.Video1:** ¿Por qué permitir que niñas y niños tomen decisiones?
- **Sem10.Dia3.Pieza2:** Beneficios de la toma de decisiones en niñas y niños

<https://drive.google.com/drive/folders/1TioEJu-mfVeZLstvd7e4qNzmu9fQS4pl>

Cápsula del Día 4 - Semana 10

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 10 Tomar decisiones conjuntas	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones!</p> <p>Este fin de semana te invitamos a practicar lo aprendido tomando decisiones con quienes compartes la crianza y con tus niñas y niños.</p> <p>Acá algunas pautas para tomar decisión con niñas y niños: <i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía el video Sem10.Dia4.Video1</i></p> <p>Recuerda, también hay decisiones que se toman con otras personas y familiares <i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía la pieza Sem10.Dia4.Pieza2</i></p> <p>*"Lo importante es llegar a un acuerdo"* ¡Les deseo un excelente fin de semana!</p>	<p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones!</p> <p>Este fin de semana te invitamos a practicar lo aprendido tomando decisiones con quienes compartes la crianza y con tus niñas y niños.</p> <p>Acá algunas pautas para tomar decisión con niñas y niños: <i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía el video Sem10.Dia4.Video1</i></p> <p>Recuerda, también hay decisiones que se toman con otras personas y familiares <i>Ve a la carpeta piezas semana 10 y envía la pieza Sem10.Dia4.Pieza2</i></p> <p>*"Lo importante es llegar a un acuerdo"* ¡Les deseo un excelente fin de semana!</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 10 donde encontrará:

- **Sem10.Dia4.Video1:** Enseñando a nuestras niñas y niños a tomar decisiones
- **Sem10.Dia4.Pieza2:** Toma de decisiones con otros cuidadores

<https://drive.google.com/drive/folders/1TioEJu-mfVeZLstvd7e4qNzmu9fQS4pl>

Semana 11. Resolviendo conflictos en el hogar

Objetivos de la semana 11:

1. Desarrollar estrategias para resolver conflictos con la pareja y otros cuidadores desde el respeto, la empatía y la comunicación asertiva.
2. Enseñar a las niñas y niños formas saludables de resolver conflictos a través del ejemplo de las y los cuidadores.

Cápsula del Día 1 - Semana 11

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!**

Cápsula del Día 1 - Semana 11	
Importancia del ejemplo en el desarrollo de la empatía y no violencia de niñas y niños	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores!, ¿cómo estuvo el fin de semana?</p> <p>Las niñas y los niños aprenden cómo tratar y hablar con las personas a través del ejemplo.</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía el video Sem11.Dia1.Video1</i></p> <p>Crea la siguiente encuesta. ¿Creen que las niñas y los niños aprenden de nuestro ejemplo? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si 🧑 2.No 🧑 3.Algunas veces 🤔 	<p>¡Hola mamás y cuidadoras!, ¿cómo estuvo el fin de semana?</p> <p>Las niñas y los niños aprenden cómo tratar y hablar con las personas a través del ejemplo.</p> <p>Veamos este video: <i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía el video Sem11.Dia1.Video1</i></p> <p>Crea la siguiente encuesta. ¿Creen que las niñas y los niños aprenden de nuestro ejemplo? Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Si 🧑 2.No 🧑 3.Algunas veces 🤔

Link a la carpeta de contenidos de la semana 11 donde encontrarás:

- **Sem11.Día1.Video1:** El ejemplo en los niños

https://drive.google.com/drive/folders/11CzA2pOEJl5FfRtlnRJdAnO1a01_AhrA

Cápsula del Día 2 - Semana 11

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 11 Falta de empatía en los hogares y violencia	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todos 🧑, veo que la mayoría cree que...</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 11</i> y envía la pieza Sem11.Dia2.Pieza1 junto con la pregunta</p> <p>Ahora me gustaría leerlos, *¿Ustedes creen que la violencia se aprende? ¿Qué opinan de estas cifras que les comparto?*</p>	<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todas 🧑, veo que la mayoría cree que...</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 11</i> y envía la pieza Sem11.Dia2.Pieza1</p> <p>Ahora me gustaría leerlas, *¿Ustedes creen que la violencia se aprende? ¿Qué opinan de estas cifras que les comparto?*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 11 donde encontrarás:

- **Sem11.Dia2.Pieza1:** Ciclos de violencia

https://drive.google.com/drive/folders/11CzA2pOEJl5FfRtlnRJdAn01a01_AhrA

Cápsula del Día 3 - Semana 11

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 11	
Reflexión sobre los conflictos entre pareja + acciones que empeoran	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
Envía un mensaje hablando de las respuestas a la pregunta.	Envía un mensaje hablando de las respuestas a la pregunta.
Hola a todos 🧑, veo que muchos de ustedes...	Hola a todas 🧑, veo que muchas de ustedes...
A veces la violencia no es física, pero se da en cómo nos hablamos y lo que decimos. En estas situaciones podemos buscar resolver el problema o empeorar la discusión.	A veces la violencia no es física, pero se da en cómo nos hablamos y lo que decimos. En estas situaciones podemos buscar resolver el problema o empeorar la discusión.
<i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía el video Sem11.Dia3.Pieza1</i>	<i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía el video Sem11.Dia3.Pieza1</i>
Quisiera que compartamos entre todos *¿Qué estrategias les han servido para resolver un conflicto?*	Quisiera que compartamos entre todas *¿Qué estrategias les han servido para resolver un conflicto?*

Link a la carpeta de contenidos de la semana 11 donde encontrarás:

- **Sem11.Dia3.Pieza1:** Respuestas que escalan el conflicto

https://drive.google.com/drive/folders/11CzA2pOEJl5FfRtlnRJdAn01a01_AhrA

Cápsula del Día 4 - Semana 11

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 11 Reflexionando sobre los retos de la crianza	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones! Veo que muchos de ustedes utilizan estrategias como... y otros...</p> <p>Durante ese fin de semana, pueden practicar estas pautas para fortalecer su habilidad de comunicarse empática y asertivamente para prevenir y resolver problemas, y poder ser los mejores ejemplos que pueden ser para sus niñas y niños.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía la pieza Sem11.Dia4.Pieza1</i></p> <p>También puedes leer este cuento en familia "Un Regalo Inesperado", lo encuentras en la página 74 del libro <i>Un nidito de amor</i>.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía PDF del libro</i></p> <p>¡Les deseo un excelente fin de semana! 🙌</p>	<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones! Veo que muchas de ustedes utilizan estrategias como... y otros...</p> <p>Durante ese fin de semana, pueden practicar estas pautas para fortalecer su habilidad de comunicarse empática y asertivamente para prevenir y resolver problemas, y poder ser los mejores ejemplos que pueden ser para sus niñas y niños.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía la pieza Sem11.Dia4.Pieza1</i></p> <p>También puedes leer este cuento en familia "Un Regalo Inesperado", lo encuentras en la página 74 del libro <i>Un nidito de amor</i>.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 11 y envía PDF del libro</i></p> <p>¡Les deseo un excelente fin de semana! 🙌</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 11 donde encontrarás:

- **Sem11.Dia4.Pieza1:** Las 6es de la comunicación asertiva
- **Libro:** Un Nidito de Amor

https://drive.google.com/drive/folders/11CzA2pOEJl5FfRtlnRJdAn01a01_AhrA

Semana 12. Celebrar, reconocer y dar afecto en el hogar

Objetivos de la semana 12:

1. Reconocer la importancia de la celebración como una herramienta para fortalecer la relación de padres, madres u otros cuidadores con sus niñas y niños.
2. Identificar los beneficios de la celebración para el desarrollo de las niñas y niños.
3. Conocer estrategias que promuevan un hogar amoroso y respetuoso como: dar y recibir afecto con respeto y reconocer las necesidades afectivas de los demás.

Cápsula del Día 1 - Semana 12

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!**

Cápsula del Día 1 - Semana 12 Celebrar, reconocer y dar afecto	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores!, les deseo un feliz inicio de semana. Durante esta semana quiero que reflexionemos cómo a veces nos enfocamos solamente en los retos de la crianza y convivencia, pero nos puede costar ponerle atención a otros momentos lindos o tranquilos 😞 .</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 12 y envía la pieza Sem12.Día1.Pieza1H</i></p> <p>Crea encuesta de WhatsApp: *En esta situación, ¿crees que el niño se sintió reconocido?* Con las siguientes opciones de respuesta: 1. Sí 👍 2. No 👎</p> <p>A todos y todas nos gusta que nos reconozcan, estas son algunas ideas que puedes usar para reconocer y celebrar a tus niñas y niños</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras!, les deseo un feliz inicio de semana. Durante esta semana quiero que reflexionemos cómo a veces nos enfocamos solamente en los retos de la crianza y convivencia, pero nos puede costar ponerle atención a otros momentos lindos o tranquilos 😞 .</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 12 y envía la pieza Sem12.Día1.Pieza1M</i></p> <p>Crea encuesta de WhatsApp: *En esta situación, ¿crees que el niño se sintió reconocido?* Con las siguientes opciones de respuesta: 1. Sí 👍 2. No 👎</p> <p>A todas y todos nos gusta que nos reconozcan, estas son algunas ideas que puedes usar para reconocer y celebrar a tus niñas y niños</p>

Ve a la carpeta *piezas semana 12* y envía la pieza Sem12.Día1.Pieza2

Ahora cuéntenme, ¿por qué creen que es importante reconocer y felicitar las acciones de niñas y niños? 🤔

Ve a la carpeta *piezas semana 12* y envía la pieza Sem12.Día1.Pieza2

Ahora cuéntenme, ¿por qué creen que es importante reconocer y felicitar las acciones de niñas y niños? 🤔

Link a la carpeta de contenidos de la semana 12 donde encontrarás las piezas de esta semana:

- **Sem12.Dia1.P1H** Ejemplo de una situación en el hogar para Hombres
- **Sem12.Dia1.P1M** Ejemplo de una situación en el hogar para Mujeres
- **Sem12.Dia1.P2** Tips de cómo reconocer a las niñas y niños

<https://drive.google.com/drive/folders/14H8ntDKIUauQMmBFHuxiBhzSvGN4Sljq>

Cápsula del Día 2 - Semana 12

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana 12	
Reconocer y demostrar afecto a otros cuidadores	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron los participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todos 👤, veo que el reconocimiento para la mayoría significa... y ... estoy de acuerdo con ustedes y es una valiosa herramienta de crianza para nuestras niñas y niños.</p> <p>Así mismo, para promover una convivencia armoniosa, también es importante *reconocer a los cuidadores* con los que se comparte crianza 😊.</p> <p>Estas son algunas ideas que puede utilizar</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 12</i> y envía la pieza Sem12.Día2.Pieza1</p> <p>*Y a ustedes, ¿Cómo les gustaría que su pareja o familiares los reconocieran ? 🤔*</p>	<p>Envía un mensaje resumiendo las respuestas que compartieron las participantes del grupo. Puede ser a través de una nota de video, un mensaje de voz o un mensaje de texto corto como:</p> <p>Hola a todas 👩, veo que el reconocimiento para la mayoría significa... y ... estoy de acuerdo con ustedes y es una valiosa herramienta de crianza para nuestras niñas y niños.</p> <p>Así mismo, para promover una convivencia armoniosa, también es importante *reconocer a los cuidadores* con los que se comparte crianza 😊.</p> <p>Estas son algunas ideas que puede utilizar</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 12</i> y envía la pieza Sem12.Día2.Pieza1</p> <p>*Y a ustedes, ¿Cómo les gustaría que su pareja o familiares los reconocieran ? 🤔*</p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 12 donde encontrarás la pieza

- **Sem12.Dia2.Pieza1** Ideas para dar y recibir reconocimiento

<https://drive.google.com/drive/folders/14H8ntDKIUaUQMmBFHuxiBhzSvGN4Sljq>

Cápsula del Día 3 - Semana 12

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana 12 Necesidades afectivas de los otros cuidadores	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje retomando las respuestas de la pregunta del día anterior.</p> <p>¡Buenas tardes a todos! Veo que recibir reconocimiento es importante para ustedes y algunas ideas adicionales que podemos usar son...</p> <p>Además de dar y recibir afecto, sin importar la edad o si somos hombres o mujeres. Todos y todas tenemos *necesidades afectivas*, es decir, esta es la forma en que nos gusta recibir afecto.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 12</i> y envía la pieza Sem12.Día3.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: *Ustedes, ¿alguna vez han comunicado a su pareja o familiares cómo les gusta recibir afecto?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, siempre 🧑 2. No, me da pena 🙄 3. No sé cómo me gusta recibir afecto 🤔 	<p>Envía un mensaje retomando las respuestas de la pregunta del día anterior.</p> <p>¡Buenas tardes a todas! Veo que recibir reconocimiento es importante para ustedes y algunas ideas adicionales que podemos usar son...</p> <p>Además de dar y recibir afecto, sin importar la edad o si somos hombres o mujeres. Todas y todos tenemos *necesidades afectivas*, es decir, esta es la forma en que nos gusta recibir afecto.</p> <p>Ve a la carpeta <i>piezas semana 12</i> y envía la pieza Sem12.Día3.Pieza1</p> <p>Crea la siguiente encuestas de WhatsApp: *Ustedes, ¿alguna vez han comunicado a su pareja o familiares cómo les gusta recibir afecto?*</p> <p>Con las siguientes opciones de respuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, siempre 🧑 2. No, me da pena 🙄 3. No sé cómo me gusta recibir afecto 🤔

Link a la carpeta de contenidos de la semana 12 donde encontrarás la pieza

- **Sem12.Día3.Pieza1:** explicación de las necesidades afectivas

<https://drive.google.com/drive/folders/14H8ntDKIUauQMmBFHuxiBhzSvGN4Sljq>

Cápsula del Día 4 - Semana 12

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 4 - Semana 12	
Poniendo en práctica el reconocimiento en el hogar	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta:</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todos por sus participaciones en la encuesta! Veo que...</p> <p>Este fin de semana los invito a tener un espacio con sus niñas, niños, familia y pareja donde fomenten un momento de conexión 👨👩👧👦 para que puedan sentirse más en equipo.</p> <p>Con sus parejas o familia, pueden intentar ponerse en el lugar del otro para conocer cómo se sienten. Los invité a probar algunas de estas pautas <u>100</u></p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 12 y envía la pieza Sem12.Día4.Pieza1</i></p>	<p>Envía un mensaje hablando de las respuestas a la encuesta:</p> <p>¡Hola de nuevo, gracias a todas por sus participaciones en la encuesta! Veo que...</p> <p>Este fin de semana las invito a tener un espacio con sus niñas, niños, familia y pareja donde fomenten un momento de conexión 👨👩👧👦 para que puedan sentirse más en equipo.</p> <p>Con sus parejas o familia, pueden intentar ponerse en el lugar del otro para conocer cómo se sienten. Las invité a probar algunas de estas pautas <u>100</u></p> <p><i>Ve a la carpeta piezas semana 12 y envía la pieza Sem12.Día4.Pieza1</i></p>

Link a la carpeta de contenidos de la semana 12 donde encontrarás la pieza

- **Sem 12.Día 4.Pieza 1** Ideas para fomentar la conexión entre cuidadores

<https://drive.google.com/drive/folders/14H8ntDKIUuQMmBFHuxiBhzSvGN4Sljq>

Semana de cierre - Aprendizajes Apapáchar y compromisos para el futuro

Objetivos de la semana de cierre:

1. Reconocer los logros y avances adquiridos por las y los cuidadores durante la implementación del programa.
2. Acordar unos compromisos consigo mismos y con sus familias para seguir cultivando un hogar amoroso, respetuoso y sensible.

Cápsula del Día 1 - Semana de cierre

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre **4:30-6:30 P.M.** **¡Recuerda ajustar el guión al lenguaje y las palabras que usas normalmente con tus familias!**

Cápsula del Día 1 - Semana de cierre	
Aprendizajes del programa	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Hola papás y cuidadores!, espero hayan tenido un excelente fin de semana con sus niñas y niños.</p> <p>*Hemos llegado al final de este recorrido* y para cerrar me gustaría que compartamos, ¿qué aprendizajes se llevan de este programa?</p> <p>Graba una nota de vídeo modelando el ejercicio...</p> <p><i>"Por ejemplo, durante estas 12 semanas yo he aprendido que(incluir lo que ha aprendido de sí mismo como facilitador/a)"</i></p> <p>O enviar el siguiente mensaje: <i>Yo he aprendido que antes no tenía mucha paciencia con mis niñas y niños, pero ahora sé que la paciencia y comprensión son clave para la crianza y para mantener una relación positiva con mi familia.</i></p> <p>*¡Sus experiencias son muy valiosas!* Anímense a compartirlas con los demás.</p>	<p>¡Hola mamás y cuidadoras!, espero hayan tenido un excelente fin de semana con sus niñas y niños.</p> <p>*Hemos llegado al final de este recorrido* y para cerrar me gustaría que compartamos, ¿qué aprendizajes se llevan de este program</p> <p>Graba una nota de vídeo modelando el ejercicio...</p> <p><i>"Por ejemplo, durante estas 12 semanas yo he aprendido que(incluir lo que ha aprendido de sí mismo como facilitador/a)"</i></p> <p>O enviar el siguiente mensaje: <i>Yo he aprendido que antes no tenía mucha paciencia con mis niñas y niños, pero ahora sé que la paciencia y comprensión son clave para la crianza y para mantener una relación positiva con mi familia.</i></p> <p>*¡Sus experiencias son muy valiosas!* Anímense a compartirlas con las demás.</p>

Cápsula del Día 2 - Semana de cierre

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 2 - Semana de cierre	
Compromisos para un crianza amorosa, sensible, respetuosa y responsable	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>Hola a todos 🧑</p> <p>Después de todo el camino que recorrimos, hoy quiero que hablemos *¿A qué se comprometen a seguir practicando en sus hogares?*</p> <p>Les invito a que *impriman sus certificados y escriban sus compromisos* para seguir integrando los aprendizajes en sus vidas familiares 🙌 Cada vez que ustedes u otros cuidadores se sientan agotados en el proceso de crianza pueden volver aquí y recordar estos compromisos.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas cierre y envía la pieza Cierre.Día2.Pieza1H</i></p>	<p>Hola a todas 🧑</p> <p>Después de todo el camino que recorrimos, hoy quiero que hablemos *¿A qué se comprometen a seguir practicando en sus hogares?*</p> <p>Les invito a que *impriman sus certificados y escriban sus compromisos* para seguir integrando los aprendizajes en sus vidas familiares 🙌 Cada vez que ustedes u otros cuidadores se sientan agotados en el proceso de crianza pueden volver aquí y recordar estos compromisos.</p> <p><i>Ve a la carpeta piezas cierre y envía la pieza Cierre.Día2.Pieza1M</i></p>

Link a la carpeta de contenidos de cierre donde encontrarás:

- **Cierre.Día2.Pieza1H:** Compromisos del programa para hombres
- **Cierre.Día2.Pieza1M:** Compromisos del programa para Mujeres

https://drive.google.com/drive/folders/1_2mwNcVI4bLeQOGLB6lbrtEw2dbEx4By

Cápsula del Día 3 - Semana de cierre

Hora sugerida de envío: cualquier momento entre 4:30-6:30 P.M.

Cápsula del Día 3 - Semana de cierre	
GUIÓN PARA CUIDADORES HOMBRES	GUIÓN PARA CUIDADORAS MUJERES
<p>¡Buenas tardes a todos! 🧑 Hemos terminado la última semana del programa Apapáchar. Envía sticker/meme de celebración.</p> <p>Graba una nota de vídeo despidiéndote, agradeciendo y señalando lo siguiente: "Criar no es una tarea individual. La crianza es más amable y sostenible cuando se construye en equipo, con corresponsabilidad, apoyo mutuo. Les agradezco a todos por compartir sus opiniones, vivencias y desafíos en este grupo. Ha sido un placer para mí acompañarlos durante estas semanas. Aunque el grupo cierra, ustedes siempre tendrán acceso a los recursos, vídeos y estrategias que les hemos repasado juntos."</p> <p>Envía este mensaje</p> <p>Finalmente, todas las estrategias compartidas se han centrado en fortalecer su equipo familiar, *¡Recuerden que sus niñas, niños y familiares son su base de apoyo mutuo!* Los animo a que puedan *seguir procesos de aprendizaje y de apoyo con otros participantes o comunidades*, escribiendole a otro cuidador del grupo para crear una red de apoyo 🙌, acercarse al centro de ICBF o consultar sobre próximos talleres 📅</p> <p>También los invito a seguir a los creadores de este programa *Fundación Apapacho* a través de su IG: @fundapapacho y las páginas https://fundacionapapacho.org/ donde podrán encontrar más estrategias de crianza amorosa, sensible y sin violencia.</p>	<p>¡Buenas tardes a todas! 🧑 Hemos terminado la última semana del programa Apapáchar. Envía sticker/meme de celebración.</p> <p>Graba una nota de vídeo despidiéndote, agradeciendo y señalando lo siguiente: "Criar no es una tarea individual. La crianza es más amable y sostenible cuando se construye en equipo, con corresponsabilidad, apoyo mutuo. Les agradezco a todos por compartir sus opiniones, vivencias y desafíos en este grupo. Ha sido un placer para mí acompañarlos durante estas semanas. Aunque el grupo cierra, ustedes siempre tendrán acceso a los recursos, vídeos y estrategias que les hemos repasado juntos."</p> <p>Envía este mensaje</p> <p>Finalmente, todas las estrategias compartidas se han centrado en fortalecer su equipo familiar, *¡Recuerden que sus niñas, niños y familiares son su base de apoyo mutuo!* Los animo a que puedan *seguir procesos de aprendizaje y de apoyo con otros participantes o comunidades*, escribiendole a otra cuidadora del grupo para crear una red de apoyo 🙌, acercarse al centro de ICBF o consultar sobre próximos talleres 📅</p> <p>También los invito a seguir a los creadores de este programa *Fundación Apapacho* a través de su IG: @fundapapacho y las páginas https://fundacionapapacho.org/ donde podrán encontrar más estrategias de crianza amorosa, sensible y sin violencia.</p>



➤ **Anexo 3.**
**Guía para
encuentros
presenciales**



Programa
apapáchar
aprendiendo en familia

Anexo 3. Guía de experiencias para encuentros presenciales

Introducción

En esta guía encontrarás distintas experiencias y actividades pensadas para invitar a las familias a **reflexionar sobre las relaciones, comportamientos y estrategias de crianza** que aplican con sus niñas y niños. Además, los encuentros presenciales son una oportunidad para **poner en práctica lo aprendido mediante el componente digital**. Cada experiencia está explicada paso a paso para que puedas desarrollar cada actividad con facilidad. Hemos incluido experiencias cortas que duran aproximadamente 20 minutos y unas un poco más profundas que duran 40 minutos.

¿Cómo articular las experiencias del programa Apapáchar en los encuentros con familias?

Primero que todo, recuerda que estas experiencias se deben articular con las planeaciones ya establecidas para los encuentros familiares. **Esto quiere decir que las experiencias sugeridas por Apapáchar no reemplazan las actividades ya planeadas sino que deben complementarlas aportando ideas y herramientas adicionales a lo que tu ya tienes preparado.**

- *Por ejemplo*, puedes combinar la herramienta 'Dar opciones limitadas' de la experiencia **2.4.1. La Caja de Herramientas del Cuidador** con alguna actividad que ya se tenga planeada sobre nutrición, en la que se puede explicar que es bueno 'Dar opciones' de distintos alimentos a las niñas y niños.

También te recomendamos **realizar al menos una experiencia** por cada nivel del Programa **Apapáchar**. Puedes seleccionar la experiencia que veas más pertinente para las familias de tu comunidad. Si cuentas con tiempo suficiente, puedes incluir más de una experiencia en el mismo encuentro.

- *Por ejemplo*, puedes realizar "La mochila de la crianza" (20 mins) + "El árbol de nuestra crianza" (40 mins) en una sesión de 60 minutos, o también, o puedes articularlas con sesiones presenciales distintas dentro del mismo nivel.

Y si no has tenido ningún encuentro presencial, pero ya trabajaste contenidos de dos niveles en los grupos de whatsapp, puedes aprovechar el encuentro presencial para desarrollar experiencias de ambos niveles.

Por ejemplo, puedes realizar "El cerebro que crece" del Nivel 1 (40 mins) + "¿De quién es esta emoción?" del Nivel 2 (20 minutos) en la misma sesión.

¿A quién invitar?

Las experiencias están dirigidas **a las niñas y niños y a sus cuidadores**. Esto incluye a **mamás, papás** y también a otros miembros de la familia, como abuelas, abuelos, tías, tíos o hermanos. Por

eso, te invitamos a ajustar el lenguaje para que todas y todos se sientan incluidos y se sientan parte de la experiencia. Para garantizar la participación de los cuidadores hombres es importante enviarles la invitación a la sesión presencial considerando lo siguiente:

1. Invitarlos con al menos 2 semanas de anticipación y recordarle de nuevo 1 semana antes
2. Enviar invitación directamente a ellos (puede ser mediante el grupo de Whatsapp de cuidadores hombres)
3. Incluir en el mensaje de convocatoria imágenes de cuidadores hombres para que vean que la invitación los incluye a ellos

Recuerda: involucrar a cuidadores hombres puede ser un proceso que toma tiempo y requiere de constante reforzamiento

Las experiencias

En esta sección te compartimos las experiencias sugeridas para los encuentros presenciales, sus objetivos, el tiempo que requiere, los materiales necesarios para su facilitación y el paso a paso. Puedes hacer 'click' en cualquiera de las experiencias o niveles de la siguiente tabla para ir directamente a ellas:

Nivel	Experiencias para encuentros presenciales
Encuentro inicial: Bienvenida al Programa Apapáchar	<ol style="list-style-type: none"> 1. La mochila de la crianza (duración: 20 minutos) 2. El árbol de nuestra crianza (40 minutos)
Nivel 1: Entendiendo las situaciones retadoras de la crianza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las huellas que dejamos (20 minutos) 2. El Cerebro que crece (40 minutos)
Nivel 2: Entendiendo y acompañando las emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De quién es esta emoción? (20 minutos - Adultos) 2. El monstruo de colores (20 minutos - niñas y niños) 3. El termómetro emocional familiar (40 minutos - toda la familia)
Nivel 3: Estrategias clave para un cuidado amoroso, sensible y respetuoso	<p>Estrategias para manejar situaciones retadoras (p.ej. pataletas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La caja de herramientas del cuidador (20 minutos) <p>Estrategias para fortalecer el vínculo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El frasco de los momentos Apapacho (20 minutos) 2. La fiesta de ser familia (40 minutos)

	<p>Estrategias para dar estructura al hogar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El mapa del día (20 minutos) 2. Las paredes de nuestra casa (40 minutos)
Nivel 4: Fortaleciendo la armonía y el bienestar en el hogar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las voces que cuentan (20 minutos) 2. Cosas y personas (40 minutos)
Encuentro de Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nuestro camino recorrido (20 minutos) 2. Carta a mi familia (40 minutos)

Fuente: elaboración propia.

2.1. Encuentro inicial: Bienvenida al Programa Apapáchar

2.1.1. La mochila de la crianza (duración: 20 minutos)

Objetivo: Visibilizar los múltiples retos que enfrentan madres, padres y cuidadores en la cotidianidad de la crianza, generando empatía y sentido de experiencia compartida.

Materiales: una mochila o bolso, objetos diversos (piedras, pelotas, libros, botellas de agua).

Desarrollo: la persona facilitadora muestra una mochila vacía y explica: "Esta mochila representa nuestra crianza. Cada día cargamos con diferentes retos y responsabilidades." Posteriormente, se invita a los participantes a mencionar retos que enfrentan al criar (ej: falta de tiempo, preocupación económica, cansancio, presión social, diferencias con la pareja, comportamientos difíciles de los hijos, etc.). Por cada reto mencionado, se coloca un objeto en la mochila y la persona facilitadora pregunta a los demás si sienten lo mismo. Una vez todos hayan puesto los distintos elementos en la mochila, se invita a tres personas a que carguen la mochila llena, y se les pregunta: "¿Cómo se siente cargar todo esto solos?". Para cerrar deja la siguiente reflexión: "Hoy empezamos un camino para compartir esa carga, aprender juntos y descubrir que no estamos solos. En este programa vamos a ir aligerando esa mochila juntos".

2.1.2. El árbol de nuestra crianza (40 minutos)

Objetivo: Identificar colectivamente los aprendizajes sobre la crianza que cada uno vivió en su niñez, los retos que ahora enfrentan y los deseos que tienen para sus niñas y niños, y crear un árbol compartido.

Materiales: Papelógrafo o papel kraft grande con un árbol dibujado (raíces, tronco, ramas, hojas); tarjetas de colores (3 colores diferentes); marcadores; cinta adhesiva

Desarrollo:

Introducción al árbol (5 min): La persona facilitadora presenta el dibujo del árbol señalando lo siguiente: "Este árbol somos nosotros criando. Como un árbol, tenemos raíces (de dónde venimos), un tronco (lo que nos sostiene), ramas (nuestros retos y desafíos) y hojas/frutos (lo que queremos dar a nuestros hijos)."

Trabajo en pequeños grupos (15 min): Se dividen en grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe tarjetas de 3 colores:

- Tarjetas amarillas (raíces): ¿Qué aprendí de cómo me criaron? ¿Qué quiero mantener?
- Tarjetas rojas (ramas/espinas): ¿Qué retos enfrentó al criar? ¿Qué se me hace difícil?
- Tarjetas verdes (hojas/frutos): ¿Qué quiero lograr con mis hijos? ¿Qué sueño para ellos?

Cada persona escribe al menos una tarjeta de cada color (pueden ser más).

Construcción colectiva del árbol (12 min): Cada grupo pasa y pega sus tarjetas en la parte correspondiente del árbol. Mientras las pegan, mencionan brevemente qué escribieron (1-2 palabras, no leer todo)

La persona facilitadora va agrupando tarjetas similares y destacando patrones (ej. "Veo que muchos mencionan la paciencia como un reto..." "Varios quieren que sus hijos estudien...").

Reflexión colectiva (5 min): La persona facilitadora señala lo siguiente:

-Raíces: "Todos traemos aprendizajes de cómo nos criaron, algunos buenos, otros que no queremos repetir".

-Ramas/retos: "Vemos que compartimos muchos desafíos. No están solos".

-Hojas/frutos: "Y veo que todos deseamos lo mejor para nuestras niñas y niños, aunque a veces no sepamos cómo".

Invita a tres personas a que comenten sobre alguna reflexión que el árbol les ha generado.

Cierre (3 min): Para cerrar, la persona facilitadora señala lo siguiente: "Miren todo lo que hemos compartido en este árbol. Veo raíces fuertes, retos reales que todos enfrentamos, y sueños hermosos para nuestros hijos. Lo más importante que quiero que se lleven hoy es esto: no están solos en estos desafíos. Todos aquí compartimos muchos de estos retos, y durante el programa vamos a trabajar juntos para encontrar caminos y estrategias. Cada familia tiene su propia historia, pero hay mucho que podemos aprender unos de otros."

2.2. Nivel 1: Entendiendo las situaciones retadoras de la crianza

1. Las huellas que dejamos (20 minutos)

Objetivo: Reflexionar sobre cómo las palabras y acciones violentas dejan marcas en el desarrollo integral de niñas y niños.

Materiales: Una hoja de papel por participante; una silueta de niña/niño dibujada en papelógrafo.

Desarrollo:

Introducción (2 min): La persona facilitadora señala lo siguiente: "Todos queremos lo mejor para las niñas y los niños. A veces, cuando estamos cansados, estresados o no sabemos qué hacer, podemos reaccionar de formas que después nos pesan. Hoy vamos a reflexionar sobre eso."

Dinámica de la hoja arrugada (8 min): Cada participante recibe una hoja de papel. La persona facilitadora da las siguientes instrucciones: "Piensen en frases que a veces los adultos, cuando están estresados o inconformes, dicen a los niños y a las niñas (Ej. Eres un necio, no sirves para nada, etc.). Cada vez que mencionen una frase, arruguen un poco la hoja". Se espera a que se mencionen 5 o 6 frases o palabras, después la persona facilitadora señala: "Ahora piensen en acciones como gritos fuertes, jalones, nalgadas, pellizcos...". Mientras se mencionan estas acciones la persona facilitadora invita a que se arrugue más la hoja. Al final, se señala lo siguiente: "Ahora la hoja está muy arrugada. Pueden abrirla e intentar dejarla como estaba antes, completamente lisa". Después de ello se pregunta: "¿Pudieron dejarla como estaba? No, ¿verdad?"

→ Permite que 3 personas respondan ¿Por qué no?, ¿Este ejercicio, qué nos enseña sobre el impacto que tienen las palabras, insultos o golpes en nuestra niñas y niños?

→ Resume lo mencionado y refuerza que "Así pasa con las niñas y los niños: las palabras y golpes dejan huellas que no se borran completamente y requiere de mucho esfuerzo 'alisar' esa hoja."

Ahora con la silueta de la niña o el niño explica brevemente según las edades y recuerda a las familias que pueden encontrar más información en el contenido digital:

- Bebés (0-2 años): no entienden por qué les gritan o pegan, solo sienten miedo. Afecta el vínculo de confianza.
- Niñas y niños entre los 3 y 5 años: aprenden que gritar y pegar es normal. Copian lo que ven.
- Niñas y niños entre los 6 y 12 años: baja su autoestima. Pueden volverse agresivos o muy retraídos.

Cierre (3 min): señalar lo siguiente: "La buena noticia es que podemos aprender otras formas de criar. No somos malos padres por haber gritado o dado una nalgada, pero sí podemos decidir hacer las cosas diferentes de ahora en adelante".

2. El Cerebro que crece (40 minutos)

Objetivo: Comprender cómo la violencia afecta el desarrollo cerebral, emocional y social de niñas y niños en diferentes momentos de vida, promoviendo la crianza respetuosa.

Materiales: 4 pliegos de cartulina o papel periódico (uno por grupo); marcadores de colores; tarjetas con casos/situaciones; siluetas de niñas/niños en diferentes edades (pueden ser dibujos simples).

Desarrollo:

Introducción (5 min): señalar lo siguiente: "Hoy vamos a entender qué pasa en el cuerpo, mente y corazón de las niñas y los niños cuando se usan gritos, golpes o palabras duras hacia ellas y ellos. No es para sentirnos mal, sino para saber por qué es importante buscar otras formas de educar."

División en grupos por edades (20 min): Se forman 2 o 4 grupos, cada uno recibe:

- Un papelógrafo con la silueta de una niña/niño de una edad específica (0-2 años o 3-5 años)
- Una tarjeta con una situación retante y con una respuesta violenta de los adultos.
- Marcadores

Grupos y situaciones:

-Grupo A (0-2 años): Un bebé de 1 año llora mucho en la noche. El papá/mamá, cansado, le grita "¡Cállate ya!" y lo sacude.

-Grupo B (3-5 años): Una niña de 4 años derrama el jugo. Su mamá/papá le grita "¡Eres una boba! ¡Siempre haces todo mal!" y le pega en la mano.

Tarea de los grupos:

En el papelógrafo con la silueta, escribir/dibujar alrededor:

-Cabeza/cerebro: ¿Qué puede pensar o sentir el niño o la niña ante esta reacción del cuidador?

-Corazón: ¿Qué emociones siente?

-Cuerpo: ¿Qué efectos físicos puede tener? (estrés, dolor, tensión)

-Flechas hacia afuera: ¿Cómo puede comportarse después? (con otros niños, en la escuela, en casa)

Presentación de grupos (10 min): Cada grupo presenta en 2-3 minutos lo que identificaron (dependiendo de la cantidad de grupos se puede dar más tiempo a cada grupo).

La persona facilitadora complementa con información clave, señalando lo siguiente: "en las niñas y los niños de 0 a 2 años el cerebro está en desarrollo. El estrés constante afecta su capacidad de confiar. Pueden tener problemas de sueño, alimentación y apego. En cuanto a las niñas y los niños de 3 a 5 años: están aprendiendo a controlar emociones. Si ven acciones como las que estamos trabajando ahora, aprenden que así se resuelven problemas. Copian lo que ven."

Reflexión colectiva (3 min): Invita a cada participante a que comparta un aprendizaje que se lleva de esta actividad.

Cierre con esperanza (2 min): La persona facilitadora hace hincapié en lo siguiente: "Este tipo de acciones dejan marca, afecta el cerebro, las emociones y los comportamientos. Los niños NO aprenden mejor con golpes o gritos, aprenden miedo". Señala que "ninguno de nosotros es perfecto. Todos hemos perdido la paciencia. Lo importante es reconocer que los gritos y los golpes hacen daño y que se pueden aprender nuevas formas. Es posible criar con firmeza y amor al mismo tiempo."

2.3 Nivel 2: Entendiendo y acompañando las emociones

1. ¿De quién es esta emoción? (20 minutos - Adultos)

Objetivo: Cuestionar los estereotipos de género sobre las emociones y reconocer que la regulación emocional propia es necesaria para acompañar a niñas y niños en la gestión de sus emociones.

Materiales: tarjetas con nombres de emociones (miedo, tristeza, enojo, alegría, frustración, ternura, vergüenza, orgullo); dos cajas o carteles: uno que diga "NIÑAS/MUJERES" y otro "NIÑOS/HOMBRES"; un tercer cartel que diga "TODAS LAS PERSONAS."

Desarrollo:

Dinámica de clasificación (5 min): la persona facilitadora muestra las tarjetas de emociones una por una, mientras va preguntando: "¿Esta emoción es más de niñas o más de niños?". Los participantes inicialmente dirán sus primeras asociaciones en base a estereotipos de género (Ej. El miedo es de niñas; el enojo es de niños; la tristeza es de niñas; La valentía es de niños). Se van colocando las tarjetas en las cajas según lo que el grupo dice (sin corregir o cuestionar aún).

Diálogo en torno a las siguientes preguntas (10 min): ¿Qué patrones vemos? ¿Los niños no sienten miedo? ¿Las niñas no se enojan?; al crecer, ¿alguna vez escucharon que los niños no lloran?, ¿Por qué creen que sus padres/cuidadores decían eso? ; y a las niñas, ¿qué les decían si se

enojaban mucho? (probablemente "eso no es de niñas/te ves fea cuando te enojas"); ¿Cómo creen que estos comentarios impactan a niñas y niños?, ¿Qué pasa cuando un niño no puede expresar su miedo o tristeza? ¿A dónde va esa emoción?; ¿Qué pasa cuando a una niña le dicen que no puede enojarse? ¿Cómo aprende a defenderse?

Reclasificación (3 min): Se mueven las tarjetas al cartel "TODAS LAS PERSONAS" y se señala que todas las emociones son humanas. No hay emociones de niñas ni de niños. Todas y todos sentimos todo. Lo que cambia es qué nos enseñaron a mostrar y qué nos enseñaron a esconder.

Reflexión personal (2 min - silencio reflexivo): se invita a pensar silenciosamente en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué emoción me cuesta más expresar o aceptar en mí?; ¿Reaccionaría diferente si mi hijo llora que si mi hija llora?

Cierre (2 min): Para cerrar, se dice lo siguiente: "Cuando nosotros no podemos manejar nuestras propias emociones, es más difícil acompañar a nuestros hijos con las suyas. Si un papá nunca aprendió a expresar tristeza y solo sabe enojarse, ¿cómo va a enseñarle a su hijo a llorar cuando esté triste? Si una mamá aprendió que enojarse es "feo", ¿cómo va a validar el enojo de su hija? Parte de criar bien es aprender nosotros mismos a reconocer y regular nuestras emociones, para poder enseñarles a ellos mediante el ejemplo."

2. El monstruo de colores (20 minutos - niñas y niños)

Objetivo: Promover que las niñas y niños identifiquen, nombren y expresen diferentes emociones, comprendiendo que todas las personas sienten todas las emociones.

Materiales: Caritas con diferentes emociones dibujadas (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma) - pueden ser en cartulina de colores o impresas; espejo pequeño o caras en blanco para dibujar; cuento "El Monstruo de Colores".

Desarrollo:

Presentación de las emociones (5 min):

La persona facilitadora muestra una carita a la vez y pregunta (o lo puede hacer leyendo el cuento "el monstruo de colores"): ¿Cómo creen que se siente?" (señala la de alegría); ¿Cuándo se han sentido así?. Se hace lo mismo con cada emoción

Juego: "Cuando me siento..." (8 min):

La persona facilitadora dice situaciones y los niños señalan o hacen la cara de la emoción que sentirían:

- Cuando me regalan un juguete que quería mucho: Alegría
- Cuando un amigo no me deja jugar: Tristeza o enojo
- Cuando escucho un ruido fuerte en la noche: Miedo
- Cuando mi mamá/papá me abraza: Calma, alegría
- Cuando alguien me quita mis cosas: Enojo
- Cuando me caigo y me duele: Tristeza, dolor

Posterior a esto la persona facilitadora señala lo siguiente: "Sí, puedes sentir enojo cuando te quitan tus cosas, eso es normal. Está bien sentir miedo a veces, todos sentimos miedo. Las niñas y los niños pueden sentirse enojados, eso no es malo. Los niños y las niñas pueden llorar cuando están tristes, el llanto ayuda".

Mi cara de emociones (5 min): Cada niña y niño recibe una hoja o se para frente al espejo. La persona facilitadora dice: "Ahora hagan cara de enojados... ahora de estar felices... ahora de estar asustados... ahora de estar tristes...". Posteriormente hace la siguiente reflexión rápida: "¿Vieron? ¡Todos pueden hacer todas las caras! No hay emociones solo de niñas o sólo de niños. Todos sentimos todo."

Cierre (2 min): Sentir todas las emociones está bien, no hay emociones malas. Lo importante es saber qué siento (ponerle nombre), decirlo con palabras (Ej. estoy enojado porque... tengo miedo de...) y no lastimar a los demás. También pueden decirle a mamá o papá cuando se sienten tristes o enojados y ellos van a escucharlos. Y ustedes también pueden escuchar cuando papá o mamá dicen que están cansados o preocupados".

3. El termómetro emocional familiar (40 minutos + toda la familia)

Objetivo: Crear un espacio de diálogo intergeneracional donde adultos y niños practiquen identificar, nombrar y regular emociones juntos, rompiendo estereotipos de género.

Materiales: Termómetros emocionales dibujados en papel; marcadores de colores; tarjetas con situaciones de crianza/convivencia; fichas de estrategias de regulación (respiración, pausa, palabras, abrazo, espacio).

Desarrollo:

Introducción conjunta (5 min): se señala lo siguiente: "Hoy vamos a trabajar juntos, grandes y chicos, porque en las familias todos tenemos emociones y todos necesitamos aprender a manejarlas. Los papás y mamás también se enojan, se frustran, se cansan. Los niños y niñas

también se enojan, se ponen tristes y sienten miedo. Y está bien. Lo importante es saber qué hacer con esas emociones para no lastimarnos."

Mostrar el termómetro emocional (un dibujo de termómetro con niveles):

- Nivel 1 (verde): Calmado, tranquilo
- Nivel 2 (amarillo): Empiezo a sentir molestia, frustración
- Nivel 3 (naranja): Ya estoy enojado, irritado
- Nivel 4 (rojo): Exploto, grito, puedo lastimar

Práctica de identificación por parejas adulto-niño (12 min): Se forman parejas (un adulto con un niño).

Ronda 1: los adultos identifican lo que sienten a partir de la siguiente situación expuesta por la persona facilitadora : "tu hijo derrama el jugo en el piso; tu hija no quiere hacer la tarea; tu hijo te contesta de mala manera; llegas cansado del trabajo y los niños están gritando. Cuéntale a tu niña o niño, ¿en qué nivel del termómetro estarías (1, 2, 3 o 4)? ¿Qué sientes en el cuerpo cuando estás en ese nivel (manos tensas, calor, respiración rápida)?

Ronda 2: las niñas y los niños identifican lo que sienten a partir de la siguiente situación expuesta por la persona facilitadora: "Tu hermano te quita el juguete; mamá/papá te dice que no puedes ver TV; un amigo no te deja jugar; te regañan por algo que no hiciste. Cuéntale a tu papá/mamá, ¿en qué nivel del termómetro estarías? ¿Cómo se sentiría tu cuerpo en ese nivel?"

Finalmente, la persona facilitadora recuerda lo siguiente: "Sentir no es el problema, el problema es qué hacemos con eso que sentimos."

Estrategias de regulación familiar moduladas (15 min): La persona facilitadora hace una breve explicación y/o modulación sobre lo que las personas pueden hacer para NO llegar a nivel 4 (rojo):

- **Respiración profunda:** todos practican inhalar contando hasta 4, exhalar contando hasta 4, 3 veces.
- **Hacer una pausa:** espera, necesito un momento. Voy a calmarme primero.
- **Decir lo que siento:** estoy muy enojado porque... Me siento frustrada cuando...
- **Pedir un abrazo o pedir espacio:** Necesito un abrazo. Necesito estar solo un rato.
- **Usar palabras, no gritos ni golpes:** Estoy molesto, pero vamos a hablar.

Juego de roles por parejas (10 min):

Cada pareja adulto/niño recibe una tarjeta con una situación y la representa usando las estrategias anteriormente mencionadas:

- **Tarjeta 1:** la niña o niño quiere un dulce y el adulto dice que no. La niña o niño se enoja (nivel 3). ¿Qué hace la niña o niño para calmarse? ¿Qué hace el adulto para ayudar?
- **Tarjeta 2:** El adulto está muy cansado (nivel 3) y la niña o niño está haciendo mucho ruido. ¿Qué hace el adulto en lugar de gritar? ¿Qué hace la niña o niño cuando ve que papá/mamá está cansado?
- **Tarjeta 3:** la niña o niño se cayó y está llorando (nivel 3 de tristeza/dolor). ¿Qué hace el adulto? ¿Le dice que no llore o valida la emoción?"

Cada pareja representa brevemente (2-3 min) y el grupo aplaude y retroalimenta.

Reflexión final conjunta (6 min): La persona facilitadora pregunta a los niños: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Está bien que los niños lloren? ¿Y los papás? ¿Está bien que las niñas se enojen? ¿Y los niños?. Y después le pregunta a los adultos: ¿Qué les sorprendió de hacer este ejercicio con sus hijos? ¿Cuál estrategia creen que les puede ayudar más?

Cierre (2 min): señalar lo siguiente: "Hoy practicamos el reconocer nuestras emociones sin juzgarlas, y buscar formas de regularlas que no lastimen. Todas sus emociones están bien. En cuanto a los padres, es importante modelar cómo manejamos nuestras emociones para que nuestras hijas e hijos aprendan cómo hacerlo"

2.4 Nivel 3: Estrategias clave para un cuidado amoroso, sensible y respetuoso

Estrategias para manejar situaciones retadoras (p.ej. pataletas)

2.4.1. La caja de herramientas del cuidador (20 minutos)

Objetivo: Identificar y practicar estrategias concretas para responder a comportamientos difíciles de niñas y niños.

Materiales: Una caja de herramientas (real o dibujada en papelógrafo); tarjetas con "herramientas" (estrategias) escritas; tarjetas con situaciones retadoras comunes

Desarrollo:

Presentación del problema (3 min): "Todos hemos vivido momentos difíciles con nuestros hijos: pataletas en el supermercado, que no quieren bañarse, que pegan a otros niños, que no obedecen. ¿Qué hacemos en esos momentos? Muchas veces gritamos, damos una nalgada, o nos sentimos perdidos sin saber qué hacer. Hoy vamos a llenar nuestra caja de herramientas con estrategias que Sí funcionan."

Lluvia de ideas: ¿Qué NO funciona? (3 min): se le pide a los participantes que digan varias prácticas que han usado ante estas situaciones retadoras y que consideran que no han funcionado. Una vez todas las personas lo mencionen, la persona facilitadora señala que ahora aprenderán qué sí funciona.

Presentación de herramientas (6 min): la persona facilitadora va sacando de la caja una "herramienta" y explica brevemente, dando un ejemplo.

-HERRAMIENTA 1 - VALIDAR LA EMOCIÓN: consiste en reconocer lo que la niñas o el niño siente: "Veo que estás muy enojado porque querías el dulce". Esto no significa ceder, significa entender (Ej. Niño hace pataleta por un juguete: "Sé que te gusta mucho ese juguete y te da rabia que digamos que no")

-HERRAMIENTA 2 - MANTENER LA CALMA (autorregulación): si estoy muy alterado o enfadado es mejor primero respirar profundamente, contar hasta 10 o alejarse un momento (Ej. "Siento que voy a explotar. Voy a respirar 3 veces antes de responder")

-HERRAMIENTA 3 - DAR OPCIONES LIMITADAS: En lugar de dar una orden directa dar dos opciones: "¿Te bañas ahora o en 5 minutos?" "¿Quieres manzana o banano?", dando la sensación de control al niño o a la niña (Ej. ¿No quieres vestirte? ¿Te pones la camisa azul o la roja?").

-HERRAMIENTA 4 - REDIRECCIÓN (especialmente con menores de 3 años): Consiste en cambiar el foco de atención (Ej. "Mira, ¿qué es eso?". "Vamos a hacer esto otro". "Ay, mira qué carro tan bonito tienes allá").

Preguntar a las y los cuidadores: ¿Conocen algunas otras herramientas?

Práctica rápida (8 min): La persona facilitadora menciona una situación, los participantes dicen qué herramientas usarían, teniendo presente las aprendidas y las que ellos conozcan y practiquen en su cotidianidad:

- Pataleta porque no le das el celular
- Pega a otro niño
- No quiere irse del parque

Cierre (1 min): Señalar que "estas herramientas no funcionan mágicamente de un día para otro. Hay que practicar. Y a veces ninguna funciona y toca respirar y aguantar. Pero entre más las usemos, más fácil se vuelve. Se las llevan en su caja mental.

Estrategias para fortalecer el vínculo

1. El frasco de los momentos Apapacho (20 minutos)

Objetivo: Reconocer la importancia del tiempo de calidad con los hijos e hijas, identificar momentos cotidianos para conectar, y comprometerse a crear "momentos apapacho" intencionalmente.

Materiales: Un frasco transparente (real o dibujado); papelitos de colores o piedras/fichas de colores; marcadores; una hoja por participante

Desarrollo:

Introducción: ¿Qué es el tiempo Apapacho? (4 min): La persona facilitadora explica lo siguiente: "En la crianza, los momentos apapacho son esos tiempos donde nos conectamos de verdad con nuestros hijos: sin celular, sin afán, solo estando presentes. No se trata de cantidad de tiempo sino de calidad: 15 minutos de presencia plena valen más que 3 horas distraídos. Y no tiene que ser caro o complicado. Apapáchar es:

- Jugar en el piso 5-10 minutos (dejando que la niña o el niño escoja y dirija la actividad)
- Leer un cuento antes de dormir (dejando que la niña o el niño escoja el cuento)
- Cocinar juntos (dejando que la niña o el niño realice una tarea fácil y que no sea peligrosa)
- Caminar y conversar
- Abrazarse sin prisa

Reflexión personal (5 min): La persona facilitadora pregunta lo siguiente a los padres/madres (responder mentalmente): ¿Cuándo fue la última vez que estuviste 100% presente con tu hijo/a, sin celular, sin pensar en otras cosas?; ¿Qué te impide tener más momentos así? (trabajo, cansancio, estrés, tareas del hogar, celular); ¿Cómo se siente tu hijo/a cuando le das toda tu atención?. Una vez se señalan las preguntas decir: "Sé que están ocupados, cansados, que hay muchas presiones. No se trata de ser perfectos, se trata de crear momentos especiales.

Llenando el frasco (8 min): La persona facilitadora muestra el frasco vacío y dice: "Este frasco representa nuestra semana. Vamos a llenarlo de momentos apapacho". Los participantes reciben

papelitos de colores y se les indica: 1) en los papelitos verdes escriban momentos apapacho que ya hacen con sus hijos (por pequeños que sean); y 2) en los papelitos amarillos escriban momentos apapacho que quisieran tener pero no han hecho. (Pueden escribir hasta en tres papelitos por cada color). Finalmente, la persona facilitadora valida señalando: "¡Miren cuánto ya hacen! A veces no lo vemos, pero esos pequeños momentos son oro para nuestros hijos."

Cierre (1 min): Esta semana los invito a que escojan un momento apapacho de los que escribieron en amarillo y háganlo. Solo uno. No tiene que ser perfecto. Puede ser 10 minutos. Y cuando lo hagan, dense cuenta de cómo se siente su hijo/a, cómo se sienten ustedes. Esos momentos son los que ellos van a recordar cuando crezcan. No los juguetes caros, no las cosas perfectas, sino estos ratos donde sintieron que eran lo más importante para ustedes. Se llevan sus papelitos. Pueden hacer su propio frasco en casa y cada semana agregar un momento apapacho nuevo."

2. La fiesta de ser familia (40 minutos)

Objetivo: Comprender la importancia de celebrar los pequeños logros y momentos cotidianos en la crianza, diseñar rituales familiares de conexión, y vivenciar el gozo como parte del vínculo.

Materiales: Hojas simples (una por persona); lápices/marcadores; música para el cierre

Desarrollo:

Introducción: Celebrar vs. Premiar (5-7 min): la persona facilitadora señala lo siguiente: "Hoy vamos a hablar de celebrar en la crianza. No hablo de premios ("si haces esto, te compro aquello"). Hablo de disfrutar, reconocer, festejar juntos los pequeños y grandes momentos" posteriormente le pregunta a los participantes "¿Qué celebramos normalmente? ¿Alguna vez hemos celebrado el aprender a amarrarse los zapatos, un día sin gritos, una comida juntos sin peleas, simplemente ser familia?". Finalmente señalar que "la celebración fortalece el vínculo. Cuando celebramos, les decimos a nuestros hijos: "me importas", "me gusta estar contigo". Y lo mejor: celebrar no cuesta dinero. Puede ser un abrazo especial, bailar en la sala, decir "estoy orgulloso de ti" o una tarde de juegos."

Mi menú de celebraciones - trabajo individual (15-18 min): Cada persona recibe una hoja titulada "Mi menú de celebraciones" con tres preguntas: 1. ¿Qué celebración cotidiana voy a hacer esta semana? (Ejemplos: baile en la sala, brazo grupal, tarde de juegos en el piso, comida especial); 2. ¿Qué celebración especial quiero hacer este mes? (Ejemplos: Picnic en el parque, noche de películas con palomitas, cocinar juntos algo rico, hacer una casa con sábanas, salida a un lugar favorito); 3. ¿Qué ritual familiar me gustaría crear?

(Ejemplos: Viernes de pizza, domingos en el parque, cada noche compartir "lo mejor del día", desayuno en la cama)

Conversación en grupo (10 min): se organizan grupos de 3 o 4 personas para que compartan sus rituales y los comenten entre ellos. Posteriormente se da un espacio para que una persona por grupo comparta brevemente lo que dijeron en su grupo.

Cierre (5-7 min): Cerrar con el siguiente mensaje: "Criar es difícil. Pero cuando solo vemos lo difícil, perdemos el gozo. Celebrar es elegir ver también lo bueno. Cuando celebramos a nuestros hijos, sienten que nos gusta estar con ellos, creamos memorias hermosas, fortalecemos el vínculo y nos llenamos nosotros también de alegría. Se llevan su hoja. Esta semana, celebren al menos una cosa. Puede ser pequeñita. Y fíjense cómo se siente su familia cuando empiezan a reconocer lo bueno, no solo lo que falta." Invitar a que todos se den un aplauso.

Estrategias para dar estructura al hogar

1. El mapa del día (20 minutos)

Objetivo: Comprender cómo las rutinas predecibles dan seguridad a las niñas y a los niños y facilitan la convivencia familiar, e identificar rutinas clave para implementar.

Materiales: Hoja con un "reloj del día" dividido en momentos (mañana, tarde, noche); marcadores; ejemplo visual de una rutina

Desarrollo:

Introducción: El caos vs. la rutina (4 min): Pregunta rápida: ¿Cómo son las mañanas en sus casas?. Esperar algunas respuestas y después preguntar por la noche. Se hilta esta pequeña conversación para resaltar las problemáticas que surgen por la falta de rutinas. Posteriormente señalar los beneficios de las rutinas:

- Para los niños: Les da seguridad. Saben qué esperar. Reduce ansiedad y berrinches.
- Para los adultos: Menos batallas diarias. Las cosas fluyen porque "así se hace siempre".

Rutinas clave (8 min): la persona facilitadora presenta 3 rutinas esenciales que toda familia debería tener:

RUTINA 1: MAÑANA

Ejemplo:

- 6:30 - Despertar
- 6:40 - Baño/vestirse
- 7:00 - Desayuno
- 7:30 - Salir

Clave: Hacerlo siempre en el mismo orden. Los niños aprenden la secuencia.

RUTINA 2: TARDE

Ejemplo:

- Llegar a casa
- Cambiar de ropa
- Merienda
- Tareas/juego
- Baño
- Cena

Clave: Tener espacios claros para tareas, juego, y ayudar en casa.

RUTINA 3: NOCHE/DORMIR

Ejemplo:

- 7:30 - Baño
- 8:00 - Pijama, cepillar dientes
- 8:15 - Cuento/canción
- 8:30 - Dormir

Clave: Siempre la misma secuencia. El cuerpo aprende "después del cuento, es hora de dormir".

¿Por qué funciona?:

- (1) porque a las niñas y niños **no** les gusta la incertidumbre. Ellas y ellos quieren saber qué sigue y tener tiempo para hacer la transición de una actividad a otra;
- (2) menos negociación: "No, no hay TV ahora, en este momento es hora de bañarse" (por esto es bueno tener un cuadro de rutinas para poderles mostrar);
- (3) promueve independencia: Con el tiempo, las niñas y niños aprenden a hacer la rutina solos;
- (4) genera seguridad emocional: "saben qué esperar y sienten que su vida tiene un orden"

Mi rutina familiar (6 min): Cada persona recibe una hoja simple con el título "Mi rutina familiar", dividida en tres secciones: 1) Mañana, con las preguntas "¿Qué pasos voy a incluir? ¿En qué orden?"; 2) Noche, con las preguntas "¿Qué pasos? ¿A qué hora dormir?"; y 3) Una cosa que voy a hacer siempre igual.

Tiempo para escribir individualmente (10 min): Se usa un pequeño tiempo para que los participantes llenen la hoja con las respuestas a las preguntas. Y después se da un pequeño espacio para que una o dos personas expongan brevemente su actividad.

Cierre (2 min): Para cerrar, señalar que las rutinas no son cárceles, son estructuras que dan libertad. Cuando hay rutina, hay menos peleas, más tiempo de calidad; niños más seguros y colaboradores

2. Las paredes de nuestra casa (40 minutos)

Objetivo: Comprender la función de los límites y reglas como estructuras que dan seguridad, aprender a establecer límites claros y consecuencias lógicas (no castigos arbitrarios).

Materiales: Dibujo de una casa sin paredes y una casa con paredes; papelógrafos, tarjetas con situaciones, marcadores

Desarrollo:

Introducción: La casa sin paredes (10 min): la persona facilitadora muestra los dos dibujos de las casas previamente preparados.

-Dibujo 1: Una casa SIN paredes (solo techo flotando)

-Dibujo 2: Una casa CON paredes

Posteriormente se les pregunta: ¿En cuál casa se sentirían seguros?". Se esperan algunas respuestas y se señala que las paredes no son para encerrar. Las paredes son para proteger, dar estructura, definir espacios. Así son los límites y las reglas en la crianza: no son para amargar la vida de los niños, son para darles seguridad, enseñarles a vivir en sociedad. Los niños necesitan límites. Sin límites, se sienten inseguros. Pero muchos adultos ponen límites inconsistentes ('hoy sí, mañana no'), ponen demasiados o muy pocos, no explican por qué, usan castigos en lugar de consecuencias.

Límites claros vs. límites confusos (15 minutos): Se les explica a los participantes diferencias entre límite y reglas:

-Límites: No negociables (seguridad, respeto)

-Reglas: Pueden tener cierta flexibilidad según contexto

Posteriormente, se forman grupos. Cada grupo recibe una tarjeta con un límite confuso y debe determinar por qué es confuso y cómo lo haría más claro, dando ejemplos desde su cotidianidad.

- Tarjeta 1: "Pórtate bien"

- Tarjeta 2: "No llegues tarde"
- Tarjeta 3: "Sé responsable con tus cosas"
- Tarjeta 4: "Ayuda en la casa"

Finalmente los grupos comparten brevemente sus resultados. Una vez terminen, la persona facilitadora señala que los límites deben ser específicos, claros observables:

No: "Pórtate bien"

Sí: "Habla sin gritar, No pegues, Recoge tus cosas"

Si el niño no entiende qué se espera, no puede cumplir."

Construyendo reglas en familia (5 min): la persona facilitadora presenta situaciones y dos formas de abordarlas, una es castigo y la otra consecuencia, y los participantes deben señalar cuál es cuál.

Situación 1: "El niño rayó la pared con crayón"

- Cómo se ve un castigo: "Le pego, lo encierro"
- Cómo se ve una consecuencia: "Ayuda a limpiar la pared. Pierde los crayones por hoy"

Situación 2: "La niña no hizo la tarea"

- Cómo se ve un castigo: "No ve TV en un mes"
- Cómo se ve una consecuencia: "Va a la escuela sin tarea y enfrenta la consecuencia allá. En casa, hoy hace la tarea antes de jugar"

Situación 3: "El niño tiró comida al piso a propósito"

- Cómo se ve un castigo: "Le grito, le pego"
- Cómo se ve una consecuencia: "Pedir que ayude a limpiar. Pedir que termine su comida. Si no termina y tiene hambre después, esperar hasta la siguiente comida."

Situación 4: "La niña peleó con su hermano por un juguete"

- Cómo se ve un castigo: "Los mando a los dos a sus cuartos por horas"
- Cómo se ve una consecuencia: "Se guarda el juguete. Cuando estén calmados, hablen de cómo compartir. Si no pueden, el juguete se queda guardado hoy"

Construyendo reglas en familia (10 min): Se le comparte una hoja a cada persona o pareja de una misma familia. En la hoja deben escribir tres reglas que tengan en la familia, por ejemplo, el respeto mutuo, los horarios. la división de tareas en el hogar, el tiempo en familia, etc. Para cada una de las reglas van a discutir y responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la regla? (clara y específica)
- ¿Por qué es importante? (explicación para los niños)
- ¿Qué pasa si no se cumple? (consecuencia lógica)

Finalmente se da un pequeño espacio para escuchar algunas respuestas de los participantes.

Cierre (3 min): la persona facilitadora recalca que los límites y las reglas no son para controlar a los niños. Son para protegerlos, enseñarles a vivir en sociedad, darles seguridad. Complementa con la siguiente información:

- Los límites deben ser claros, específicos, consistentes
- Las consecuencias deben ser lógicas, no castigos emocionales
- Explicar el POR QUÉ de cada regla ('porque yo lo digo' no funciona)
- Ser firmes pero respetuosos (límite firme + tono calmado)
- Menos reglas, pero cumplirlas (3-5 reglas claras mejor que 20 que no se cumplen)

2.5 Nivel 4: Fortaleciendo la armonía y el bienestar en el hogar

1. Las voces que cuentan (20 minutos)

Objetivo: Reflexionar sobre cómo se toman las decisiones en la familia, quiénes participan y promover prácticas de decisión compartida que fortalezcan la armonía familiar.

Materiales: Una silla o espacio central; tarjetas con situaciones de decisión familiar; papelógrafo o pizarra

Desarrollo:

Introducción: ¿Quién decide? (3 min): "En todas las familias se toman decisiones todos los días: ¿Qué vamos a comer? ¿A dónde vamos el domingo? ¿Gastamos o ahorramos este dinero? ¿Cómo criamos a los hijos? ¿Quién hace qué en la casa?"

Pregunta: ¿Quién toma estas decisiones en sus casas?"

Dinámica: La silla de las decisiones (8 min): la persona facilitadora coloca una silla al frente y explica: "Esta silla representa el poder de decidir en la familia. Voy a mencionar diferentes situaciones. Ustedes me van a decir: ¿quién se sienta en esta silla para tomar esa decisión?"

Situaciones:

"Decidir qué se cocina hoy" - ¿Quién se sienta?

"Decidir en qué se gasta el dinero" - ¿Quién?

"Decidir si se castiga o no al niño que se portó mal" - ¿Quién?

"Decidir si la mamá trabaja fuera de casa o no" - ¿Quién?

"Decidir a qué escuela van los hijos" - ¿Quién?

Después de cada respuesta, la persona facilitadora pregunta:

"¿Y la otra persona? ¿No opina?"

"¿Los niños tienen voz en decisiones que les afectan?"

"¿Qué pasa cuando uno decide solo y al otro no le parece?"

Reflexión grupal (6 min): la persona facilitadora dibuja tres círculos en el papelógrafo y les pone los siguientes nombres:

Círculo 1 - DECISIONES INDIVIDUALES:

"Cosas que cada uno puede decidir por sí mismo"

Ejemplo: Qué ropa me pongo, si salgo con mis amigos, cómo me corto el pelo

Círculo 2 - DECISIONES EN PAREJA:

"Cosas que la pareja debe decidir junta"

Ejemplo: Gastos grandes, si tienen más hijos, dónde vivir, método de crianza, distribución de tareas

Círculo 3 - DECISIONES FAMILIARES

"Cosas donde todos (incluyendo niños según edad) pueden opinar"

Ejemplo: Qué hacer el domingo, a dónde ir de paseo, reglas de la casa, qué ver en TV

Pregunta de reflexión:

"¿En sus casas, quién decide qué? ¿Hay decisiones que uno toma solo pero que deberían ser en pareja? ¿Hay decisiones donde los niños podrían participar?" Invita a que cada persona escriba una decisión que creen que deberían tomar "Individualmente", "En pareja" y en "en familia". Luego pide que lean las respuestas de otras personas.

Cierre (3 min): "No todo se decide entre todos, pero las cosas importantes que afectan a la familia Sí deben hablarse en pareja. Decidir juntos no significa que siempre estemos de acuerdo, significa que nos escuchamos y llegamos a acuerdos. Los niños también tienen voz (según su edad). No

votan en todo, pero pueden opinar en cosas que les afectan y a medida que van creciendo, ellas y ellos desarrollaran sus preferencias más y más . Cuando uno impone sin escuchar al otro, hay conflicto. Cuando decidimos juntos, hay armonía"

La persona facilitadora cierra con lo siguiente: "Armonía en el hogar no es que no haya diferencias, es que nos escuchamos y decidimos juntos lo que es importante para toda la familia, y de manera individual las decisiones personales."

2. Cosas y personas (40 minutos)

Objetivo: Vivenciar corporalmente cómo se siente ser tratado como objeto vs. como persona, para desarrollar empatía y reflexionar sobre cómo nos relacionamos en familia.

Materiales: Espacio amplio para que las parejas se muevan; cronómetro o reloj; papelógrafo.

Desarrollo:

Introducción (5 min): "Hoy vamos a reflexionar sobre cómo nos tratamos en nuestras familias a través de un ejercicio que se llama cosas y personas". Posteriormente señala las reglas del ejercicio:

- Van a trabajar en parejas
- Uno será 'cosa', otro será 'persona' y después intercambian, cada uno tiene dos minutos en su rol.
- La 'cosa' NO puede hablar, NO puede decidir, solo debe dejarse usar
- La 'persona' puede usar a la 'cosa' como quiera (perchero, silla, espejo, lo que sea)
- No hacer nada que lastime físicamente.

Inicio de actividad (15 min): se da el espacio para que cada quien cumpla su rol durante 3 minutos, luego pide que intercambien de rol.

Promueve las reflexión por parejas, realizando estas preguntas:

- Cuando fuiste una cosa, ¿cómo te sentiste?
- Cuando fuiste persona (que usa a otro), ¿cómo te sentiste?
- ¿Qué fue lo más incómodo?
- Cuando fuiste una cosa, ¿cómo te hubiera gustado que te trataran?

Valida la respuestas y señala lo siguiente, conectándolo con las respuestas de las y los participantes: "Tratamos a alguien como una cosa cuando: No lo escuchamos, no le preguntamos su opinión, decidimos por él o por ella sin considerarlo, ignoramos sus emociones, lo usamos para nuestros fines sin tener en cuenta lo que siente."

Señalando que lo que uno espera es que le pregunten a uno cómo se siente, que quiere y que lo escuchen. Eso es lo que queremos todos en la familia, tanto nuestras parejas, como nuestras hijas e hijos)

Herramientas concretas (10 min): la persona facilitadora posteriormente ofrece las siguientes herramientas para que nadie se sienta tratado como cosa dentro del hogar:

-PREGUNTAR en lugar de imponer

Con hijos: "¿Qué quieres ponerte hoy, esto o esto?" (opciones según edad)

En pareja: "¿Qué opinas de esto?" "¿Cómo lo ves?"

-ESCUCHAR de verdad

Dejar lo que estás haciendo

Mirar a los ojos

"Cuéntame, te escucho"

-VALIDAR emociones

"Veo que estás molesto"

"Entiendo que te da miedo"

"Tiene sentido que te sientas así"

-DECIDIR JUNTOS en cosas importantes

Pareja: gastos, crianza, distribución de tareas

Hijos (según edad): actividades, comidas, algunas reglas

-COMUNICAR ASERTIVAMENTE

En lugar de: "Tú nunca...", "Yo siento que..."

En lugar de imponer: "Porque yo lo digo", "Te explico por qué..."

Cierre (5 min): la persona facilitadora señala la siguiente reflexión final: "Hoy vivieron en su cuerpo cómo se siente ser tratado como una objeto o cosa: sin voz, sin decisión, sin importar, y probablemente no les gustó. Ahora imaginen: así se sienten nuestros hijos e hijas cuando no los escuchamos, cuando decidimos todo por ellos y ellas sin explicar o cuando ignoramos lo que sienten. Y así se siente nuestra pareja cuando uno solo decide, no se toma en cuenta su opinión y se ignoran sus emociones. Cuando tratamos a nuestra familia como personas reconocemos que todos tenemos voz, sentimos, merecemos ser escuchados y podemos participar en las decisiones del hogar. Las decisiones compartidas son reconocer que el otro también importa, que juntos funciona mejor que uno solo mandando."

2.6. Encuentro de Cierre

1. Nuestro camino recorrido (20 minutos)

Objetivo: Reconocer los aprendizajes del programa, celebrar los cambios logrados (grandes y pequeños) y fortalecer el compromiso con la crianza corresponsable y amorosa.

Materiales: hoja simple para cada participante, marcadores o lápices

Desarrollo:

Recordar el inicio (5 min): la persona facilitadora inicia haciendo una recopilación de todo lo vivido en el programa hasta ahora. Posteriormente pregunta lo siguiente: "Hoy vamos a hacer un alto y reconocer: ¿Qué cambió? ¿Qué aprendimos? ¿Qué seguimos construyendo?"

Mi camino personal (10 min): Se comparte una hoja a cada personas para que responda a lo siguiente:

Cada persona recibe una hoja con tres preguntas:

- ¿Qué idea, herramienta o reflexión te marcó más?
- ¿Qué haces diferente ahora en la crianza? (puede ser algo pequeño)
- ¿En qué quieres seguir mejorando?

Compartir en círculo (5 min): Posteriormente cada persona comparte brevemente una de sus respuestas (la que quiera). la persona facilitadora valida cada cambio:

Cierre colectivo (5 min): "Miren todo lo que han compartido. Todos han cambiado algo. Todos están aprendiendo.

La crianza no es perfecta. Nunca lo será, pero van a seguir perdiendo la paciencia a veces, van a seguir cometiendo errores y van a tener días difíciles. Pero ahora tienen más herramientas, más conciencia, una comunidad que los acompaña y la certeza de que pueden hacer las cosas diferente"

Lo más importante que quiero que recuerden:

- Criar con amor y límites es posible (no son opuestos)
- Los pequeños cambios importan (no tienen que ser perfectos)
- Ustedes no están solos (tienen esta comunidad)
- Sus hijos van a crecer recordando no los errores, sino el amor y el esfuerzo"

Ritual de cierre grupal (5 min): Invitar a las personas a que se pongan de pie y formen un círculo para hacer el siguiente pacto. la persona facilitadora lee y los demás repiten:

"Me comprometo a seguir criando con amor, con paciencia (cuando pueda), con límites claros, y con la certeza de que mis hijos merecen lo mejor de mí. Y cuando me equivoque, voy a intentarlo de nuevo."

Finalmente, se invita a que se den un aplauso y un abrazo entre ellos.

Mensaje final (1 min): "Esto no termina aquí. Lo que aprendieron se lleva a casa, se vive todos los días.

Y cuando tengan dudas, cuando sientan que retroceden, recuerden: No están solos, tienen herramientas y ser buen padre/madre no es ser perfecto, es seguir intentando"

2. Carta a mi familia (40 minutos)

Objetivo: Consolidar aprendizajes mediante una carta personal a la familia, proyectar cómo quieren seguir criando, y crear un recordatorio tangible de sus compromisos.

Materiales: Hojas bonitas o papel especial para escribir, marcadores, colores, música suave de fondo (opcional).

Desarrollo:

Introducción meditación guiada (5 min): la persona facilitadora invita a que las personas se pongan cómodas y que cierren sus ojos mientras escuchan la música de fondo y las palabras de la persona facilitadora. Estas palabras giran en torno a cuestionamientos sobre lo aprendido y cómo lo aprendido les ayudará en el camino a que su familia sea un nido de cuidado y amor: ¿Qué quieren que sus hijos recuerden de su crianza? ¿Qué aprendieron aquí que quieren llevar a casa? ¿Qué le quieren decir a su familia? (Tal vez pedir perdón por algo, tal vez prometer algo, tal vez expresar su amor)

Escritura de carta (20 minutos): "Hoy vamos a cerrar este proceso de una forma especial. Van a escribir una carta a su familia. No es una carta cualquiera. Es un compromiso, un regalo, un recordatorio de quiénes quieren ser como madres, padres, cuidadores." (se deja música suave de fondo)

Compartir (opcional) - (10 min): la persona facilitadora señala lo siguiente: "No tienen que compartir su carta si no quieren. Es algo personal. Pero si alguien quiere leer algo de lo que escribió, este es un espacio seguro.". Se da espacio para dos o tres voluntarios.

Cierre (5 min): "Ahora van a hacer algo simbólico con esta carta. Tienen tres opciones:

- 1) Guardarla en un sobre. Llevarla a casa y ponerla donde la puedan ver (en su cuarto, en la nevera, en su mesa de noche). Leerla cuando sientan que están perdiendo el rumbo.
- 2) Leerla a su familia cuando lleguen a casa. Compartir con ellos lo que aprendieron y sus compromisos.
- 3) Guardarla en un lugar especial y leerla dentro de 6 meses o 1 año, para ver cómo han crecido.

Escojan la opción que sientan. Pero lo importante es que esta carta es un compromiso vivo. No es una letra muerta. Es un recordatorio de quiénes quieren ser."