



GOBIERNO DE COLOMBIA

GUÍA ORIENTADORA DE TRABAJO EN EL HOGAR GOTH



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas

Directora General

Adriana Velásquez Lasprilla

Subdirectora General (E)

Francisco Pulido Acuña

Director de Familias y Comunidades

Martha Lucía Movilla Durango

Subdirectora de Gestión Técnica para la
Atención a la Familia y Comunidades (E)

Sandra Patricia Ñañez Ortiz

Subdirectora de Operación de la Atención a
la Familia y Comunidades

Equipo Técnico ICBF

Betty Bolívar Barajas

Deicy Stella Veloza Salamanca

Iván Mauricio Perdomo Villamil

Juan David Muriel García

María Fernanda Torres Torres

Mauricio Javier Andrade Adaime

Zamira Helena Namén Urrutia

Coordinación editorial

Juan Manuel Fuentes Bonilla

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa

Edición

Marzo 2023



GUÍA ORIENTADORA DE TRABAJO EN EL HOGAR GOTH



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Presentación

Hola familia, soy GOTH, la Guía Orientadora de Trabajo en el Hogar, de la modalidad Territorios Étnicos con Bienestar del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Pido permiso a ustedes y todos sus ancestros para entrar a su hogar y construir un diálogo de saberes sobre temas que nos permitan reconocer y crear entornos de cuidado, apoyo y protección de todos los integrantes de la familia.

Estoy con ustedes para acompañarlos a reconocer las formas de dialogar, de compartir, de sonreír, de escucharnos, de solucionar problemas e inquietudes, para identificar cómo nos comunicamos, nos relacionamos y compartimos momentos, entre otros aspectos que hacen parte de nuestra vida diaria, nuestra historia, aspiraciones y proyectos.

Vengo también a disfrutar y aprender sobre las diferentes formas que tienen para enseñar, transmitir conocimientos, participar y defender la apropiación de sus valores y tradiciones culturales, para proteger sus derechos y los de sus de niños, niñas y adolescentes (NNA).

A partir de nuestras conversaciones podremos identificar y fortalecer las capacidades y habilidades que utilizamos día a día en nuestras comunidades, resguardos, rancherías, veredas, consejos comunitarios, barrios, pueblos, corregimientos, caseríos y kumpánias para aprender a desempeñar los roles de hijos, hijas, madres, padres, tíos, tías,

abuelos, abuelas, sabedores, autoridades, lideresas y todos los que nos permiten conservar y transformar el patrimonio material e inmaterial de nuestras culturas.

Por eso y con la certeza que juntos, de la mano, podemos construir metas, sueños y proyectos, es clave que dialoguemos sobre:

¿cómo vivimos en el hogar?, ¿cómo trabajamos?, ¿quién prepara los alimentos?, ¿de dónde vienen estos alimentos?, ¿cómo solucionamos problemas?, ¿cuál es la mejor forma de dialogar y buscar acuerdos?, ¿cómo aprendemos de los mayores y sus saberes?, ¿de qué manera cuidamos a las nuevas generaciones?, ¿cómo jugamos, con quién y a qué?, ¿cuáles son los puntos de conexión entre nuestra cultura y los saberes y distintas formas de ser y actuar con las que convivimos?... y sobre otros aspectos que pueden ayudarnos a crear espacios de reflexión en torno al fogón, al pastoreo, al cuidado de nuestros mayores, la limpieza de nuestra comunidad, sembrando y cultivando el amor y la armonía; así como a resolver discusiones fuertes, mediante el aprendizaje de la escucha y el habla.

Agradezco la oportunidad de acercar la modalidad Territorios Étnicos con Bienestar (TEB) a sus vidas y las de quienes hacen parte fundamental de sus familias, recordando, por supuesto, que el eje central de una comunidad fortalecida es la protección de la familia y cada uno de sus integrantes.

Antes de empezar a leer, descubrir, entender y conversar sobre los diez temas que les propongo, comparto algunas orientaciones para

disfrutar juntos, en familia, esta experiencia y para realizar las actividades sugeridas.

Puntos clave (reglas - normas)

1. Conversemos y realicemos las actividades en familia; compartir y escucharnos es la clave para explorar los temas propuestos.
2. Ayudémonos para que todos entendamos la información de los temas y las actividades propuestas; si debemos traducir a nuestra lengua, aprovechemos para practicarla y recordar su importancia.
3. Permitamos la participación de todos, del más pequeño al más grande; por eso, no dudemos ajustar o adaptar las frases, las palabras, las actividades a nuestra vida cotidiana y nuestro entorno.
4. Aprovechemos la presencia de las personas de la modalidad Territorios Étnicos con Bienestar y los recursos que tienen disponibles, así como de los elementos y espacios del nuestro hogar y comunidad para sacarle el mayor provecho a la experiencia, reír, aprender, cuidar de los otros y de nosotros mismos.
5. Aprovechemos las preguntas planteadas en la actividad y al final de cada tema para conversar sobre los cambios que podemos percibir y sentir en nuestro hogar y quienes lo conformamos; si la experiencia nos ha motivado a mejorar nuestras relaciones, a armonizarlas y crecer juntos como familia, comunidad y cultura.

Foto inicial

Para empezar la experiencia, tomemos una foto de cómo percibimos algunos aspectos de nuestra vida familiar; para esto, conversemos sobre las siguientes preguntas y escribamos al frente de cada una lo que consideremos más importante.

| Aspectos | ¿Cómo estamos? Primer mes |
|---|--------------------------------------|
| ¿Qué hacemos ante un problema? | |
| ¿Cómo dialogamos? | |
| ¿Cómo cuidamos de los más pequeños y de los más ancianos? | |
| ¿Cuál es la importancia de compartir los alimentos? | |
| ¿Cómo protegemos o respetamos el rol de nuestras mujeres? | |
| Cuando tenemos que tomar una decisión, ¿quiénes participan? | |
| ¿Cómo nos divertimos? | |
| ¿Qué aprendemos de los mayores? | |
| ¿Qué nos enseñan los más pequeños? | |
| ¿Por qué es importante cuidarnos y protegernos? | |

Foto de cierre

Para concluir, volvamos a conversar sobre las preguntas del inicio, escribamos lo que es más importante y los cambios que pudimos construir a partir de la experiencia de explorarnos, reconocernos y fortalecer nuestra familia.

| Aspectos | ¿Cómo estamos? Último mes | ¿Qué cambió? |
|---|--------------------------------------|---------------------|
| ¿Qué hacemos ante un problema? | | |
| ¿Cómo dialogamos? | | |
| ¿Cómo cuidamos de los más pequeños y de los más ancianos? | | |
| ¿Cuál es la importancia de compartir los alimentos? | | |
| ¿Cómo protegemos o respetamos el rol de nuestras mujeres? | | |
| Cuando tenemos que tomar una decisión, ¿quiénes participan? | | |
| ¿Cómo nos divertimos? | | |
| ¿Qué aprendemos de los mayores? | | |
| ¿Qué nos enseñan los más pequeños? | | |
| ¿Por qué es importante cuidarnos y protegernos? | | |

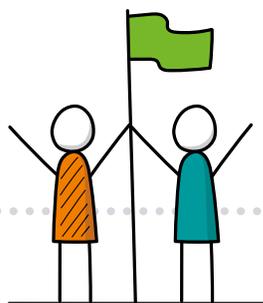
TEMA 1 

RECONCILIACIÓN FAMILIAR





Con el desarrollo de esta temática se busca que las familias transformen situaciones de conflicto o desacuerdos en oportunidades de reconciliación familiar, destacando la importancia de la comunicación, conociendo el concepto de asertividad y su aplicación en la vida cotidiana, y reflexionando sobre estrategias de resolución de conflictos, mediante la construcción de espacios de diálogo en el hogar y en la comunidad que permitan potenciar las fortalezas, recursos y relaciones de las familias y las comunidades.



Objetivo general

Transformar situaciones de conflicto o desacuerdo en oportunidades de reconciliación familiar y comunitaria, destacando la importancia de la comunicación, conociendo el concepto de asertividad, su aplicación en la vida cotidiana y reflexionando sobre estrategias de resolución de conflictos.

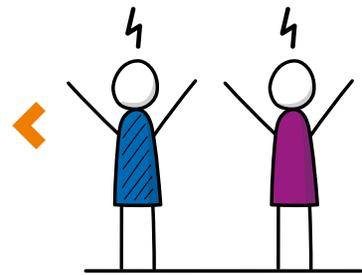
➤ Subtema 1 ◀

Familia, comunidad y comunicación

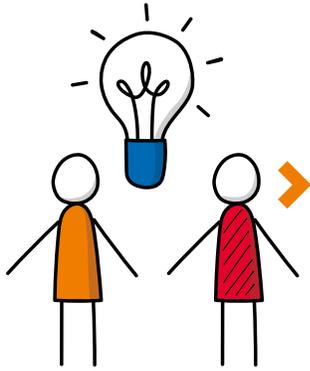


La comunicación es la transmisión de mensajes entre las personas y constituye el fundamento de las relaciones humanas; no solo se realiza de manera oral, sino también de manera no verbal a través de los gestos, la disposición del cuerpo, las expresiones faciales, entre otros. La comunicación es muy importante en la familia y la comunidad, porque a través de ella se transmiten aspectos tan especiales como los afectos, los sentimientos, los valores, el respeto, la cultura, los conocimientos tradicionales, la lengua propia, entre otros saberes que son característicos de la comunidad.

Para que se dé el proceso de la comunicación entre las personas, tiene que establecerse un intercambio de mensajes o de información, ideas, pensamientos o sentimientos. Desafortunadamente, en algunas ocasiones esto no se produce con éxito y aparecen problemas como la mala interpretación, la falta de una escucha activa y respetuosa, los mensajes confusos, las interrupciones, gritos, entre otras situaciones. Se genera un ambiente en el que las personas no se entienden, que dificulta la construcción de espacios de sana convivencia al interior de los hogares y de las comunidades.



Es importante que al interior de las familias étnicas se propicie el desarrollo de habilidades comunicativas para conseguir mejores formas de entendimiento con los demás. La escucha activa es la más importante, ya que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás; esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, no solo a oír lo que nos dice, sino, lo más importante, imaginar cómo se siente y los motivos o necesidades que lo llevan a decir lo que dice.



Las personas pueden comportarse de diversas maneras dependiendo de la situación, el contexto, su personalidad, carácter y los factores externos presentes en los espacios de comunicación; estos comportamientos suelen reflejarse en actitudes pasivas, agresivas o asertivas. Por esto, cuando aprendemos a identificar y comprender cada uno de estos modos de reaccionar, nos podemos dar cuenta de las consecuencias que generan; de esta manera, es posible fomentar las conductas asertivas y minimizar las que crean sentimientos negativos en los demás y en nosotros mismos.

Objetivo específico

1

Reconocer la importancia de la comunicación en la familia y en la comunidad étnica.

Actividad sugerida 1

El reto del teléfono roto con mímica

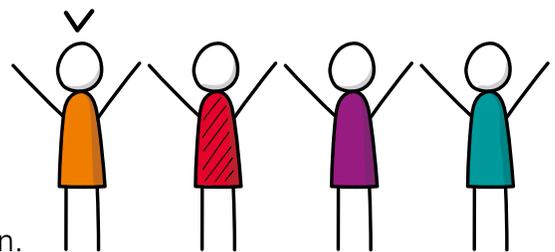
Propósito: esta actividad tiene como objetivo que la familia reflexione sobre la complejidad de la comunicación, incluso cuando hacemos uso de mensajes simples. Realizaremos una actividad de mímica para observar cómo se transforma el mensaje y la forma como llega a su destino.

Recursos: ninguno en especial.

Paso a paso:

¡La mecánica es la siguiente!

1. Los miembros de la familia se ubican en línea recta, uno detrás del otro.
2. La persona de la familia que se encuentra al inicio de la fila será la primera en hacer la representación.



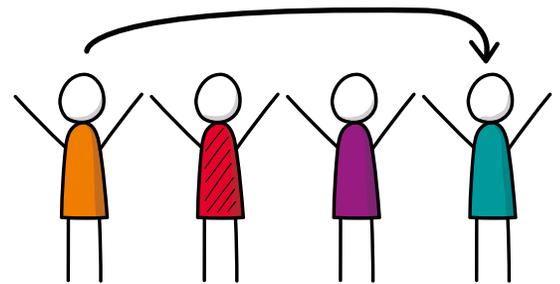
- Esta persona, elegirá un mensaje que pueda transmitir con mímica (sin decir ninguna palabra) y no se lo comunicará a ninguno de los demás miembros de la familia.

Los siguientes son algunos ejemplos de mensajes que pueden ser representados, resaltando que cada persona puede tomar su mensaje y hacerlo en lengua propia si se considera más pertinente:

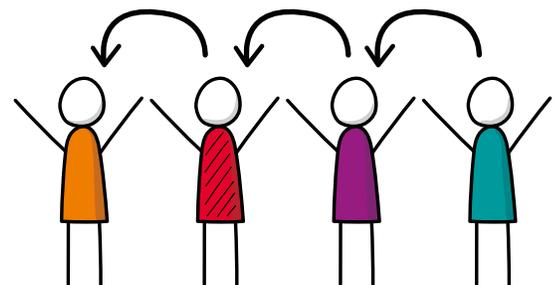
- «Espérame, voy en camino»
- «Voy a caminar y ahora vuelvo»
- «Es muy tarde, voy a ir a dormir»
- «Estuve trabajando mucho y estoy muy cansado(a)»
- «Estoy de acuerdo contigo, no discutamos más»

Variación: la familia podrá escribir las frases en pequeños papeles y meterlos todos en una bolsa para sacar al azar la frase que será representada.

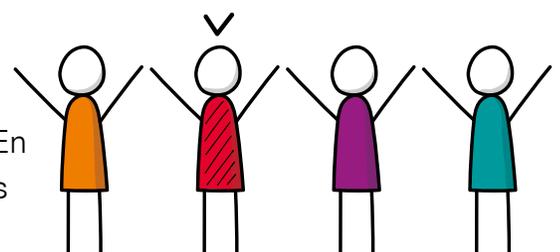
- A continuación, esta persona se dirige al último participante de la fila, le pide que se dé la vuelta para que se puedan ver y hace la representación del mensaje que ha elegido o que ha creado; todo esto sin decir ninguna palabra, solo representándolo con mímica. Quien hizo la mímica, se queda en su lugar esperando a que el mensaje se transmita.



- Quien vio la mímica le pide a la persona de adelante que se dé la vuelta para mostrarle la representación, y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue a la persona que esté al inicio de la fila.



- Al finalizar, la última persona a la que se le transmitió el mensaje hará la mímica para todos, luego expresará con palabras lo que significa el mensaje para él y se comparará con el mensaje que dio la primera persona. En este momento se identificará si se presentaron cambios en el mensaje expresado por la primera persona.



7. En conjunto conversarán sobre cómo cambian los mensajes a través de la comunicación no verbal y lo difícil que puede llegar a ser que un mensaje llegue a otros de manera efectiva. Así mismo, pueden pensar sobre cómo esta situación puede llevarlos a malentendidos, chismes o rumores. La actividad se puede realizar más de una vez si la familia lo desea.
8. Al final de la actividad, la idea es responder de manera general las siguientes preguntas:
 - ¿Alguna vez hemos sentido que para los demás no es claro lo que intentamos comunicar?
 - ¿Cómo podemos mejorar para que los mensajes sean más claros para ambas partes?

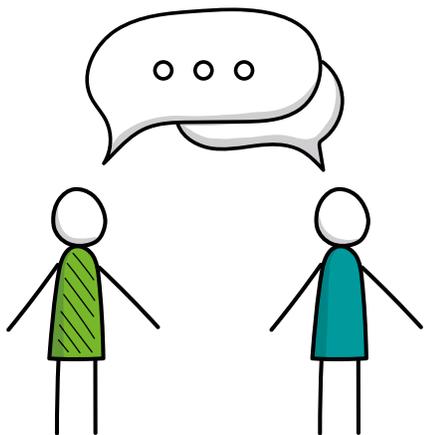
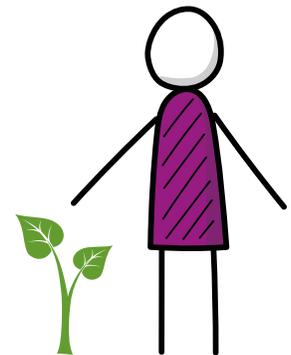
➤ Subtema 2 ◀

Asertividad en la familia

¿Podemos encontrar una forma adecuada para generar una comunicación sana y constructiva?

Las personas que se comportan de manera asertiva respetan los derechos propios y los de los demás, por lo que se sienten más satisfechos consigo mismos y en la relación con los demás.

La asertividad no es un rasgo de la personalidad que unos tienen y otros no, es una forma de comportamiento que se manifiesta a través de la comunicación oral principalmente y que, como tal, puede aprenderse, como se aprende a sembrar, a cazar o a hablar. El desarrollo de la asertividad nos ayuda a prevenir confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que fortalece la autoestima, la seguridad y la confianza en nosotros mismos, para procurar un buen funcionamiento de las relaciones con los demás.



Ser asertivo significa confiar en uno mismo, ser cuidadoso y claro en el uso del lenguaje a la hora de expresar nuestras opiniones, derechos, deseos y sentimientos, saber expresar qué queremos que ocurra y cómo nos sentiríamos si ocurriera.

También implica responsabilizarnos por nuestros sentimientos, emociones, pensamientos y darlos a conocer a los demás de manera clara, aceptando y respetando las diferencias, reconociendo que los otros también tienen la razón y que su posición y condición es igual de válida a la nuestra.

La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo que se presenta en los conflictos; ayuda a desarrollar el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas con las que se convive.

Muchas veces, como familia o comunidad étnica, nos enfrentamos a situaciones difíciles o problemáticas. Por ejemplo, cuando alguien expresa una inconformidad, un enfado o un disgusto con algún miembro de la familia o cuando se trata de poner límites. En estos momentos no es fácil reaccionar de la mejor manera; de hecho, las reacciones automáticas e impulsivas son las más frecuentes, las cuales suelen generar sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, el enfado o la ira, que afectan a todos en la familia. |



El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares y comunitarias, incluso durante situaciones en las que se manifiestan diferentes posturas u opiniones entre los miembros de la familia o la comunidad, gracias a que:

- Estimula un comportamiento controlado y eficaz ante posturas y comentarios de otro integrante, que son percibidos como ataques personales.
- Evita las reacciones impulsivas e irracionales.
- Ayuda a mantener el control y la autoestima.
- Facilita la construcción de canales de comunicación afectuosos y respetuosos.

Objetivo específico

2

Identificar elementos individuales y colectivos para lograr acciones asertivas en la familia y en la comunidad.

Actividad sugerida 2

Juego al «SÍ» y al «NO»

Propósito: a través de esta actividad se busca que los miembros de la familia reflexionen sobre los principales comportamientos que tienen en diferentes circunstancias y, así mismo, identifiquen si es posible mejorar o buscar comportamientos más asertivos para fortalecer los vínculos familiares.

Recursos: dos papeles, uno que diga en letras grandes «NO» y otro que diga «SÍ».

Paso a paso:

¡La mecánica es la siguiente!

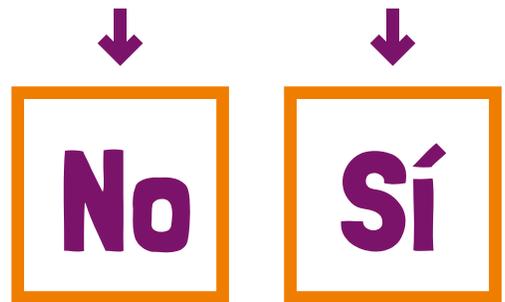
1. Se tienen dos papeles en blanco, a uno se le escribe la palabra NO y al otro se le escribe la palabra SÍ; esto se puede escribir en lengua propia si prefieren.

En el lugar que la familia elija se ubica el papel que dice NO y en otro lugar, que no esté muy lejos, el papel que dice SÍ, como se puede ver en la imagen.



2. A continuación, alguien de la familia leerá unas frases y al finalizar cada una de las frases, los participantes deberán ubicarse en SÍ o NO, dependiendo de si se sienten o no identificados con la frase.

Es decir, quienes se sienten identificados con lo que dice la frase, se ubican cerca al cartel del SÍ; quienes no se identifican, se ubican cerca al cartel del NO.



Las frases son las siguientes (estas frases pueden ser traducidas a lengua propia si se prefiere):

- Cuando estoy contento, lo expreso a mi familia.
- Es fácil hablar con las personas de mi familia.
- Cuando ocurre una discusión familiar, busco la manera de solucionar el problema.
- Cuando ocurre una discusión familiar, prefiero no hacer nada y esperar a ver si se soluciona de otra manera.
- Cuando me siento molesto, normalmente, espero un rato a que se me pase un poco para intentar hablar del tema.

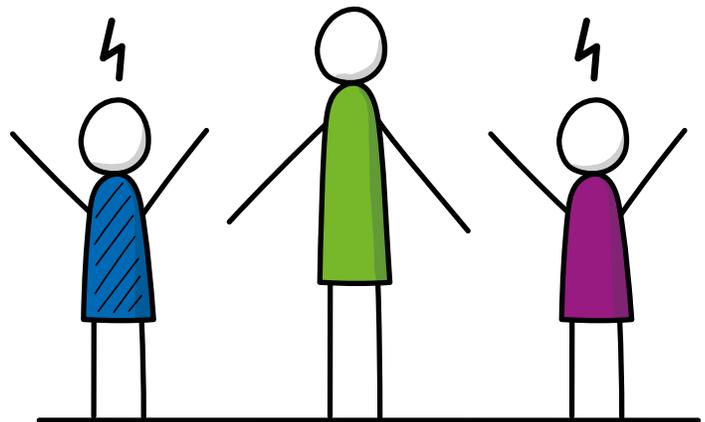
- Cuando me siento molesto, normalmente, grito y digo cosas de las que me puedo arrepentir.
 - Es difícil hablar cuando estoy con mi familia.
- 3.** Al finalizar cada frase, estando ubicados en los carteles, reflexionarán si en algunos comportamientos se parecen, o si actúan de diferente forma ante una misma situación.
- 4.** Al finalizar la actividad se leerá el inicio de las siguientes frases y cada persona deberá completarla teniendo en cuenta su opinión y comportamiento. Las frases son:
- Cuando no me siento bien y quiero que me pongan atención en la familia, generalmente yo... (acá cada uno responde lo que haría)
 - Cuando quiero solucionar un problema con alguien de la familia, generalmente Yo... (acá cada uno responde lo que haría)
 - Para mejorar la comunicación en la familia yo podría... (acá cada uno responde lo que haría)

➤ Subtema 3 ◀

Resolución de conflictos

Como familia y comunidad es natural que tengamos diferencias y entremos en conflicto. En medio del desacuerdo, el desafío consiste en relacionarnos a partir de la aceptación, el respeto y la admiración mutua. La seguridad de que la familia es indisoluble nos permite tener diferencias mientras se mantiene intacta la línea del respeto y del amor incondicional. Esto hace posible que, a pesar de las dificultades, cada miembro de la familia se desarrolle sobre los cimientos de la seguridad y la confianza.

Reaccionar compasivamente significa tomar en cuenta la historia de vida del otro, ponerse en su posición, mostrar comprensión por su condición y, en caso de haber causado daño, buscar la reconciliación y generar en la familia espacios armónicos para resolver los conflictos de manera sana.

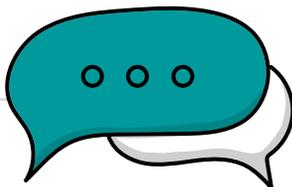


Trabajemos para que las situaciones y conflictos sean oportunidades para que nuestra familia y comunidad encuentren los elementos para orientar el cambio y la fuerza para movilizarlo; espacios donde aprendamos y crezcamos como personas, como hogar y como comunidad, a partir de los recursos y capacidades que tenemos.



Algunos recursos con los que contamos para solucionar problemas son:

- El amor
- La confianza mutua
- El respeto
- Equilibrio entre libertad y autonomía
- La comunicación y la libertad de expresión en la familia
- La unión familiar
- La colaboración entre los miembros de la familia
- La negociación
- La generación de ambientes positivos.
- El diálogo



Podemos tener en cuenta y hacer uso de:

- La escucha activa
- Las manifestaciones de afecto
- La colaboración
- La búsqueda del lado positivo de las cosas
- El cuidado en la forma de hablar y expresarse
- El diálogo sobre los motivos de conflicto, en el momento y condiciones adecuadas



Algunos recursos externos para resolver los conflictos son:

- El diálogo con la autoridad de la comunidad
- La consulta con un sabedor de la comunidad
- La terapia familiar
- La conciliación
- La mediación
- La intervención judicial

Actividad sugerida 3

El juego de las actitudes

Propósito: con esta actividad se busca que las familias y la comunidad reflexionen sobre la forma como se solucionan los conflictos y cómo cada uno puede aportar a su solución cuando se presenten.

Recursos:

Imágenes de las reacciones.

Relato: El regalo sorpresa.

Paso a paso:

¡La mecánica es la siguiente!

1. Se lee el siguiente relato.

El regalo sorpresa

«La familia Mosquera es una familia numerosa, compuesta por seis integrantes, papá, mamá, tres hijos y el abuelo; viven todos en una misma casa a la orilla del río. En alguna ocasión, la familia se encontraba compartiendo en su casa y de pronto llamó a la puerta un visitante. Era un compadre del abuelo que hace mucho no pasaba por la comunidad y lo quería saludar. Al despedirse dejó un regalo empacado en un lindo papel rojo y se fue diciendo que el regalo era para alguno de los hijos; finalizó diciendo... que decidan los padres...

Esto generó desorden, alegría y emoción en la familia, todos se ubicaron alrededor del regalo mientras sus padres, junto con el abuelo, debatían a quién debería entregársele el regalo. Entonces, cada vez que había un argumento a favor de alguno de los hijos, los otros dos alegaban y contradecían argumentando cualquier cosa para

hacer cambiar la decisión; el más pequeño, que aún no hablaba totalmente claro, solo lloraba queriendo acceder al regalo.

De pronto y después de un tiempo de deliberación, los hijos empezaron a alzar la voz y a decir cosas hirientes sobre los otros hermanos e incluso sobre sus padres y hasta el abuelo. Esto, a su vez, molestó e incomodó a sus padres fuertemente, tanto, que la decisión final fue no dárselo a ninguno. Desafortunadamente en ese momento no lograron ponerse de acuerdo, por lo tanto, todos se encontraron inconformes y molestos por lo sucedido».

2. Teniendo en cuenta el anterior relato y los personajes que se presentan a continuación, cada integrante de la familia, de acuerdo con su personalidad y forma de ser, **seleccionará el personaje con el que se identifica** si viviera una situación similar y explicará por qué lo selecciona.

Los personajes son los siguientes:



Después de explicar con cuál de las anteriores actitudes se identificaría en una situación similar, cada integrante de la familia expresará cómo se siente y si pudiese tener otro comportamiento para mejorar la situación.

3. Posteriormente, se da un espacio para que conjuntamente construyan una estrategia para que el conflicto de «El regalo sorpresa» sea resuelto de la mejor manera. Después de conversarlo, si quieren, pueden escribirlo en el siguiente espacio o en el lugar que prefieran.

Para finalizar, teniendo en cuenta la estrategia y los personajes elegidos, todos los participantes responden a las siguientes preguntas:

- En situaciones de conflicto, como familia podemos hacer uso de las siguientes estrategias o formas para resolverlo. Pueden escribir las estrategias en los siguientes espacios o en el lugar que prefieran.

- En situaciones de conflicto, yo me comprometo a... (acá cada persona expresa en qué se puede comprometer para reaccionar de mejor manera ante un conflicto).
- Yo agradezco a mi familia por... (acá cada uno responde lo que agradece).

Resultados esperados

Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos identificar la forma como nos comunicamos y maneras de hacerlo asertivamente para minimizar los malentendidos o problemas asociados a la comunicación, y que podamos usar diferentes estrategias para resolver los conflictos que se presentan en la vida diaria de nuestras comunidades.

Identificación de aprendizajes

- a. ¿Cómo nos comunicamos en familia? Identifiquemos en familia si nuestra comunicación cotidiana se da de manera agresiva, pasiva o asertiva.

- b. ¿Qué prácticas o acciones fortalecen la comunicación en nuestra familia? En familia, pensemos acciones para que la comunicación sea positiva. (Las reflexiones alrededor de esta pregunta son aspectos a promover y resaltar).

TEMA 2. ◀◀

CUIDAR A LAS NUEVAS GENERACIONES

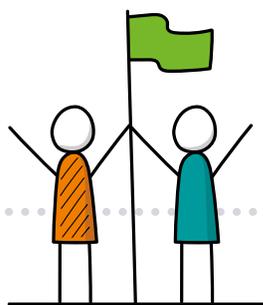




El cuidado de las nuevas generaciones, en casi todas las comunidades de grupos étnicos, es asumido por la mamá desde el nacimiento y hasta los primeros años de vida, como parte de su responsabilidad de crianza y proceso de formación. Pero en muchas comunidades se comparte a través de formas comunitarias de crianza y formación de la vida.

Esta forma de crianza es determinante para que niños, niñas, adolescentes y jóvenes crezcan con todos los elementos culturales, rituales y tradicionales de su origen. Aunado a ello, el desarrollo de actividades comunitarias de cuidado los favorece, pues imprimen lúdica propia, pensamiento, reflexión, sanación y armonización, a la vez que apoyan a los padres en el proceso de formación cuando estos deben desplazarse a realizar otras actividades para la manutención de su familia, colectivo o comunidad.

Estas actividades permitirán que las nuevas generaciones aprendan las prácticas de cuidado desde las concepciones de vida y protección de sus comunidades, lo que redundará en su pervivencia.



Objetivo general

Fortalecer las formas de relacionamiento y cuidado entre las generaciones que componen las familias y comunidades de grupos étnicos, a través del desarrollo de acciones y dinámicas propias ajustadas a sus usos y costumbres, según la cosmovisión de cada grupo.

➤ Subtema 1 ◀

¿Cómo llegaron nuestros ancestros al mundo?

Para los grupos étnicos es de trascendental importancia la transmisión de la cultura a través del proceso de crianza y formación de las nuevas generaciones, porque es con ella como aseguran su pervivencia, desde las diferentes formas de cosmovisión y cosmogonía. Por lo tanto, esto implica que en el cuidado de sus descendencias se conozca y apropie el legado de la ancestralidad, lo que fortalecerá la identidad, espiritualidad, sentido de pertenencia, apropiación de la historia cultural y de vida, costumbres y normas propias de cada una de las familias y comunidades de los grupos étnicos a los cuales pertenecen.

Objetivo específico

1

Generar en los procesos de crianza y desarrollo cambios de actitud en valores, solidaridad, respeto por el otro, autocuidado, responsabilidad y estima, que reivindicuen al interior de las familias de las comunidades, prácticas culturales del cuidado individual y colectivo.

Actividad sugerida 1.

Me contaron los abuelos

Propósito: desarrollar un círculo de la palabra que le permita a los integrantes de la familia retomar el conocimiento de la memoria histórica, identidad cultural, origen, sentido de pertenencia y formas propias de cuidado familiar y comunitario, para replicarlo en las relaciones

cotidianas de cuidado conjunto y cultivo de las nuevas generaciones; a través de la escucha de ritos, cantos, arrullos y tradiciones ancestrales de comunicación.

Recursos:

- Hojas de papel blanco
- Lápices de colores
- Materiales de reciclaje y del entorno de los que la familia o la comunidad disponga para el desarrollo de la actividad
- Instrumentos musicales que haya en la familia o en la comunidad

Paso a paso:

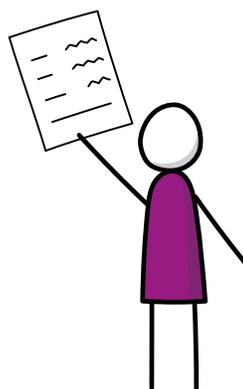
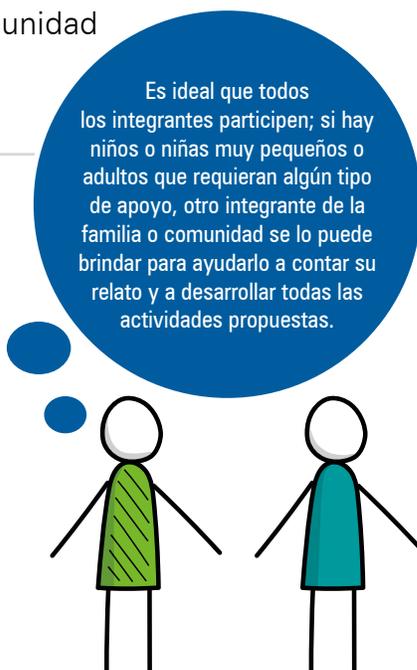
Las familias se reúnen en un espacio amplio y forman un círculo, intercalando adultos, jóvenes y niños.

A través de un canto, un relato o cuento, cada integrante transmite la historia que vivió o escuchó de los ancestros, los tatarabuelos, abuelos, papás, tíos, y los familiares que la vivieron o compartieron y lo que recuerdan de cada uno de ellos.

El orden para contar las historias será de la persona de mayor a la de menor edad de los asistentes al encuentro. En cada relato se deben describir muy bien a las personas que se mencionan y los recuerdos bonitos que tienen de ellas; para lo cual van a tener en cuenta:

¿De dónde venía el bisabuelo, el abuelo, la mamá, el papá, la tía, el tío?, ¿dónde nació?, ¿qué hacía?, ¿por qué lo recuerdan con cariño?, ¿cómo se portaba con los niños y jóvenes?, ¿cómo era la relación de ellos con los adultos?, ¿qué les enseñó?, es decir, ¿qué dejó como recuerdo bonito a la familia y a la comunidad?

Una vez todos hayan terminado de contar lo que recordaron de sus ancestros, cada uno dibujará en una



hoja a un niño, niña o joven ya sea de la familia o de la comunidad, y escribirá el nombre de una persona de los asistentes, que escoge como padrino o madrina para que lo cuide.

Para cerrar la actividad, cada uno hace una reflexión sobre el dibujo realizado y cuenta a los demás por qué escogió a ese niño, niña o joven y cómo piensa que su padrino o madrina lo puede cuidar.

Preguntas reflexivas:

- ¿Conocíamos estas historias de la familia y a todos nuestros ancestros?
- ¿Conocíamos estas historias de nuestra comunidad?
- ¿Qué sentimos y pensamos sobre lo que escuchamos?
- ¿Qué aprendimos de nuestros ancestros?
- ¿Cómo se cuidaban antes en la comunidad y en nuestras familias y cómo debemos cuidarnos ahora?

› Subtema 2 ‹

¿Por qué cuidar a las nuevas generaciones?

El «cuidado» de las nuevas generaciones hace referencia a las actividades cotidianas que deben realizar todos los integrantes de la familia y la comunidad para protegerse y promover un desarrollo físico y mental sano desde sus prácticas ancestrales. De esta manera, se fomenta la autonomía, identidad y pervivencia de los grupos étnicos a los que pertenecen.

Debemos promover en los padres de familia y en la comunidad, una mayor conciencia, sobre la necesidad de trabajar, conjuntamente, en la atención y cuidado de sus hijos. **Gestionemos mecanismos de participación y liderazgo comunitario para el desarrollo de nuestros proyectos de vida, y relaciones de interculturalidad entre las entidades del Estado y nuestras comunidades, para el desarrollo de programas que hablan del cuidado** de nuestras generaciones.

Dichas actividades deben garantizar el cuidado a través de prácticas que armonicen las relaciones afectivas, la alimentación sana, la salud, la satisfacción de necesidades inmediatas, las costumbres para el cuidado del cuerpo, el cuidado del espacio en el que habitan, su entorno, y las normas, valores y principios que los rigen.

De esta manera, las nuevas generaciones, como potenciales promotores de las riquezas de la cultura, talentos y formas de vida que tienen las familias de los grupos étnicos, tienen ejemplo para prevalecer en estas buenas prácticas y crecer en familia y comunidad.

Objetivo específico

2

Generar diálogo y encuentros intergeneracionales al interior de la familia y la comunidad, para rescatar la memoria histórica sobre el cuidado mutuo y la importancia de las relaciones afectivas, de entendimiento, respeto y solidaridad en el proceso de formación y el desarrollo físico, mental y emocional de sus integrantes, para la protección de las nuevas generaciones.

Actividad sugerida 2

El árbol del cuidado familiar

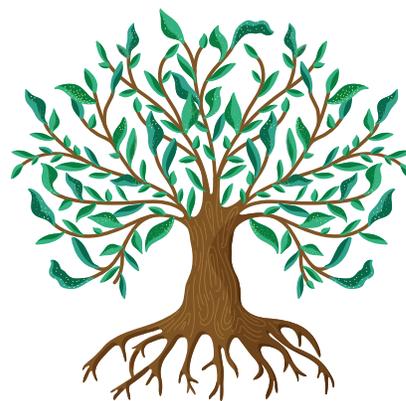
Propósito: a través de sus propias vivencias, fortalecer capacidades de relacionamiento entre los diferentes integrantes de la familia y la comunidad para reconocer la importancia del cuidado, protección y desarrollo de las nuevas generaciones.

Recursos:

- Papel periódico
- Materiales reciclables de los que disponga la familia y la comunidad, necesarios para el desarrollo de la actividad
- Tijeras
- Cinta de enmascarar
- Revistas o periódicos viejos

Paso a paso:

En un espacio amplio van a construir o dibujar un árbol grande con raíces, tronco y ramas. También pueden utilizar un árbol pequeño del entorno para la actividad.



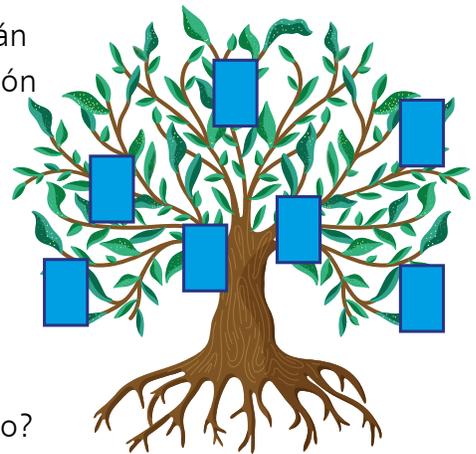
Cada integrante toma una hoja de papel y dibuja una foto personal, grande; luego, uno por uno, pasará a pegar o colgar su foto en el árbol, teniendo en cuenta lo siguiente:

- En las raíces se pegan las fotos de los abuelos de todos los participantes.
- En el tronco, las de los padres y adultos de la familia.

- En las ramas, las de los jóvenes y adolescentes.
- Las de los niños y niñas se cuelgan como si fueran los frutos del árbol.

Cuando todos hayan pegado o colgado sus fotos, se reunirán en un círculo alrededor del árbol y cada uno hará una reflexión sobre por qué su foto se puso en ese lugar (raíces, tronco, ramas y frutos).

De acuerdo con la posición de las fotos y la reflexión que realicen, responderán las siguientes preguntas: ¿cuáles creo que son mis responsabilidades y deberes para seguir manteniendo el árbol de la familia, o de la comunidad vivo, sano y con frutos? y ¿qué debo hacer para seguir cuidándolo?



Preguntas reflexivas:

- Así como todas las partes del árbol tienen una función, ¿cuál es la suya, para apoyar al cuidado de los niños y jóvenes de la familia y de la comunidad?
- ¿Qué nos gustaría que hicieran nuestros hermanos y padres o la familia para ayudar a cuidar nuestro árbol y proteger a los otros integrantes de la familia y la comunidad?

Resultados esperados

Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos evidenciar, reconocer y valorar las capacidades y posibilidades de todos los integrantes de nuestra familia y nuestra comunidad y fortalecer los vínculos emocionales, de relacionamiento y cuidado que nos permitan retomar o asumir comportamientos personales, que aporten al fortalecimiento de la etnicidad, la identificación de valores y principios propicios para la sana convivencia y el cuidado recíproco.

Identificación de aprendizajes

Frente a las situaciones de peligro que las familias y comunidades enfrentan en este momento, ¿cómo protegemos a las nuevas generaciones?

¿Cómo participan las nuevas generaciones en su propio cuidado?

TEMA 3. ◀◀

VÍNCULOS DE CUIDADO MUTUO



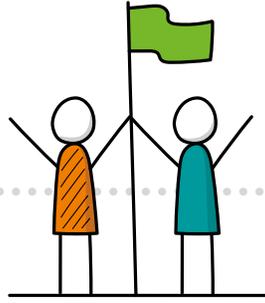


La familia es un sistema vivo que cumple un rol importante en la construcción de vínculos de cuidado mutuo y actúa como red de relaciones en constante proceso de desarrollo; en este sentido, debemos lograr que nuestras relaciones familiares generen ambientes de cuidado y de protección para conseguir bienestar.

Por su parte, la comunidad es un subsistema presente en la vida de las familias, que con sus dinámicas influye en la interacción y convivencia familiar, convirtiéndose en red de apoyo que aporta a la supervivencia física y emocional de quienes la conforman, así como en un referente para el desarrollo de la personalidad de los individuos; en este sentido, es importante reflexionar sobre el impacto que la comunidad genera en ellos, en las dinámicas familiares, así como en la construcción de hábitos de autocuidado y cuidado mutuo.

Para generar ambientes de cuidado y protección en la familia y en la comunidad, es necesario identificar y fortalecer las capacidades y los recursos que tiene cada uno de sus integrantes, generar hábitos saludables de cuidado, de bienestar y buen vivir; para ello, se propone empezar por reconocer la familia y la comunidad, reconocerse dentro de estas e identificar y fortalecer sus relaciones o vínculos.

En ese orden, esta sección pretende promover en nuestra familia espacios de encuentro, de desarrollo personal y aprendizaje colectivo, de reflexión y acción frente al autoconocimiento, el reconocimiento de los(as) otros(as), de las vivencias de cada uno, para tejer vínculos de cuidado y de apoyo mutuo que favorezcan la unión del grupo familiar y la comunidad.



Objetivo general

Dialogar y reflexionar en familia y en comunidad sobre el cultivo de vínculos de cuidado mutuo, con el fin de promover hábitos sanos para cuidar de sí mismo, cuidar al otro, cuidarse mutuamente y cuidar el ambiente o su entorno.

➤ Subtema 1 ◀

Hábitos de autocuidado

Cuidar de sí mismo, es una responsabilidad que todos tenemos, son actividades que cada persona realiza para el cuidado de su propia vida y bienestar; el reconocimiento de nosotros mismos es el primer paso para desarrollar hábitos de autocuidado y es la primera forma de cuidar al otro.

Conocerme, comprenderme, apreciarme y cultivarme para poder comprender, apreciar y cuidar al otro, a mi familia y a mi comunidad.

Prácticas de autocuidado

5 elementos importantes

En la familia aprendemos a relacionarnos y a cuidarnos.



BIENESTAR Y ARMONIA

Es alcanzar un estado de armonía con quien somos; esto mejora el resto de nuestras relaciones.



MEJORAR LA RELACIÓN CONMIGO Y CON LOS DEMÁS

Comprometerme con actividades, conductas, comportamientos que mejoren mi bienestar y el de los demás.



SER CONCIENTE QUE DEBO CUIDARME

Para ello, debo observar cuáles son mis hábitos diarios e identificar lo que me perjudica, lo que no y lo que puedo hacer para estar mejor; esto me ayuda a crear estilos de vida saludables.



RECONOCER MIS EMOCIONES

Conocerlas y controlar la manera en que reacciono ante ellas, sin hacerme daño y sin hacer daño a los demás, me ayuda a comunicar lo que necesito, pienso y siento y a mejorar mis relaciones con los otros.



AUTOCOCERME

Tener conciencia de quien soy, del valor que tengo, de mis acciones, comportamientos, intereses, angustias, habilidades, conocimientos; me ayuda a conocerme y entender mi visión y mi relación con los otros.

Objetivo específico

1

Promover en los integrantes de la familia reflexiones en torno a los hábitos de autocuidado, para estimular el cultivo de vínculos de cuidado mutuo al interior de cada familia y de la comunidad.

Actividad sugerida 1

¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?

Propósito: generar reflexión sobre las cualidades propias, valores, competencias, conocimientos, habilidades y actitudes, y comprender que el conocerme permite autocuidarme y me ayuda a cultivar vínculos de cuidado mutuo.

Recursos: una hoja de papel en blanco y material para escribir para cada integrante de la familia.

Paso a paso:

1. Se generará un espacio de diálogo y reflexión entre los integrantes de la familia.
2. Cada uno de los integrantes de la familia tendrá una hoja de papel y un lápiz, esfero o bolígrafo para registrar su reflexión.
3. Cada uno marcará la hoja con su nombre y en una cara de la hoja escribirá un título con la pregunta «¿Cómo soy?» y en la otra cara de la hoja escribirá el título «¿Cómo me ven?»
- 4.

A partir de esta pregunta, se dará un tiempo de 5 a 10 minutos para que cada uno reflexione sobre esta pregunta y escriba o dibuje su respuesta, identificando tres cualidades, habilidades o virtudes que lo definen.

¿CÓMO SOY?

Nombre: _____

Cualidades

Nota: es ideal que todos los integrantes de la familia participen; si hay niños o niñas muy pequeños o adultos que requieran algún tipo de apoyo, otro integrante de la familia se lo puede brindar, ayudando a identificar y a escribir o dibujar sus cualidades, habilidades o virtudes.

5.



Cuando todos hayan escrito o dibujado sus tres cualidades, habilidades o virtudes, intercambiarán la hoja con otro integrante de la familia, asegurándose que nadie quede con su misma hoja.

6.



En la otra cara del papel, otro integrante de la familia escribirá o dibujará tres cualidades, habilidades o virtudes de la persona que le entregó la hoja.

CARA TRASERA DE LA HOJA

Luego, en un espacio de diálogo, cada uno tomará su hoja y compartirá con todos los integrantes de la familia las tres cualidades que identificó de sí mismo y las tres cualidades que el otro identificó de él, asegurándose de que todos participen.

Las cualidades, habilidades o virtudes que cada uno identifique de sí y del otro son un ejemplo para motivar en cada uno de los participantes, la importancia de conocerse y apreciarse, de sentirse valorado, de poder ser amable con el otro, de poder establecer una buena comunicación y de explorar cómo puede mejorar la relación con él mismo y con los demás cuando reconoce estas y otras virtudes que posee.

8. Luego la familia iniciará una reflexión y diálogo a partir de las siguientes preguntas:



¿Conocía las cualidades que el otro dijo de mí?

¿Qué hábitos de cuidado podemos identificar y poner en práctica a partir de este ejercicio para mejorar mi bienestar y el de los demás?

¿Expresar lo positivo que pienso y siento de mí y de los demás ayuda a mejorar mis relaciones en la familia?

9. Para finalizar, la familia dispondrá un lugar de su casa en el que puedan dejar las hojas del ejercicio realizado (una pared, un muro) y cada uno adquiere el compromiso que durante una semana expresará al resto de la familia, emociones o sentimientos positivos, escribiéndolos en la hoja de la persona correspondiente.
10. Al final de la semana cada uno podrá consultar su hoja para conocer esos mensajes positivos que le dejaron.

De esta forma, la familia ayuda a que cada uno mejore su autoestima, a crear hábitos de cuidado del otro, forjando armonía, entornos y relaciones positivas para seguir creciendo y fortaleciéndose.

Actividad sugerida 2

La mejor versión de ti mismo

Propósito: ampliar el conocimiento que tiene cada uno, de sí mismo, reencontrarse con sus valores e identificar momentos significativos, para promover hábitos de autocuidado y de cuidado mutuo.

Recursos: círculo de la palabra para el diálogo y la reflexión.

Paso a paso:

«Solo yo soy responsable de cuidarme a mí mismo y a los otros».

1.



Cada persona recordará una situación o un momento significativo de su vida en el que considera que estuvo comportándose como la mejor versión de sí misma.

2.

Luego lo contará o narrará a los demás miembros de la familia.



Identificando los comportamientos, valores, cualidades que considera importantes y que estaban presentes en aquella situación.

Nota. Es ideal que todos los integrantes de la familia participen; si hay niños o niñas muy pequeños o adultos que requieran algún tipo de apoyo, otro integrante de la familia se lo puede brindar, para ayudarlo a contar a los demás ese momento en el que fue su mejor versión.

3. Una vez terminada la narración, cada persona reflexionará sobre:

¿Cómo puedo aplicar esos comportamientos y valores a las situaciones cotidianas y retos que se están enfrentando actualmente en familia y si puede aplicar esos comportamientos y valores en dicha situación?



Al hacerlo, le será mucho más fácil a cada uno sentir confianza en sí mismo, le permitirá reflexionar frente a la responsabilidad de sus propias acciones y cómo estas aportan en la construcción de hábitos de cuidado al otro.

4. En la reflexión y el diálogo que se dé, cada uno se comprometerá ante su familia a poner en práctica y mantener, mínimo, un comportamiento que ayude a cultivar relaciones y vínculos de cuidado mutuo.

➤ Subtema 2 ◀

Hábitos de cuidado mutuo

El cuidado mutuo es el cuidado de sí y de los demás, con actitudes que buscan el bienestar y la protección de uno mismo, de los otros y el entorno, que se aprenden y se construyen en el transcurso de la vida.

¿Qué necesitamos para construir vínculos de cuidado mutuo?



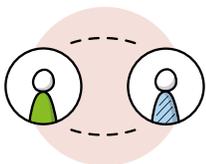
Reconocer y valorar al otro; que la existencia del otro tenga importancia para mí y quiera su bienestar.

Aceptar a la otra persona tal y como es, conocer y comprender sus capacidades aspiraciones, talentos.



Tener actitudes y comportamientos con sentido de responsabilidad hacia el otro.

Mostrar calidez, sentir el sentir del otro.



Tener buena comunicación con el otro, expresarle con respeto.

Valorar el conocimiento del otro, reconocer sus saberes y capacidades para decidir, asumir y actuar.



Interactuar y convivir en armonía. Lograr ambientes de cuidado y de protección para conseguir bienestar.

Recordemos que el cuidado mutuo se manifiesta en una actitud de preocupación, ocupación, responsabilidad y compromiso con el otro, mediante prácticas de cada integrante de la familia para el cuidado propio y de los otros, que permiten cultivar vínculos de cuidado mutuo y ambientes de bienestar en las familias y comunidades.

Objetivo específico

2

Promover hábitos de cuidado mutuo desde el reconocimiento de capacidades, habilidades, dificultades y retos de los(as) otros(as), con el fin de construir ambientes de bienestar y desarrollo para la familia y la comunidad.

Actividad sugerida 3

Descubre tus tradiciones de cuidado

Propósito: identificar tradiciones preservadas de generación en generación que aportan al cuidado de sí mismo y del otro, el papel que cada uno tiene frente a estas tradiciones y resaltar aquellas que consideran como parte esencial de la vida en familia y comunidad.

Recursos: una cartulina, papel periódico blanco o una hoja y un marcador o lapicero.

Paso a paso:

Reconozco mi familia; es especial y valiosa porque es única y es la mía.

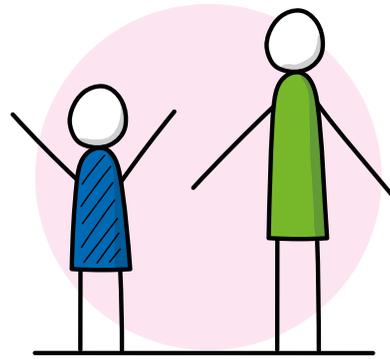
1.



El integrante mayor de la familia o quien decida la familia iniciará contando sobre las tradiciones que aportan al cuidado de sí mismo y del otro, que se han preservado y transmitido de padres a hijos en la familia y en la comunidad.

2.

A partir de la narración que realice, cada uno de los integrantes reflexionará frente al papel o el rol que tiene al interior de estas tradiciones y si desde su diario vivir las está poniendo en práctica.



3.



Luego, cada uno expresará su opinión al respecto y en familia reflexionarán frente a las acciones que cada integrante puede realizar para conservar o fortalecer esas prácticas tradicionales que les enseñan y ayudan a cultivar el cuidado de sí mismo y el cuidado mutuo.

4. En familia se creará el compromiso de poner en práctica las tradiciones que permitan mejorar hábitos de cuidado mutuo.

5.

En una cartelera escribirán las prácticas tradicionales identificadas que ayudan a cultivar el cuidado de sí mismo y el cuidado mutuo, y el compromiso de cada uno para fortalecerlas.



Actividad sugerida 4

El hilo que nos une

Propósito: reflexionar sobre la importancia de reconocer al otro, sus capacidades, habilidades y dificultades para crear hábitos sanos de cuidado mutuo.

Recursos: una madeja o rollo de lana, hilo, cuerda, cabuya.

Paso a paso:

Las relaciones y vínculos de cuidado nos ayudan a tener una buena convivencia familiar.

1.



Van a tejer una red de comunicación y expresión de emociones; se trata de reconocer al otro, diciendo lo que identifican y aprecian de ellos(as) mientras van tejiendo.

2.

Los miembros de la familia se colocarán de pie, formando un círculo.



3.



Uno de los integrantes comenzará lanzando la madeja o el rollo de lana, hilo, cuerda o cabuya a otro de los integrantes de la familia, sin soltar la punta. Al tiempo que lanza la madeja o el rollo, dirá algo positivo (un valor, una cualidad, una capacidad, una habilidad) que le guste o valore de la persona a la que se lo lanza.

4.

Quien recibe la madeja de lana, el hilo, cuerda o cabuya, la agarrará y la lanzará a otra persona, al tiempo que también dice algo (un valor, una cualidad, una capacidad, una habilidad) que valore o le guste de esa persona.



Así sucesivamente, hasta que pase por todos los integrantes de la familia, siempre sin soltar la lana, el hilo, la cuerda o cabuya, para que vayan tejiendo.

5. Al finalizar y sin soltar el tejido que se creó, se generará un espacio de reflexión en torno a las siguientes preguntas:

¿Cómo nos hemos sentido?

¿Es fácil decir algo positivo de los demás?

¿Si cada uno pone en práctica los valores, cualidades, capacidades que posee en el diario vivir de la familia, ayudará a mejorar las relaciones?

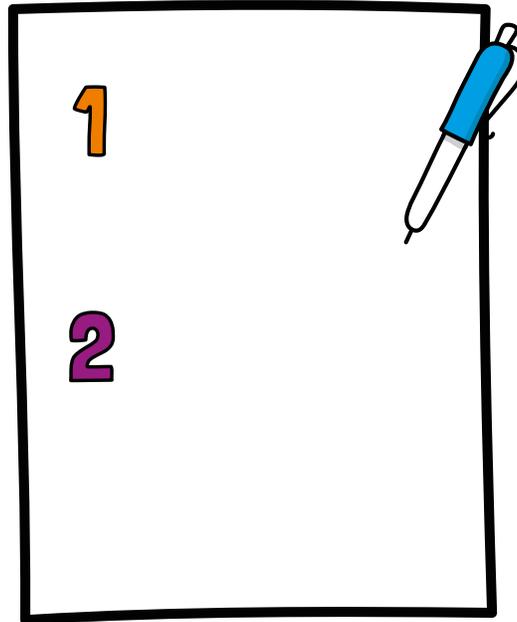
Resultados esperados

Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos:

1. Tener una mayor disposición y habilidad para fortalecer o crear vínculos de armonía caracterizados por el cuidado.
2. Poder reconocernos como personas únicas e importantes para tejer vínculos de cuidado mutuo en nuestra familia y comunidad.
3. Valorar nuestras habilidades, capacidades, saberes, conocimientos y comprender que su uso nos ayuda a generar relaciones de cuidado y protección en el grupo familiar y comunitario.
4. Poder identificar y valorar las prácticas culturales de cuidado mutuo que tenemos, las cuales nos ayudan a crear entornos saludables de bienestar.
5. Comprender que todos tenemos la posibilidad de cambiar actitudes negativas para mejorar o crear vínculos que llenen de cuidado nuestras vidas, la de nuestra familia y comunidad.
6. Incrementar la autoestima y mejorar la comunicación y las relaciones para crear hábitos de cuidado y favorecer la unión familiar y comunitaria.

Identificación de aprendizajes

¿Qué hábitos, actividades o comportamientos asociados al cuidado de sí mismo logramos identificar para mejorar nuestras relaciones familiares y comunitarias?



¿Qué hábitos de cuidado mutuo podemos poner en práctica en nuestra familia y comunidad para fortalecer una buena convivencia y convertirnos en un entorno protector y de bienestar?

TEMA 4. 

JUGAR EN FAMILIA Y EN COMUNIDAD



TERRITORIOS
ÉTNICOS
CON BIENESTAR

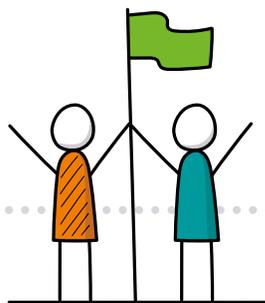


BIENESTAR
FAMILIAR





Diversos planteamientos resaltan la importancia del juego como una experiencia que permite establecer conexiones con el mundo exterior y con nosotros mismos, aportando especialmente a los procesos de formación y aprendizaje que se desarrollan en la infancia. Jugar en familia y en comunidad brindará herramientas para fomentar espacios asociados al buen uso del tiempo libre, el fortalecimiento del diálogo intergeneracional y el rescate de las tradiciones culturales.



Objetivo general

Fomentar prácticas asociadas al buen uso del tiempo libre en las familias y comunidades étnicas, a través de actividades lúdico-prácticas, para promover el diálogo intergeneracional y el rescate de las tradiciones culturales.

➤ Subtema 1 ◀

Fortalecimiento del diálogo intergeneracional en la familia y la comunidad

Pertenecer a una generación significa que la década o época en la que nacimos y crecimos tiene unas características históricas que la hacen única, que influye en nuestra manera de entender y relacionarnos con el mundo. Es necesario fortalecer espacios en los que los diversos integrantes de la familia compartan sus historias; en los que mujeres, hombres, abuelos, padres, niños, niñas y adolescentes expresen sus opiniones, sentimientos y percepciones sobre las situaciones que afectan sus vidas cotidianas y entornos. El diálogo es necesario para promover ambientes sanos y protectores al interior de las comunidades, en las que cada uno de los miembros goce del derecho a expresarse y practique el deber de escuchar.

Esta temática desarrollada a través de juegos busca generar reflexiones sobre situaciones que se viven en la familia y en el territorio, de una manera diferente y distensionada, creando reglas y estrategias que se adapten a la realidad y cultura de su comunidad.

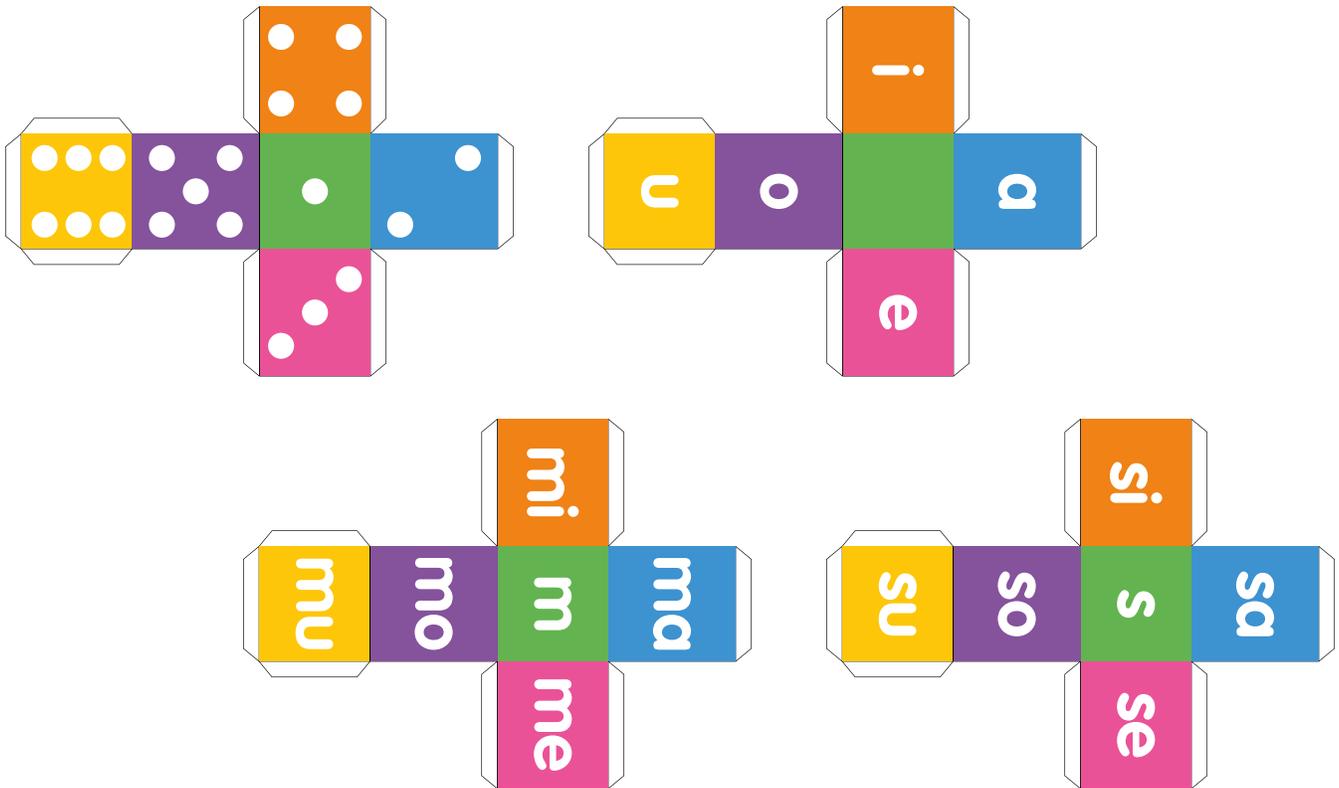
Objetivo específico

1

Reconocer la importancia del diálogo intergeneracional al interior de la familia y de la comunidad.

Actividad sugerida 1

Los dados de la palabra



Propósito: desarrollar una actividad grupal en la que cada miembro de la familia comparta una historia a los otros integrantes en la que dirá su edad y resaltaré situaciones propias de la etapa de vida que atraviesa. Alrededor de cada relato se generan reflexiones en las que todos pueden expresarse.

Recursos:

- Cartón o algún material parecido que permita la elaboración de un cubo.
- Tijeras.
- Pegante o cinta.
- Lápiz, esfero o marcador.
- Se sugiere ambientar un espacio del hogar para la actividad, de tal forma que queden ubicados en círculo al momento de contar las historias, y acompañar de alguna bebida o preparación tradicional.

Paso a paso:

- 1** Cortarán el material, siguiendo la indicación de la imagen, para construir un dado.
- 2** Marcarán las seis caras del dado, con los puntos que indican los números del uno al seis. Pueden utilizar símbolos.
- 3** Escogerán un objeto que dará el poder de la palabra a quien lo mantenga en sus manos.
- 4** Una vez se tengan los dados y objeto, cada integrante de la familia se enumerará, de tal manera que todos queden con números diferentes.
- 5** Para iniciar, cada integrante lanzará un dado. La persona que saque el menor número comenzará dando las palabras de apertura a la actividad, solicitando concentración; cada persona tendrá máximo 10 minutos para relatar su historia. Finalmente, lanzará el dado nuevamente; la persona que tenga el número que salió en el dado, relatará su historia
- 6** La persona relatará una historia sobre situaciones de la vida cotidiana con los miembros de la familia que le haya dejado una enseñanza. Se sugiere que cada relato cuente: ¿cuándo ocurrió? (alguna referencia sobre el día, semana, año, entre otros); ¿qué miembros de la familia involucró? (hijo, hija, abuelo, tío, papá, mamá, entre otros); ¿qué aconteció?, ¿qué enseñanza le dejó?
- 7** Una vez la persona termine su relato, se abrirá un espacio para que los demás puedan hacer preguntas y comentarios. El orden y uso de la palabra se dará a través del objeto escogido.
- 8** Por último, y continuando con el lance de los dados para dar el uso de la palabra, se recogerán reflexiones sobre los relatos que se narraron durante la actividad en la que todos participaron.

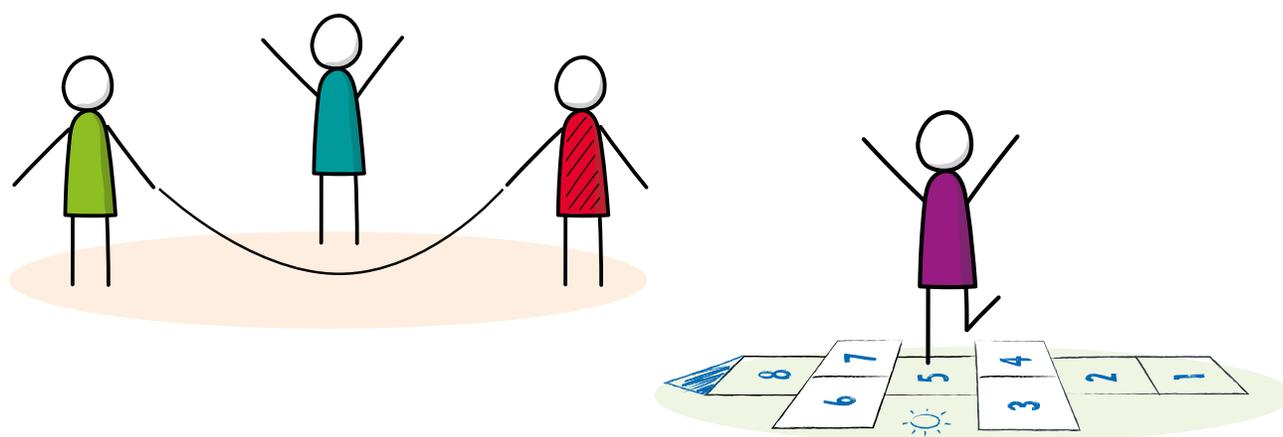
➤ Subtema 2 ◀

Rescate de las prácticas culturales en torno al juego

Dado que las nuevas generaciones están cada vez más abiertas a las posibilidades de información que brinda el mundo contemporáneo y sus tecnologías, es fundamental promover estrategias que reafirmen el uso, trasmisión y preservación de las tradiciones y prácticas culturales propias y el papel fundamental que históricamente han tenido los mayores en estas comunidades.

Las comunidades étnicas tienen prácticas culturales relacionadas con el juego, asociadas a la trasmisión del conocimiento; es relevante propiciar ejercicios de memoria sobre los juegos tradicionales y aportar al rescate y salvaguarda de las tradiciones culturales étnicas, relacionadas con lo lúdico, el esparcimiento y el tiempo libre.

Es importante reflexionar sobre la manera en que los juegos tradicionales fomentan la paz, la reconciliación y el entendimiento.



Objetivo específico

2

Realizar ejercicios de memoria histórica enfocados en el juego y el rescate de las tradiciones culturales.

Actividad sugerida 2

¿Qué jugaban los mayores?

Propósito: realizar un ejercicio de reconstrucción de memoria sobre las prácticas que realizan o realizaban las comunidades en relación con los juegos tradicionales, para fomentar un diálogo que tenga como protagonistas a las personas de mayor edad, compartiendo sus saberes con todas las familias.

Recursos:

- Hojas.
- Marcadores, esferos o lápices.
- En caso de que la actividad sea la elaboración de un juguete, los materiales serán listados por los participantes.



Paso a paso:

- 1 Sobre una mesa se pondrán los marcadores y la hoja de papel con el título «Juegos de mis mayores». Todos los integrantes podrán usar los marcadores y lápices para escribir ideas, símbolos, palabras, dibujos, entre otros, sobre la conversación de juegos y juguetes tradicionales.
- 2 A partir del diálogo acerca de los juegos y juguetes tradicionales propios de la comunidad y el territorio, en el papel realizarán un listado que responda a las siguientes preguntas orientadoras:

¿Qué jugaban los mayores?; ¿tenían juguetes?

- 3 Una vez realizada esta actividad, escogerán del listado un juego para ser realizado en familia; también puede ser la elaboración de un juguete.
- 4 Definir las reglas del juego, en caso de construir un juguete definir los insumos o materiales para su construcción.
- 5 Este momento es preciso para dialogar en torno a las historias del juego, su uso, si aún es practicado, y reflexionarán sobre la importancia de conservar y rescatar ese tipo de tradiciones culturales. Preguntas orientadoras: ¿dónde jugaban los mayores?, ¿cómo jugaban los mayores?, ¿qué ha pasado con esas actividades?
- 6 Por último, se hablará sobre cómo se sintió cada uno realizando la actividad, cuáles sentimientos y emociones se manifestaron e identificarán aspectos que permitan pensar en ambientes familiares armónicos. Preguntas orientadoras: ¿qué emociones experimenté durante el juego?, ¿qué situaciones del juego se asemejan a contextos cotidianos de la familia y la comunidad?

➤ Subtema 3 ◀

Uso del tiempo libre en familia y comunidad

Las actividades lúdicas tienen un enorme valor pedagógico y aportan al desarrollo emocional y social de todos los miembros de la familia, especialmente de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. En ese sentido, los espacios asociados al esparcimiento brindan una gran oportunidad para que las familias y comunidades reflexionen sobre diversos aspectos relacionados con sus capacidades, habilidades, miedos, preferencias, percepciones sobre su entorno, a la vez que se comparte un espacio de distensión.

Busquemos que el tiempo que la familia comparta sea de calidad y cuidado emocional, que se enfoque en la construcción y la unión. Los juegos son un buen instrumento para dinamizar espacios mediados por la diversión y la risa, en los que creamos y aprendemos entre todos, al tiempo que evidenciamos potencialidades, fortalecemos capacidades que aportan al desarrollo personal e identificamos situaciones a mejorar al interior de los hogares.

Algunas ideas para fomentar el buen uso del tiempo libre en familia y comunidad son:

- Dialogar sobre lo que nos gusta hacer.
- Jugar en familia y en comunidad.
- Hacer juguetes en familia y en comunidad.
- Recordar y practicar los juegos de los mayores.
- Realizar actividades con la participación y colaboración de todos.

Objetivo específico



Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y actividades para disfrutarlo de manera constructiva.

Actividad sugerida 3

El teatro de la familia

Propósito: recrear las formas en las que se usa el tiempo libre en la vida diaria, a través de la puesta en escena de mímica que motive la reflexión de la familia.

Recursos: papel, lápices, prendas de vestir, telas, máscaras.

Paso a paso:

- 1 Cada persona dibujará una situación de la vida diaria de su familia que refleje el uso del tiempo; la situación que dibuje puede ser sobre su uso personal del tiempo o lo que percibe de los otros integrantes de la familia. Algunos ejemplos son: joven mirando el celular mientras un bebé está en riesgo, padre mirando televisión e hijo con audífonos en un mismo lugar, madre e hija conversando en una mesa, padre ayudando a su hijo a hacer las tareas, familia jugando, abuelo aburrido, sentado y solo en cualquier lugar de la casa, madre atareada de labores.

- 2 Una vez estén listos los dibujos, se meterán en un sobre o en una bolsa.
- 3 Cada integrante de la familia sacará una tarjeta y realizará para los demás una mímica, sin hablar, sobre la imagen que sacó.
- 4 Los otros integrantes intentarán adivinar cuál es la situación que quiso transmitir la persona. El integrante de la familia que hizo el dibujo no podrá hablar.
- 5 Si alguna de las palabras o frases que mencionan los integrantes se relacionan con la imagen, las dos personas que conocen la imagen lo harán saber a los participantes.
- 6 Una vez todos los integrantes de la familia hayan tomado una tarjeta y realizado la mímica, entre todos reflexionarán acerca del tiempo libre y cómo se sintieron actuando. Preguntas orientadoras: ¿qué espacios podríamos aprovechar más en familia?, ¿cómo utilizamos nuestro tiempo libre?, ¿qué nos une y qué nos distancia como familia?

Identificación de aprendizajes:

¿Qué podemos hacer para proteger y salvaguardar nuestras prácticas culturales?

¿Qué prácticas asociadas al juego se han rescatado o reactivado en nuestra comunidad?

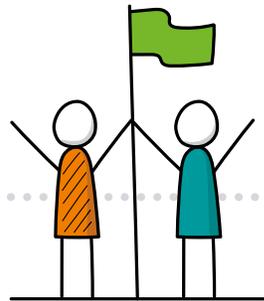
TEMA 5. <<

ASUMIR NUESTRA TRANSFORMACIÓN





Con el desarrollo de este tema pensaremos en ideas que nos permitan ver posibilidades de cambio positivo en las transformaciones de nuestras vidas. Las transformaciones pueden ser dolorosas y en el dolor también puede haber aprendizaje. Por eso, es importante intentar convertir esas experiencias en herramientas útiles para seguir construyendo la vida en familia y en comunidad. Si pensamos en la manera como los mayores explican el surgimiento de nuestra vida es, justamente, a partir de un evento que causó una transformación y, en principio, se hicieron la luz y el pensamiento.



Objetivo general

Fortalecer la capacidad de las familias pertenecientes a grupos étnicos para recibir las transformaciones y utilizarlas a su favor.

➤ Subtema 1 ◀

Cambios en los roles familiares, comunitarios y de las mujeres en los grupos étnicos

Hemos afrontado situaciones que nos han llevado a pensar en nuevas formas de ser dentro de nuestras familias y comunidades: nuevas formas de ser madres, padres, hijos, abuelos, nietos, sobrinos, tíos, líderes, etc. Muchos de estos cambios se ven más claramente en las mujeres. Las situaciones por las que han tenido que pasar les han dejado la posibilidad de hacer cosas que antes no hubieran podido hacer.

Esas situaciones las han fortalecido, algunas con mucho dolor de por medio, pero dejan ver cosas nuevas, así como reconocer la fuerza en las mujeres de generaciones anteriores. En esta parte queremos explorar cómo esos cambios han ocurrido en nuestras familias y en la comunidad, cómo los hemos afrontado y cómo han hecho que se transforme la manera como nos miramos entre nosotros.

Objetivo específico

1

Reconocer las transformaciones en los roles familiares y comunitarios, especialmente los de las mujeres.

Actividad sugerida 1

La ayuda en otros tiempos

Propósito: identificar y mostrar las transformaciones a lo largo de la vida.

Recursos:

- Ropa en uso y ropa guardada.
- Objetos de valor sentimental guardados (por ejemplo, cadenas, collares, anillos, mochilas).
- Objetos de la casa.

Paso a paso:

1. Uno de los padres contará una historia que recuerde en la que, siendo niño, necesitó ayuda de alguno de sus familiares.
2. Los miembros de la familia podrán hacer las siguientes preguntas para conocer el detalle de la historia:
 - ¿Dónde estaba la persona que necesitaba ayuda?
 - ¿Qué estaba haciendo?
 - ¿Con quién estaba?
 - ¿Qué hizo para pedir ayuda?, ¿qué herramientas utilizó?
 - ¿Quién lo ayudó?, ¿cómo lo hizo?



3. A partir de esta historia, cada uno de los miembros de la familia escogerá uno de los personajes. Se recomienda que los papeles cambien mucho. Es decir, por ejemplo, si quien contó la historia fue la mamá, quien represente a la mamá puede ser el hijo hombre mayor. En este sentido, además de ser de una edad diferente, pueda ser de diferente sexo.
4. Una vez se hayan escogido los personajes, buscarán en su casa objetos o elementos para representar el personaje. Para ello, necesitarán la ayuda de la persona que contó la historia para que les relate los detalles y quede lo más parecido posible.

Quien contó la historia podrá ayudar respondiendo, entre otras, las siguientes preguntas: ¿cómo se vestían?, ¿qué accesorios usaban?, ¿qué herramientas utilizaban?

5. Luego de que tengan preparados los personajes, la familia recreará la historia tratando de ser lo más parecido posible a cómo pasó, es decir, tratando de usar los mismos elementos o de usar unos parecidos.
6. Al finalizar, cada uno hablará sobre qué tan fácil o difícil le pareció hacerlo. Esta conversación podrá estar guiada por las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo más difícil de hacer y qué fue lo más fácil?, ¿por qué?
 - ¿Crees que la persona real a la que representabas tuvo esa misma dificultad?
 - ¿Cómo sientes que se comportaban antes cada uno de los integrantes de la familia, de acuerdo con su edad y su sexo? Es decir, ¿cómo ves que era ser niño y cómo era ser niña?, ¿cómo era ser adulto o adulta?, ¿cómo era ser mayor o mayor? ¿cómo era ser mujer?

Actividad sugerida 2

Soluciones diferentes

Propósito: reconocer las transformaciones como experiencias diferentes.

Recursos:

- Ropa en uso y ropa guardada.
- Objetos de valor sentimental guardados.
- Objetos de la casa.

Paso a paso:

1. Una de las personas mayores de la familia contará una historia en la que, siendo niño, estaba haciendo alguna actividad cotidiana de su casa y necesitó ayuda. Pueden contar una nueva historia o usar la de la actividad «La ayuda en otros tiempos», si la realizaron.
2. A partir de esta historia, cada uno de los integrantes de la familia escogerá uno de los personajes. Para escogerlos, tendrán en cuenta que la persona que contó su historia deber tener un papel diferente a sí mismo. Es decir, si fue papá quien solicitó ayuda, no debería representarse él mismo en la nueva historia que se va a construir.
3. Cuando ya hayan escogido los personajes, deberán proponer una forma diferente de solucionar la situación de la historia, usando o construyendo cosas actuales. Es decir, si esa historia pasara ahora, ¿cómo solucionarían la situación?
4. Al finalizar, hablarán de las facilidades y dificultades para solucionar esta situación con los elementos que tienen hoy en día y con la ausencia de los que estaban antes. También es importante analizar los elementos que se mantienen. Podrán conversar a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Era más fácil darle solución antes?
 - ¿Es más fácil ahora?
 - ¿En ambos momentos fue fácil, solo que diferente?
 - De lo que existió antes, ¿qué sirvió para solucionar la historia hoy?

➤ Subtema 2 ◀

La llegada de la tecnología: herramienta de transformación

Las comunicaciones y la diversión han venido acompañadas de diferentes herramientas que son más fáciles de usar para los jóvenes. Las nuevas generaciones nos han enseñado algunas formas que acortan distancias, como el uso de los celulares, los computadores, el internet, etc.

Con estas nuevas tecnologías hemos conocido nueva música, hemos podido hablar más seguido con los seres queridos que están lejos y también encontramos nuevas maneras de comunicarnos. Esto nos ha llevado a solucionar algunas dificultades, pero también ha hecho que entremos en un mundo para el que, tal vez, no estábamos preparados. Por ello, se necesitan ciertas ayudas para que podamos usar estas nuevas herramientas a nuestro favor, sin que afecten nuestro ser.

Objetivo
específico

2

Identificar el aporte de las nuevas tecnologías al fortalecimiento familiar y comunitario.

Actividad sugerida 3

Unas nuevas cosas en casa

Propósito: identificar en nuestro entorno cómo nos hemos ido adaptando al uso de nuevas herramientas.

Recursos: elementos de la casa de uso diario.

Paso a paso:

1. Una de las personas de la familia invitará a sus familiares a que la acompañen a hacer alguna de las actividades del día. Es como si ellos fueran unas nuevas personas que acaban de llegar a este mundo y no saben nada de él, por eso, deberá ir contándoles qué herramientas se emplean. Por ejemplo, si se está cocinando, se deberá mostrar cada uno de los objetos necesarios para hacerlo y decir su nombre (como si ellos no lo supieran): estufa, leña, fogón, abanico, encendedor, olla, cuchara, pala, licuadora, molino, rallador, etc.
2. A medida que vayan usando los instrumentos, deberá decir para qué sirve y cómo se usan. También es importante mirar los elementos que sirven para guiar la actividad. Por ejemplo, alguien podría buscar una receta en el celular, aunque no use el celular para cocinarla.
3. Al final, los nuevos habitantes preguntarán:
 - ¿Quién hizo esos elementos?
 - ¿Siempre se han usado?
 - Si no, ¿cómo hacían antes?
 - ¿Desde hace cuánto se usan y por qué?
 - ¿Los mayores los usan?
 - Si no, ¿cómo hacen?
 - ¿Qué dicen de que ahora se usen?
4. Mientras esas nuevas personas van aprendiendo, deberán anotar, tomar fotos, grabar o escoger la manera para que no se les olvide.
5. Cada uno de los integrantes de la familia podrá hacer el ejercicio con los demás. Por ejemplo, si los niños están haciendo tareas, pueden ir mostrando cómo las hacen y cómo usan los elementos para hacerla, y los padres o los abuelos pueden ir preguntando. Pueden turnarse por días.
6. Al finalizar la actividad, la familia conversará sobre cómo se han transformado las herramientas y sobre la utilidad o no de contar con algunas nuevas. Esta conversación podrá estar guiada por las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo sería la vida sin ellas?

- ¿Han sido útiles para la vida las nuevas herramientas que llegaron de afuera, por ejemplo, el machete, el celular, la máquina de coser, las guadañas, los tractores, etc?
- ¿Han aportado a la cultura propia?
- ¿Han traído ciertos problemas a las familias del grupo?

Resultados esperados

Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos que:

- Nos reconozcamos como una comunidad en constante cambio y transformación.
- Identifiquemos los cambios que ha tenido la comunidad y su entorno, y cómo ellos han ido adecuándose.
- Veamos en los otros miembros de nuestra familia y comunidad las transformaciones que han tenido a lo largo de su vida.
- Entendamos las transformaciones como parte de la vida
- Obtengamos herramientas para fluir con las transformaciones.

Identificación de aprendizajes

El proceso que realizaremos consiste en revisar para qué nos sirven las actividades realizadas. A veces nos divertimos y entretenemos mientras estamos haciendo algunos de estos ejercicios; además de esto, es importante recordar cómo los hicimos y pensar para qué nos sirven.

Para esto, cada uno viajará al momento en el que realizó estas actividades y pensará en cómo se sentía, si le gustó o no, si quería hacerla o no. También pensarán en cómo se sintieron mientras las hacían, qué elementos escogieron y por qué, cómo vieron a las demás personas que hacían la actividad con ustedes, entre otros recuerdos que vengan a su pensamiento.

Después de haber recordado las actividades, en familia y en comunidad conversaremos sobre cómo aportaron estas a entender y aplicar el tema de las transformaciones. Para ello, podemos guiarnos por las siguientes preguntas:

¿Qué cambios positivos vimos en el ser mujer, niño, niña, hombre, mayor, en nuestras familias y en nuestras comunidades a lo largo del tiempo?

¿Cómo las nuevas herramientas que cada uno de nuestros familiares y de los miembros de la comunidad han aprendido a usar ayudaron a que ocurran esos cambios y otros?

TEMA 6. ◀◀

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN COMUNIDADES ÉTNICAS

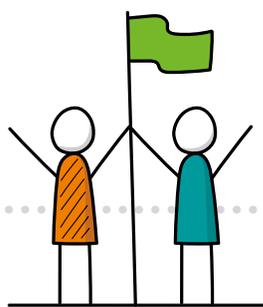




Los estilos de vida saludables se construyen, en gran medida, desde la transmisión de prácticas y saberes familiares y comunitarios, la educación recibida y el ambiente físico y social en que cada persona se desarrolla. Nuestra familia y nuestra comunidad es «el primer escenario natural de la vida».

Nuestros estilos de vida repercuten significativamente en nuestra salud y desarrollo, de manera que la adopción de estilos saludables contribuye a un mejor estado de salud, tanto físico como psicológico, y a una mejor calidad de vida en la edad adulta.

La familia y la comunidad es un contexto de ejemplo e imitación de las conductas, valores y estilos de vida, entre otros, de las personas con las que se convive y donde se van adquiriendo hábitos que, poco a poco, moldean las preferencias y costumbres que estarán presentes durante la vida adulta en mayor o menor medida. De hecho, los niños copian los comportamientos de sus mayores; así, por ejemplo, si los adultos realizan actividad física, les están transmitiendo un modelo de vida activa y saludable.



Objetivo general

Promover estilos de vida saludable en las familias de las comunidades étnicas desde sus usos y costumbres, a través de actividades que incentiven la reflexión y los compromisos para mejorar sus hábitos.

› Subtema 1 ‹

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud para realizar las actividades de la vida diaria y está determinada por la variedad, cantidad y calidad de alimentos. Se refiere a la alimentación saludable¹ como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal en la persona.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas («malas») por grasas insaturadas («buenas») y trata de eliminar las grasas que se encuentran en productos industrializados.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares no naturales.
- Reduce el consumo de sal de toda procedencia.

La alimentación saludable promueve el consumo de alimentos ricos en nutrientes para que la persona tenga la energía que necesita para un desarrollo adecuado de las actividades diarias, evitando el consumo de alimentos que contienen sustancias «no beneficiosas» como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sal, colesterol y azúcares.

Para comprender un poco más a que se refiere la alimentación saludable, a continuación, enumeramos algunos mensajes sobre este tema que trabajaremos en familias. ¡Aquí vamos, leámoslo juntos en familia!

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS).



Los alimentos son sustancias o mezclas de sustancias naturales o elaboradas, que al consumirlos aportan los nutrientes y la energía necesaria para mantener una buena salud y llevar a cabo todas las actividades diarias.

El estado nutricional de nuestro organismo está directamente relacionado con los alimentos que consumimos y con su calidad.

Las comidas no solo nos aportan nutrientes y satisfacen nuestras necesidades biológicas; también poseen significados y valores culturales que se transmiten de generación en generación cuando comemos en familia.

Estar bien nutrido es tener una dieta saludable y equilibrada que permita conservar un buen estado de salud y prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades.

Debemos cuidar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares, ya que puede predisponer a desarrollar alguna de las llamadas enfermedades por exceso, como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otras.

Los alimentos que ingerimos deben ser suficientes en cantidad y variedad, no estar contaminados o ser dañinos para la salud, que estén en buen estado y con todo su valor nutricional

«La mayoría de los nutrientes no pueden ser producidos por nuestro propio cuerpo; entonces, para estar sanos y prevenir enfermedades, debemos adquirirlos a través de los alimentos que comemos. A excepción de la leche materna hasta los seis meses de vida, ningún alimento aporta todos los nutrientes que necesitamos, por lo cual nuestra alimentación debe ser completa y variada».

Objetivo específico

1

Promover en las familias y comunidades espacios de reflexión a la hora de comer, con el fin de compartir tareas, fortalecer la alimentación saludable, los buenos hábitos alimenticios, las relaciones familiares y el consumo responsable.

Actividad sugerida 1

Cocinar en familia y comunidad, un disfrute para la vida

Propósito: hacer partícipe a toda la familia del hábito de la alimentación sana y balanceada, a partir de delegar roles y compartir las diferentes actividades que se requieren para disfrutar de una buena comida.

Recursos:

- Recipientes y utensilios que tenga la familia en su hogar que se requieran para la preparación de la receta o menú.
- Hojas de papel bond tamaño carta.
- Marcadores.
- Cinta de enmascarar.

Paso a paso:

Se invitará a la familia a elegir un día a la semana, preferiblemente cuando se encuentre el mayor número de integrantes, para preparar alimentos y compartir mientras los comen juntos. Se sugiere realizar las siguientes acciones o las que consideren adecuadas, de acuerdo con sus costumbres y cultura.

1. Elegirán un menú o receta de acuerdo con sus gustos, con el que todos se sientan identificados y quieran preparar en familia.
2. Delegarán los roles o personas responsables para cada una de las siguientes acciones, motivando que todos participen:
 - Selección de los alimentos.
 - Lavado de los alimentos y utensilios a utilizar.
 - Organización del sitio de preparación de los alimentos.
3. Preparación de los alimentos: se realizará el menú o receta elegido, de acuerdo con los usos y costumbres de cada grupo familiar.
4. Reunión familiar: durante el disfrute de los alimentos preparados, cada uno de los integrantes contará qué significado o qué recuerdo tiene para él la receta preparada y por qué considera que es saludable.
5. Conversación familiar después del disfrute de los alimentos: cada uno de los integrantes de la familia escribirá en una hoja de papel bond qué es lo que consideran más significativo de comer en familia (sentarse juntos a consumir los alimentos).

Una vez escrito lo más significativo para cada uno, pegarán con cinta las hojas en el espacio donde comparten los alimentos para que cada uno pueda observar el significado que tiene para cada integrante el consumir los alimentos en familia y se sigan promoviendo estas prácticas al interior de la familia.

Actividad sugerida 2

Identifiquemos alimentos saludables y menos saludables

Propósito: identificar algunos alimentos saludables y menos saludables que pueden encontrarse entre los alimentos que consume la familia de manera cotidiana, a través de un juego de sopa de letras.

Recursos: lápices de colores.

Paso a paso:

1. Organizarán a la familia en dos grupos.
2. Cada grupo seleccionará una sopa de letras.
3. El grupo que primero termine de identificar y colorear las palabras será el ganador.
4. El grupo que terminó de último deberá realizar una preparación con alimentos saludables para compartir con todos los integrantes de la familia.
5. Al terminar la actividad, la familia deberá dejar por escrito el compromiso de lo aprendido en la actividad.

SOPA DE LETRAS

ALIMENTOS MENOS SALUDABLES

Palabras para buscar y colorear:

| | |
|----------------|-----------------|
| GASEOSAS | DULCES |
| JUGO PROCESADO | PAN BLANCO |
| REFRESCOS | ALCOHOL |
| AGUA CON SABOR | ENERGIZANTES |
| HELADOS | AZÚCAR |
| GALLETAS | SALSA ENVASADA |
| FRITURAS | CARNE PROCESADA |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | F | T | E | P | R | V | T | J | C | E | P | Q | F |
| A | R | V | N | W | E | M | S | U | A | S | H | Q | K |
| S | I | A | E | A | F | I | A | G | R | U | H | U | P |
| E | T | Z | R | G | R | K | L | O | N | A | E | D | R |
| O | U | Ú | G | U | E | I | S | P | E | L | L | U | P |
| S | R | C | I | A | S | G | A | R | P | C | A | L | A |
| A | A | A | Z | C | C | A | E | O | R | O | D | C | N |
| S | S | R | A | O | O | L | N | C | O | H | O | E | B |
| D | M | Q | N | N | S | L | V | E | C | O | S | S | L |
| N | D | S | T | S | L | E | A | S | E | L | D | I | A |
| A | N | U | E | A | F | T | S | A | S | C | Q | F | N |
| A | E | Y | S | B | O | A | A | D | A | D | O | L | C |
| R | K | E | X | O | S | S | D | O | D | K | E | G | O |
| P | R | W | Q | R | Q | J | A | V | A | G | Q | O | T |

SOPA DE LETRAS

ALIMENTOS SALUDABLES

Palabras para buscar y colorear:

- | | |
|---------------|--------------|
| FRUTAS | MAÍZ |
| VERDURAS | TUBÉRCULOS |
| POLLO | AGUA |
| PESCADO | QUESO |
| CEREALES | ZANAHORIA |
| HUEVOS | FRUTOS SECOS |
| LECHE HERVIDA | PASTAS |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | Q | U | E | S | O | O | P | K | A | Y | B | K | R |
| M | C | F | R | U | T | O | S | S | E | C | O | S | C |
| I | E | M | A | I | Z | H | B | U | M | E | X | Q | F |
| Y | R | E | H | J | D | L | F | T | W | L | C | B | N |
| L | E | C | H | E | H | E | R | V | I | D | A | G | W |
| A | A | H | F | T | M | W | U | H | X | B | M | T | Z |
| P | L | O | F | D | P | P | T | D | K | N | J | H | A |
| E | E | W | F | B | U | N | A | T | P | M | X | A | N |
| S | S | M | G | Q | L | U | S | L | W | A | G | U | A |
| C | V | E | R | D | U | R | A | S | Y | R | M | B | H |
| A | S | H | U | E | V | O | S | X | P | O | L | L | O |
| D | H | D | T | U | B | E | R | C | U | L | O | S | R |
| O | K | M | S | A | J | W | J | G | Z | E | I | Z | I |
| B | B | P | A | S | T | A | S | W | O | F | C | S | A |

Compromisos en familia

Nota: el profesional realizará el cierre de la actividad con una reflexión general frente a los aprendizajes que debe dejar la actividad y a la importancia de mantener una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.

› Subtema 2 ‹

Importancia del agua

El agua cumple un rol muy importante para nuestra supervivencia diaria y todos dependemos de ella. Los usos del agua son incalculables, no solo para mejorar la salud pública sino también para el sustento y actividades diarias tales como: beber, cocinar los alimentos, bañarse, lavarse las manos después de hacer las necesidades fisiológicas, lavar las verduras, las frutas, lavar la ropa, lavar pisos, lavarse los dientes, para los animales, la agricultura, la ganadería, la industria y el comercio, entre otras.

Para comprender un poco más a que se refiere esto de la importancia del agua, a continuación, encontraremos como familia y comunidad, mensajes que nos llevan a entender y comprender que el agua es fundamental para nuestras vidas y que un buen manejo de este preciado líquido puede mejorar nuestros hábitos saludables y nuestra salud. ¡Leámoslos en familia y en comunidad!

El agua es fundamental para la vida y representa entre el 50 % y el 90 % de la composición de todos los seres vivos.

El 65 % del cuerpo humano está constituido por el agua que cumple muchas funciones en el organismo y sin la cual la vida no sería posible.

Debemos cuidar como familia y comunidad las fuentes de agua de agentes contaminantes como basuras o aguas negras.

Como familia y comunidad debemos almacenar el agua en recipientes limpios y tapados para evitar la proliferación de insectos.

En nuestra comunidad, la conservación de la calidad del agua dulce es importante para el suministro de agua para beber, la producción de alimentos y el uso recreativo.

La calidad del agua puede verse comprometida por la presencia de agentes infecciosos y productos químicos tóxicos.

¡Listo! Ahora veamos en familia y en comunidad, la importancia del agua en nuestra vida cotidiana.

- El agua es indispensable para lavar los alimentos, los utensilios y para cocinar. Antes de realizar cualquier preparación, resulta fundamental lavar correctamente los alimentos.
- La llamada contaminación cruzada se da cuando ponemos en contacto alimentos crudos, como carnes, huevos, verduras y frutas, con alimentos cocidos o listos para consumir. La manera de prevenirla es lavando con agua y detergente todos los utensilios que estuvieron en contacto con cualquier alimento crudo, antes de utilizarlos para trabajar sobre los alimentos que ya están listos para el consumo.
- El agua no solo es la mejor opción de bebida, sino que además es muy útil para nuestra higiene personal.
- Debemos utilizar agua limpia, sin impurezas o contaminantes, para el lavado de los alimentos y nuestra higiene personal, para evitar la presencia de enfermedades por agua contaminada.

Nota: es importante lavarse las manos con frecuencia, antes de cocinar y luego de cualquier actividad como tocar alimentos crudos, al ir al baño, cambiar a un bebé, tocar basura, entre otras.

Se nos olvidaban los mensajes de la importancia del agua para nuestro cuerpo. ¡Aquí están! Leámoslos de nuevo en familia y en comunidad.

- El agua transporta sustancias y nutrientes en el cuerpo, elimina desechos, regula la temperatura corporal, colabora con la digestión, hidrata la piel y mantiene la fluidez de la sangre.
- Todos los días, perdemos alrededor de dos litros de agua, a través de la transpiración, la respiración, la orina y las heces.
- Cuando se consume suficiente agua se puede retrasar el envejecimiento y mejorar enfermedades como diabetes, hipoglicemia, artritis, sequedad cutánea y obesidad.
- Los riñones son los órganos que ayudan al cuerpo a eliminar residuos y necesitan suficiente agua para hacer su trabajo de «depuradores de desechos».

Con estos mensajes podemos reflexionar en familia y en comunidad sobre la importancia del agua en nuestra vida cotidiana y para fortalecer nuestros hábitos saludables, la salud en nuestras familias y para nuestra comunidad.

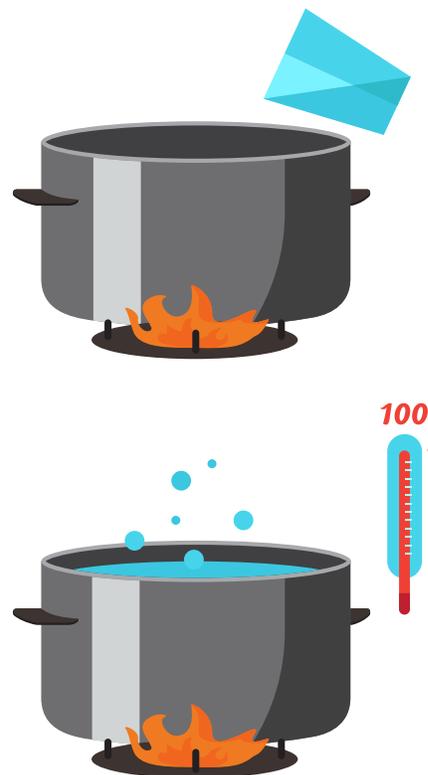
Por último, compartimos información sobre uno de los procesos más fáciles para purificar el agua y que la mayoría de las familias puede realizar:

Ponga el agua a hervir a fuego fuerte. Una vez que empiece a hervir, deje que hierva por 1 minuto completo antes de retirar la olla para enfriarla.

En zonas montañosas, el agua debe hervir por 3 minutos para eliminar los microbios, ya que el agua hierve a una temperatura más baja en lo alto de las montañas.

Al hervir, el agua cambia de sabor. Una vez que el agua hervida se haya enfriado, viértala en un recipiente limpio o en una botella y ventéela o agítela vigorosamente. Esto agrega aire al agua y mejora su sabor.

En las comunidades rurales generalmente el fogón pasa encendido por bastante tiempo y una parte de ese fogón puede servir para que el agua hierva y de esta manera se utilizará menos leña.



Objetivo específico

2

Fortalecer en las familias el uso adecuado del agua como fuente indispensable para las tareas de la vida cotidiana.

Actividad sugerida 3.

El agua es vida y salud

Propósito: identificar con las familias y la comunidad, las prácticas diarias de consumo de agua, el valor que le dan al agua y todas las actividades en que se requiere.

Recursos:

- Pliego de cartulina.
- Colores.
- Temperas.
- Lápices.
- Marcadores.
- Pinceles.

Paso a paso:

1. Organizarán a la familia en dos grupos.
2. Cada grupo construirá una historia que dibujará en un pliego de cartulina, a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Para qué usamos el agua?
 - ¿Cómo se contamina el agua?
 - ¿Qué efectos tiene la contaminación del agua?
 - ¿Qué prácticas debemos tener para conservar el agua?
 - ¿Para qué sirve el agua en nuestro cuerpo?
 - ¿Qué significado tiene el agua en mi comunidad?

Una vez realizada la historia a partir del dibujo, se reunirán todos los integrantes de la familia y contarán los aprendizajes del ejercicio, el significado del dibujo y los compromisos que asumirá la familia para la conservación y el buen manejo del agua en su vida cotidiana.

Actividad sugerida 4

Importancia del lavado de manos

Propósito: realizar un ejercicio práctico con las familias y comunidad para observar cómo, a partir del lavado de manos, se disminuye la aparición de enfermedades y la propagación de virus y bacterias en las familias y comunidades.

Recursos:

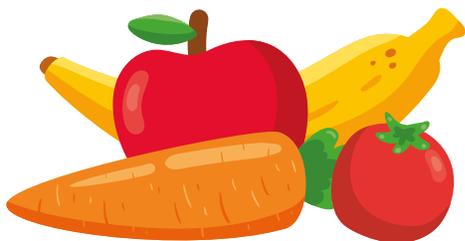
- Escarcha o brillantina de colores.
- Agua.
- Jabón para lavado de manos.

Paso a paso:



1. Cada integrante de la familia humedecerá sus manos.

2. Luego cada persona participante de la actividad pasará sus manos por la brillantina o escarcha.



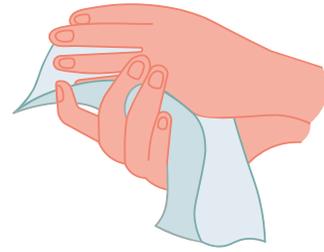
3. Una vez estén las manos llenas de brillantina o escarcha se pasarán las manos por la cara, cogerán algunos alimentos que se consumen con frecuencia sin lavar y algunos objetos cotidianos.

4. Luego se reunirán en familia con los objetos que cogieron con las manos y verán si tienen escarcha o brillantina.



5. Se realizará el lavado de manos con bastante jabón de manos hasta que la brillantina o escarcha desaparezca, así mismo lo harán con los objetos que cogieron.

6. Luego con una toalla o trapo limpio, secarán las manos y los objetos o alimentos.



Este ejercicio le permitirá a cada uno de los integrantes de la familia identificar la importancia del lavado de las manos frecuentemente para no contaminar los alimentos, los objetos y, sobre todo, no afectar la salud de la familia y la nuestra.

Nota importante: la escarcha o brillantina actúa como pequeñas bacterias o virus que tenemos en la mano al no lavarlas con frecuencia.

Precauciones: no llevar a la boca o ingerir la brillantina o escarcha.

➤ Subtema 3 ◀

Actividad física

Se define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía². Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, caminar, realizar las tareas domésticas y actividades recreativas.

Como sabemos, todas las personas pueden realizar algún tipo de actividad física, sin distinción de edad, sexo, religión, clase social, etnia; incluso, la pueden hacer las personas que padecen enfermedades crónicas no transmisibles como son diabetes (azúcar en la sangre) e hipertensión arterial (presión arterial alta).

Familias, una vez más entenderemos un poco de este tema a través de mensajes que nos permitan comprender qué es esto de la actividad física y cómo funciona para fortalecer nuestros hábitos saludables en familia y en comunidad. Leamos cada mensaje.

- Para mantener un estilo de vida saludable, no solo es importante reflexionar sobre lo que comemos y bebemos, sino también considerar cómo y cuánto nos movemos.
- La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud.
- La práctica de actividad física es beneficiosa; no practicarla tiene efectos negativos para nuestra salud.
- La actividad física optimiza la actividad cardíaca y también la respiratoria, lo que redundará en un mejor funcionamiento general de nuestro organismo.
- La actividad física mejora la respuesta inmunológica; es decir, nuestros mecanismos de defensa contra las infecciones.

2. Organización Mundial de la Salud (OMS).

- La actividad física actúa favoreciendo el sistema circulatorio, cuidando los vasos sanguíneos y distribuyendo la sangre con mayor eficiencia por nuestro organismo.

Si tienen en cuenta estos mensajes, pueden promover la realización de actividades físicas, que pueden estar relacionadas con las actividades cotidianas y revivir esos juegos ancestrales y tradicionales de la cultura de la comunidad.

«Mantener el cuerpo sano es nuestro deber, de lo contrario no podremos preservar nuestra mente activa y clara».

Objetivo específico

3

Promover el desarrollo de actividad física como parte del mejoramiento de los hábitos de vida saludable.

Actividad sugerida 5

Actividad física en familia – A partir de los juegos tradicionales

Propósito: revivir en las familias, prácticas ancestrales y culturales que requieran actividad física, a través de los juegos tradicionales.

Recursos:

- Media cartulina
- Temperas
- Marcadores
- Colores
- Lápices
- Pinceles

Paso a paso:

1. Leer en familia la información sobre la «Actividad física».
2. Cada integrante de la familia escogerá un juego tradicional de su cultura, el que más le guste o con el que más les gustaría jugar con sus hijos y sus padres.

3. Luego, cada integrante de la familia colocará en una hoja de papel el nombre y las instrucciones del juego (se puede hacer por medio de dibujos, si así lo consideran).
4. Cada integrante socializará y desarrollará con toda la familia el juego.

Una vez terminada la actividad, en la misma cartulina escribirá los momentos más significativos que recuerdan al jugar y cómo sintieron el cuerpo.

Nota: se recomienda que estas actividades se realicen frecuentemente ya que permiten unión familiar, alegría, emociones y recuerdos significativos.

Resultados esperados

Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos poder:

- Identificar aspectos que contribuyen a tener mejores hábitos de vida.
- Empezar a implementar en la cotidianidad los compromisos construidos en el plan de hábitos saludables.
- Construir en conjunto un menú familiar, teniendo en cuenta los gustos y los productos propios de nuestra cultura.
- Involucrar a todos los integrantes de la familia y asignar roles para el desarrollo de la actividad.
- Fortalecer las prácticas de actividad física a partir de los juegos tradicionales y culturales, para mejorar nuestra salud y estilos de vida saludables.
- Mejorar el cuidado del agua y reconocer la importancia que esta tiene para el desarrollo de prácticas cotidianas.
- Comprometernos con el mejoramiento de prácticas cotidianas como el lavado de manos, para minimizar la aparición y propagación de enfermedades en la familia y en la comunidad.
- Fortalecer prácticas positivas que contribuyan a realizar actividades que mejoren nuestros hábitos de vida.

Identificación de aprendizajes

A continuación, responderemos en familia unas preguntas con el fin de poder reflexionar frente a las temáticas, actividades y aprendizajes que nos deja el tema de hábitos saludables en familia.

¿Por qué es importante conocer los alimentos saludables, conservar y cuidar el agua en nuestra comunidad?

¿Por qué es importante consumir los alimentos en familia?

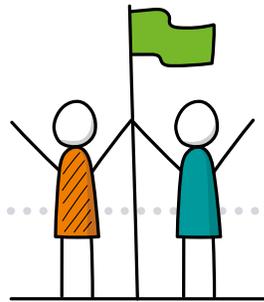
TEMA 7. <<

CONSTRUYENDO EL CAMINO





Trabajaremos sobre la manera como nuestras vidas, entendidas como caminos, son construidas y afrontadas en compañía de nuestra familia y nuestra comunidad, y según nuestras convicciones. Nos encontraremos en el camino para pensar en las formas de recorrerlo, en lo que necesitamos para hacerlo, en sus diferentes estaciones, en las conexiones con otros caminos y en los cuidados que estos requieren.



Objetivo general

Obtener herramientas para la construcción de nuestro proyecto de vida personal, familiar y comunitario.

> Subtema 1 <

Planeación: trazar camino

En este subtema profundizaremos sobre nuestros anhelos y sobre lo que necesitamos para cumplirlos. Así mismo, comprenderemos que este proceso de planeación puede cambiar y que ello implica adecuar el plan inicial.

Actividad sugerida 1

Trazar camino

Propósito: motivar a las familias a construir un proyecto de vida familiar.

Recursos:

- Lapiceros
- Hoja de papel
- Hoja de trabajo «Nuestro proyecto de vida familiar»

Paso a paso:

1. Se reúnen todos los integrantes de la familia.
2. Cada integrante debe contar con una hoja blanca y un lápiz o lapicero.
3. En la hoja de papel, cada integrante indicará aspectos que quisieran lograr en la familia en temas de convivencia, trabajo, recreación, educación y de afectividad.

4. Una vez identificados estos aspectos, se leerán por cada integrante, permitiendo así entre todos seleccionar los 10 aspectos que más se repiten o tienen relación y que para la familia son los más representativos.
5. Luego, se escribirá en la hoja de trabajo «Nuestro proyecto de vida familiar» en la columna «¿Qué queremos lograr?», «los 10 aspectos con los cuales todos los integrantes de la familia desarrollarán lo indicado en la columna 2 y 3 de la hoja de trabajo, permitiendo que todos participen y aporten en la construcción del plan de vida familiar.

Orientaciones para promover reflexiones del subtema

- Planear es una forma de organizar nuestros recursos y necesidades para saber qué necesitamos en el cumplimiento de nuestros propósitos.
- Es importante aceptar que los planes pueden cambiar y no desfallecer cuando esto sucede. Como dice la canción «una piedra en el camino me enseñó que mi destino era rodar y rodar».
- Nuestros planes son resultado de los planes de nuestra familia y comunidad y, al tiempo, son insumo para la construcción de los suyos.

› Subtema 2 ‹

Abrir camino: proyecto de vida

En el proceso de crecimiento, la vida nos presenta lugares, momentos y personas que influyen en la construcción de los caminos que soñamos recorrer, pero también se presentarán dificultades y retos que fácilmente pueden ponerlos en riesgo. Cuando exploramos formas alternativas y resilientes de afrontar la vida en toda su complejidad, incluso las dificultades pueden convertirse en una fuente de nuevos recursos y aprendizajes.

Los seres humanos se han ingeniado una manera de alimentar sus sueños y desempeñar un rol activo frente al futuro, utilizando su pensamiento para generar planes y organizar estrategias que les permitan enfrentar las situaciones; a esto le llamamos proyecto de vida.

Un proyecto de vida está compuesto por una serie de pasos que nos acercan al futuro que deseamos, estos pasos incluyen objetivos y metas que queremos realizar de manera organizada y consistente, utilizando estrategias a nuestra disposición, para enfrentar las dificultades que pueden presentarse. Como familia también podemos realizar proyectos comunes y apoyarnos mutuamente para lograr lo que deseamos, a través de identificar todo aquello que nos une y lo que nos moviliza a trabajar por conseguir metas comunes.

¿Qué es un proyecto de vida?

Para comprender un poco más a qué se refiere esto de «proyecto de vida», a continuación, encontraremos algunas frases o mensajes que nos llevan a entender y comprender para qué sirve y cómo funciona esto para nuestra vida personal, familiar y comunitaria. ¡Leámoslos todos juntos en familia!

- Un proyecto de vida permite o enseña a ver el sentido profundo de la vida, por medio de las diversas etapas que cada persona vive, también da coherencia a la vida de alguna persona en sus distintas facetas; igualmente marcan un estilo determinado en el modo de actuar, en las relaciones y en la manera de ver y vivir la vida.

- Proyecto de vida es la orientación y el sentido que una persona le da a la vida. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar, de forma realista, los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal.
- Un proyecto de vida es un plan o un conjunto de metas y propuestas que quieres realizar a un corto, mediano y largo plazo de tu vida.
- Es una forma de ponernos en frente todas las ideas de cómo poder llegar a cumplir todas nuestras metas o sueños de una manera exitosa y sin mucha complicación.
- Los proyectos de vida marcan un estilo determinado en el modo de actuar, en las relaciones y en la manera de ver y vivir la vida.
- Los proyectos de vida son un mapa o una brújula que nos irá guiando en todas las decisiones que tomamos frecuentemente, de igual forma también nos ayuda a poder tener un balance de tiempo en las diversas responsabilidades y objetivos.

Ahora bien, entendemos que podemos tener y procurar tener un proyecto de vida personal, pero, ¿qué les parece si pensamos en tener no solo un proyecto de vida personal sino un «proyecto de vida familiar». ¿Les parece? Vamos juntos a trabajar este tema y a empezar a construir nuestro proyecto de vida familiar.

Objetivos específicos

Acompañar a la familia en la identificación y construcción de su proyecto de vida.

Actividad sugerida 1

Construyamos armonías en familia

Propósito: introducir el tema de proyecto de vida familiar a partir de la organización de las partes para lograr propósitos comunes.

Recurso: instrumentos musicales, materiales u objetos que generen sonido (ollas, tapas, cucharas, juguetes, entre otros).

Paso a paso:

1. Cada integrante de la familia buscará dentro de su hogar o en los alrededores, un instrumento u objeto que genere un tipo de sonido.
2. Luego, cada integrante de la familia tocará el instrumento u objeto libremente.
3. Ahora, la familia escogerá, dentro de los integrantes, un director de orquesta el cual deberá escoger un ritmo o melodía sencilla que caracterice su cultura y sus costumbres, y coordinará la participación de los demás para la construcción de dicha melodía o ritmo.
4. Luego, el director de orquesta, una vez escogida la melodía, permitirá que cada integrante de la familia pruebe dos o tres veces con el instrumento u objeto la melodía.
5. Al finalizar, el director de orquesta permitirá que todos hagan sonar sus instrumentos u objetos, dejando escuchar la melodía construida por toda la familia.

Momento de reflexión: una vez terminada la actividad la familia se responderá:

- ¿Cómo fue la melodía al inicio?
- ¿Cómo fue la melodía al final?
- ¿Que permitió conseguir la melodía?

Nota: estas preguntas servirán de apoyo para darnos cuenta de que a pesar de tener propósitos individuales diferentes (para el caso de la actividad sonidos diferentes), si nos organizamos en familia y en comunidad podemos lograr propósitos comunes.

➤ Subtema 3 ◀

Pasos pisados: arreglar el camino

Nuestro camino se entrecruza con el de otros y da pie para que se construyan nuevos caminos. Por ello, es importante que entendamos que nuestros caminos no se construyen en soledad y que vamos y venimos por ellos constantemente.

Por ello, cuando trazamos nuestros caminos y los empezamos a construir desde los anteriores, debemos tener ciertos cuidados para mantenerlos en honor a quienes nos los dejaron y dejarles a los que vienen detrás de nosotros un camino bien mantenido.

Actividad sugerida 1

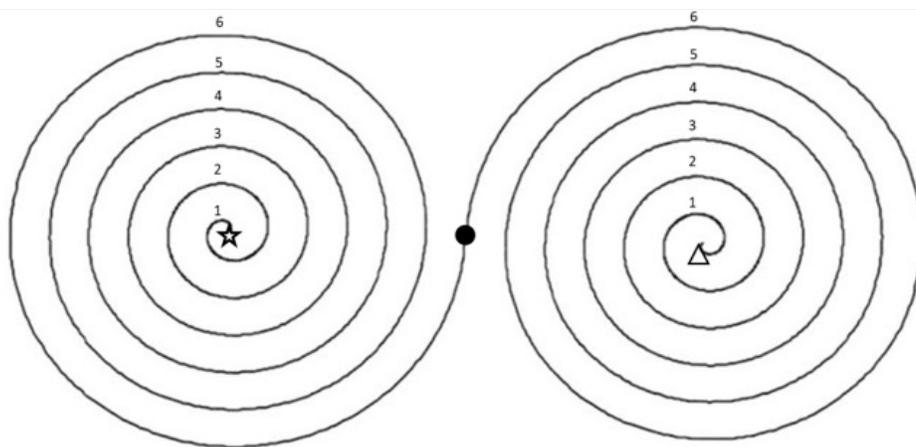
El caracol que camina

Propósito: reconocer en nuestro camino de la vida, los legados del camino de nuestra familia.

Recursos: un alambre o cinta o cualquier material maleable o papel y lápiz.

Paso a paso:

1. En familia, dibujen o armen la figura de un espiral doble.



2. En el primer centro, donde se ubica la estrella, ubiquen el nombre del mayor de su familia.
3. En el segundo centro, donde se ubica el triángulo, ubiquen el nombre de uno de los hijos o hijas de esta persona mayor de su familia.
4. En la primera vuelta de la primera espiral, describan por qué se le reconoce la persona mayor.
5. En la segunda vuelta de la primera espiral, mencionen la característica por la que la persona mayor era más reconocida cuando era niño o niña.
6. En la tercera vuelta, mencionen cuál fue la hazaña o acción que más se recuerda de esta persona mayor cuando era joven.
7. En la cuarta vuelta, recuerden cómo fue la historia del matrimonio de esta persona mayor.
8. En la quinta vuelta, narren una historia de esta persona mayor como padre o madre.
9. En la sexta y última vuelta, describan cómo se le reconoce a esta persona como abuelo o abuela.
10. Luego, continúan el recorrido de la sexta vuelta de la persona mayor, la cual se conecta con la sexta vuelta del hijo o hija. En esta vuelta mencionarán qué es lo que más caracteriza a esta persona.
11. En la quinta vuelta del hijo o hija describirán cómo es esta persona como abuela o abuelo. Si aún no lo es, describan cómo se imaginarían que sería.
12. En la cuarta vuelta del hijo o hija describan cómo es esta persona como padre o madre. Si no lo es, narren una historia en la que se imaginarían cómo sería o cómo es como cuidador de menores de edad.
13. En la tercera vuelta, describan la historia del matrimonio del hijo o la hija. Si no está casado o casada, narren la historia de esta decisión o imaginen cómo sería.
14. En la segunda vuelta narren una hazaña del hijo o la hija en su juventud.
15. En la primera vuelta describan qué caracterizaba a este hijo o hija cuando era niño o niña.
16. Luego doblen la espiral por la mitad, por donde señala el círculo negro, de manera tal que se encuentren cara a cara.
17. En familia, reflexionen sobre esta actividad a partir de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo entienden esta espiral?

- b.** ¿Cómo se puede analizar el significado de la línea que conecta estas dos vidas?
- c.** ¿De qué manera la vida de la persona mayor influyó en la construcción del camino de su hijo o hija?
- d.** ¿De qué manera la vida del hijo o hija cuida del camino dejado por su madre o padre y se expande en uno nuevo?

Evaluación:

En este apartado volveremos sobre las actividades realizadas para reconocer nuestros aprendizajes y los procesos de identificación de capacidades en la construcción de nuestros caminos de la vida. Para ello, en familia dialoguen alrededor de las siguientes preguntas:

- 1.** ¿De qué manera nuestra vida personal y familiar hace parte de una vida más grande?
- 2.** ¿Cómo necesitamos de las demás personas de nuestro entorno para lograr nuestros propios propósitos?
- 3.** ¿Es importante reconocer nuestras fortalezas y nuestros vacíos para alcanzar nuestras metas?, ¿por qué?

Resultados esperados:

- Capacidades de organización familiar y comunitaria fortalecidas.
- Deseos, propósitos y metas personales, familiares y comunitarias identificadas.
- Familias y comunidades con propósitos más fuertes para alcanzar sus metas y sueños.

TEMA 8: ◀◀

FORTALECIMIENTO SOCIOORGANIZATIVO Y COMUNITARIO

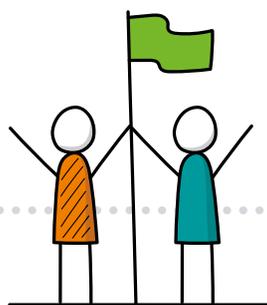




La organización social y comunitaria de los grupos étnicos se ha caracterizado por su incidencia en diferentes niveles. Dado el alto nivel de participación de sus comunidades, los procesos organizativos de estos pueblos han sido la base para la construcción de políticas públicas, planes y programas encaminados a la garantía de sus derechos y en buena medida, de la capacidad de gestión, movilización y planeación de sus organizaciones ha dependido la defensa y bienestar de sus territorios, comunidades y familias.

Tomando en cuenta lo anterior, con el desarrollo de esta temática se busca aportar al fortalecimiento de las capacidades de familias, comunidades y organizaciones de pertenencia étnica en torno al fortalecimiento del tejido social y al derecho a la participación, a través de actividades que partan del diálogo de saberes y aporten en la construcción de estrategias y rutas que fortalezcan la autonomía de estos pueblos, en aras de la mejora de su calidad de vida.

En ese sentido proponemos fomentar reflexiones y actividades que partan de las tradiciones culturales, de la experiencia organizativa y comunitaria, y permitan aportar de manera positiva en los procesos organizativos de los pueblos étnicos, desde el gobierno propio, el derecho mayor, la ley de origen, el buen vivir, los planes de vida, los planes de salvaguarda, el modelo de enfoque diferencial de derechos étnico y todos aquellos marcos normativos y elementos de comprensión mínimos para desarrollar procesos coherentes y pertinentes con los grupos étnicos.



Objetivo general

Aportar elementos que potencien las capacidades de las familias, comunidades y organizaciones de grupos étnicos del territorio nacional en torno al fortalecimiento del tejido social en sus territorios y el derecho a la participación.

➤ Subtema 1 ◀

Tejido social y fortalecimiento comunitario

En los pueblos indígenas, NARP y Rrom, lo comunitario y el tejido social se construyen a partir de las identidades ancestrales, de la existencia de una base territorial común, de formas de producción y trabajo solidarias, así como de formas de gobierno y prácticas culturales propias (Torres, 2016).

Históricamente los territorios étnicos se han caracterizado por desarrollar procesos sociales en los que la complementariedad y la solidaridad son transversales, así como por tener «presentes y vivos los antepasados así como los animales y la madre tierra». (DE SOUSA, p.31, 2010).

Dado que muchas comunidades étnicas tienen como una de sus prácticas culturales la artesanía y que una de las técnicas utilizadas es el tejido, esta comparación puede servir para que entendamos qué es el tejido social, pues así como tejemos para la elaboración de diversos objetos como una mochila, un canasto, o una hamaca, estas elaboraciones son creadas con un propósito y un pensamiento, que puede ser el de cargar cosas o soportar nuestro propio peso en el caso de una hamaca; así mismo el tejido social de una comunidad es el que da el soporte que esta necesita para desarrollar sus actividades como colectivo, y tiene que ver con temas como la organización, la historia e identidad colectiva, los vínculos y lazos comunitarios y la planeación, entre otros.

Entonces, así como nuestros tejidos para la elaboración de artesanías son diversos, cuentan historias de nuestros territorios y comunidades y tienen significados diferentes, así son nuestras comunidades, pues existen elementos comunes que nos identifican como pueblos étnicos y aspectos singulares de cada territorio. Es por esto importante que reflexionemos al interior de nuestras familias y comunidades acerca de nuestra historia, recordemos y afiancemos esos valores que como colectivo nos hacen fuertes y trabajemos en aquellos aspectos que conviene mejorar, para hacer que nuestras comunidades construyan tejidos cada vez más sólidos, pensando en el desarrollo social de nuestros territorios.

Cuando nos damos cuenta que en las pequeñas acciones que hacemos en nuestra cotidianidad podemos construir y fortalecer nuestros lazos comunitarios y aportar a la construcción del tejido social de nuestros territorios, comprendemos los derechos y deberes que tenemos como individuos y como parte de nuestras comunidades y los procesos organizativos que se desarrollan para aportar e incidir en las decisiones que afectan el presente y el futuro, afianzando nuestro sentido de pertenencia con nuestra cultura.



Objetivo específico

1

Brindar herramientas a las comunidades, autoridades, organizaciones que aporten elementos para los procesos organizativos de las comunidades a través de actividades de fortalecimiento del tejido social.

Actividad sugerida 1

Tejamos nuestra familia

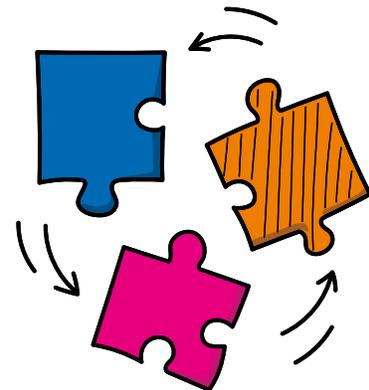
Propósito: reflexionar, a partir del tejido de las artesanías y prácticas culturales propias, sobre los procesos organizativos de las comunidades y posibles estrategias para su fortalecimiento.

Recursos: lanas, cabuyas, lazos, reciclaje y cualquier material que se encuentre en el espacio donde se desarrolla la actividad.

Paso a paso:

¡La mecánica es la siguiente!

1. Se tendrá que organizar el lugar donde se realice la actividad como una prueba de obstáculos, con un principio y un fin, utilizando los recursos de los que se dispone para hacer una ruta que la familia tendrá que atravesar. El nivel de dificultad se hará teniendo en cuenta el espacio y la seguridad de los participantes
2. El objetivo de la actividad será hacer un tejido, utilizando los materiales existentes, que permita cargar un objeto sin que se caiga; en la construcción tendrán que participar todos los miembros de la familia y el tejido será construido de tal forma que cada uno tenga que sostener alguna parte para asegurar lo que carga y no permitir que caiga. Para esto se sugiere utilizar un recipiente con piedras el cual, en la dinámica, representará a la familia o la comunidad.
3. Una vez que se haya realizado el tejido, la familia tendrá que hacer el recorrido sosteniendo, entre todos, el recipiente con las piedras, para esto será fundamental la comunicación y el generar una estrategia de trabajo en equipo para pasar los obstáculos y llegar al fin del recorrido.
4. Si se falla se debe intentar de nuevo hasta lograrlo y de ser necesario mejorar el tejido o la estrategia.
5. Posterior al desarrollo de la actividad, se realizarán reflexiones y paralelos con la realidad de nuestras familias o comunidades, las estrategias que utilizamos para organizarnos y



sobrepasar las dificultades, así como de nuestros aciertos, errores y formas de encarar las situaciones por las que atravesamos. La idea es que realicemos comparaciones y las alternativas de solución que podrían ser más apropiadas en el día a día.

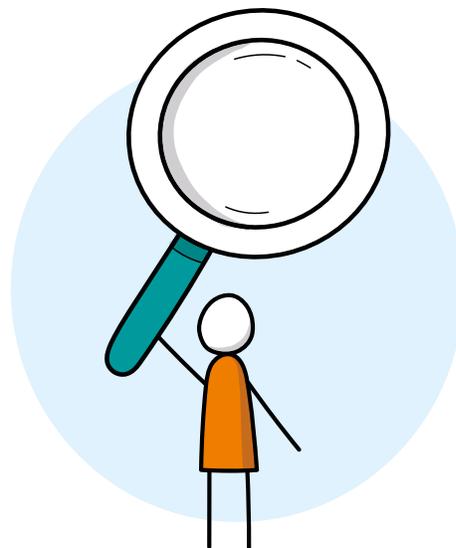
➤ Subtema 2 ◀

Veedurías comunitarias y control social

La participación, además de ser un derecho, es una parte muy importante de la democracia puesto que permite a la ciudadanía hacer efectiva la posibilidad de hacer parte de las decisiones que le afectan en todos los ámbitos de la vida. En este sentido, se refiere a la verdadera capacidad de cada ciudadano y ciudadana de participar en la construcción y definición de las políticas en el marco de la vida económica, social, cultural, política y administrativa de la comunidad.

El control social se define como el derecho y el deber de los ciudadanos a participar de manera individual o a través de sus organizaciones, redes sociales e instituciones, en la vigilancia de la gestión pública y sus resultados (art. 60, Ley 1757 de 2015).

Principalmente, el ejercicio de veeduría y control social está orientado a vigilar el debido cumplimiento de la labor estatal mediante la prestación de planes, programas y proyectos, producto de los recursos públicos e implica interacción, diálogo permanente y construcción colectiva. Es un derecho y un deber ciudadano, para intervenir en el seguimiento y monitoreo de la política pública, a fin de cumplir con los principios de transparencia, eficiencia, eficacia, equidad, seriedad, cumplimiento y calidad (DPS. 2016).



A continuación, expondremos algunos de los mecanismos más importantes para el acceso y el diálogo sobre información pública:



Derecho de acceso a la información

Genera la obligación de divulgar la información pública y responder de buena fe, de manera adecuada, veraz, oportuna y accesible a las solicitudes de acceso, lo que a su vez conlleva la obligación de producir o capturar la información pública.

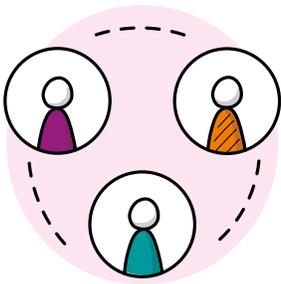
La consulta previa

La consulta previa es un derecho fundamental de los pueblos indígenas y comunidades negras. Hace énfasis en el derecho inherente que tiene todo ser humano a ser consultado previamente a la toma de decisiones que puedan afectar su modo de vida, sus creencias, sus tierras y territorios; y a participar, cuando sea posible, de los beneficios que se derivan de ciertos proyectos de desarrollo (Corte Constitucional, SU-039, 1997).



Audiencias públicas

Son escenarios de diálogo entre las entidades públicas o privadas que gestionan aspectos de lo público y la ciudadanía. Estos diálogos tienen los siguientes alcances: informar, explicar, justificar o consultar aspectos de la gestión pública a la ciudadanía la cual, a su vez, hace seguimiento y evaluación a los compromisos, planes y programas, ejecutados por el sector público.



Rendición de cuentas

Un proceso mediante el cual las entidades de la administración pública del nivel nacional y territorial y los servidores públicos, informan, explican y dan a conocer los resultados de su gestión a los ciudadanos, la sociedad civil, otras entidades públicas y a los organismos de control (art. 48 de la Ley 1757 de 2015).



Derecho de petición

Es un derecho fundamental que tienen todas las personas para hacer peticiones respetuosas, de interés general o particular, ante las autoridades o ante los particulares que cumplen alguna función pública, con el fin de que sean resueltas pronto, de fondo y de manera efectiva.

Pasos para el control social

A continuación, enumeraremos un ejemplo de los pasos que podrían seguirse en caso de estar interesado en realizar un proceso de veeduría ciudadana:

Pasos para establecer una veeduría ciudadana



Paso 1
Definir el objeto de vigilancia de la veeduría ciudadana



Paso 2
Convocar a la comunidad



Paso 3
Conformación de la veeduría ciudadana



Paso 4
Formulación y seguimiento del plan de trabajo



Paso 5
Establecer criterios de evaluación



Paso 6
Recoger y analizar la información obtenida



Paso 7
Elaborar el informe de veeduría.



Paso 8
Adelantar seguimiento al informe de veeduría



Paso 9
Comunicar a la ciudadanía, comunidad u organización los avances

Objetivo específico

2

Fortalecer a las familias y comunidades de grupos étnicos en la comprensión de los conceptos principales relacionados con el proceso de control social para aportar al ejercicio de su derecho a la participación.

Actividad sugerida 1

Adivina adivinador con sopa de letras

Propósito: fortalecer el conocimiento sobre herramientas y definiciones del control social y la veeduría comunitaria.

Recursos: lápiz, marcador o esfero, un ahoja de papel (puede ser reciclado) y una bolsa o recipiente donde poder meter los papelitos.

Paso a paso

¡La mecánica es la siguiente!

1. Se toma una hoja de papel, puede ser en blanco o de papel de reciclaje; se divide en 6 partes y se escribe en cada uno de los papelitos, las siguientes palabras:

| | |
|-----------------|----------------------|
| Control social | Audiencia pública |
| Veedurías | Rendición de cuentas |
| Consulta previa | Derecho de petición |

2. Una vez escritos los conceptos en los papelitos, se doblan, se recortan y se meten en una bolsa o recipiente de donde se puedan ir sacando una al azar.
3. La idea es que, en cada turno, un miembro del hogar escoja al azar un papelito de los que se encuentran en la bolsa, deberá leerlo y posteriormente deberá, sin mencionar el

concepto, hacer la representación o explicar con sus palabras la definición de dicho concepto.

Ejemplo: si en el papelito que escogí dice «Rendición de cuentas», yo podría... hacer la representación con mímica, dar un ejemplo o explicar con mis palabras la definición de qué es una rendición de cuentas.

4. Los demás miembros de la familia estarán muy atentos a la representación o definición de la palabra para lograr adivinar a qué concepto se refiere.
5. En cuanto alguno descubra el término o concepto determinado, la persona que está haciendo la representación o explicando dicho concepto, Dirá «¡adivinaron!» y repetirá en voz alta el concepto al cual hacía referencia.
6. En cuanto la familia acierte y tenga claro el concepto al cual se refiere la definición o representación, pasarán a la sopa de letras a encontrar dicho concepto.

Las palabras que buscamos en nuestra sopa de letras pueden estar escritas en varios sentidos.

SOPA DE LETRAS

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | Y | U | L | P | D | Q | A | T | I | P | F | W | A | S | J | D | O |
| D | E | R | E | C | H | O | D | E | P | E | T | I | C | I | O | N | U |
| Q | U | Z | U | W | D | E | R | T | U | P | V | I | V | E | G | H | L |
| R | E | N | D | I | C | I | O | N | D | E | C | U | E | N | T | A | S |
| W | A | R | T | I | L | P | O | I | R | G | Y | J | E | B | V | M | E |
| A | V | F | Q | U | P | K | I | P | L | O | U | L | D | R | O | M | A |
| X | E | N | O | F | O | V | A | Z | E | H | Y | O | U | L | Q | T | I |
| U | P | L | A | R | U | T | A | S | H | R | P | I | R | E | C | T | O |
| F | I | L | W | R | L | B | I | V | U | T | G | E | I | A | C | B | P |
| E | T | U | L | U | W | I | L | L | Y | R | R | U | A | F | I | X | W |
| Z | F | Y | S | E | B | M | S | O | N | Y | W | T | S | G | R | A | D |
| C | O | N | T | R | O | L | S | O | C | I | A | L | V | I | L | K | C |
| P | O | E | T | G | N | A | Y | I | O | W | P | I | C | L | W | A | I |
| C | A | U | D | I | E | N | C | I | A | P | U | B | L | I | C | A | N |

Recuerda que los conceptos a encontrar son: control social, audiencia pública, veedurías, rendición de cuentas, consulta previa y derecho de petición.

7. Posteriormente, otro miembro de la familia sacará otro papelito de la bolsa, y se repetirá la actividad, hasta completar seis turnos.
8. La actividad se da por terminada cuando la familia haya completado las definiciones y encontrado los seis conceptos en la sopa de letras.
9. Para terminar, si la familia lo considera necesario, en caso de que exista traducción, puede escribir cerca de la sopa de letras cómo se llama dicho concepto en lengua propia.

Resultados esperados:

- Fomentar herramientas para el fortalecimiento del tejido social y los procesos organizativos de las comunidades
- Con el abordaje de estas temáticas esperamos contribuir a la comprensión de la relevancia sobre los procesos de control social y veeduría en las comunidades.
- Con el desarrollo de las actividades sugeridas esperamos identificar herramientas y formas de realizar el control social.

Evaluación

¿Cómo podríamos aportar y qué deberíamos mejorar como comunidad para fortalecer los procesos organizativos de nuestros territorios desde nuestro quehacer cotidiano?

¿Qué características debe tener nuestro tejido social?, ¿cómo debe ser?, ¿cómo lo hacemos?

¿Cuáles procesos de control social o veeduría conocemos que se hayan realizado en nuestra comunidad? En caso de no conocer ninguno, mencionemos tres ejemplos en los que se pudieran realizar.

¿Qué podríamos hacer como familia o como comunidad para lograr realizar procesos de control social que aporten al desarrollo de los proyectos o procesos que se realizan en nuestro territorio?

TEMA 9. <<

HAGAMOS PREVENCIÓN EN FAMILIA Y COMUNIDAD



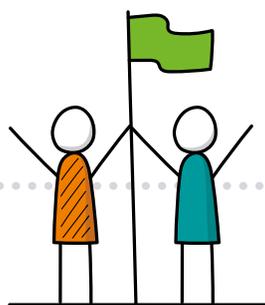


Se entiende por prevención el desarrollo de acciones que se pueden realizar para disminuir riesgos, identificar amenazas de manera oportuna, con el fin de reducir o evitar situaciones que vulneran los derechos de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Reconocer la importancia que tiene la familia y la comunidad en la protección de sus integrantes es necesario para promover, acciones de prevención, dado que la familia es un escenario que teje relaciones afectivas, de formación y aprendizaje, un espacio importante para generar cuidado, protección y prevención, que se extiende a la comunidad, creando acciones de responsabilidad, corresponsabilidad, ayuda individual y colectiva.

Así mismo, el entorno comunitario es un escenario de la vida cotidiana de los integrantes de cada familia, en el cual se desarrollan y construyen vínculos y relaciones de ayuda y solidaridad que generan unión entre sus integrantes, a partir de necesidades e intereses compartidos, costumbres, hábitos y normas sociales, las cuales generan sentido de pertenencia y, por tanto, se convierte en un espacio prioritario de prevención.

En este sentido, la prevención se da de forma diaria y cotidiana, forma parte del quehacer de las familias y la comunidad, y se demuestra en acciones como el cuidado físico, afecto, educación, descanso, alternativas de ocio, actividades sociales, las cuales generan aprendizajes y comportamientos, que influyen en las relaciones interpersonales, en la transmisión de valores, ideas y actitudes que dan a niños, niñas, jóvenes y familias elementos para garantizar derechos propios y prevenir vulneraciones.



Objetivo general

Trabajar con las familias de grupos étnicos y sus comunidades, acciones encaminadas a minimizar riesgos y a fomentar acciones de protección, frente al consumo de sustancias psicoactivas, violencia sexual y de género y trabajo infantil, con el fin de aportar a la construcción de escenarios de cuidado y protección familiar y comunitaria.

➤ Subtema 1 ◀

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

La prevención de consumo de sustancias psicoactivas es un conjunto de estrategias y acciones para reducir tanto en la persona, como en grupos y comunidades, la vulnerabilidad al consumo de sustancias psicoactivas.

Se debe promover la responsabilidad individual, familiar y comunitaria para identificar situaciones, circunstancias o hechos personales o sociales que generan en las familias o comunidades, riesgos al consumo de sustancias psicoactivas, así como identificar acciones o factores de protección y autocuidado que permitan, desde la cotidianidad, su fortalecimiento como gestores de prevención.

A continuación, algunos factores de riesgo y de protección:

| FACTORES DE RIESGO | | |
|---|--|--|
| Entorno Individual | Entorno Familiar | Entorno Comunitario |
| <ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima. • Dificultad para adaptarse a las normas. • Dificultad en el manejo de las emociones, la toma de decisiones y el manejo del tiempo libre. • Falta de límites. • No resolución de conflictos. • Comportamiento violento. | <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia física o emocional de los padres. • Conflictos entre padres e hijos. • Exceso o defecto de disciplina. • Consumos en la familia. • Poca comunicación con los miembros de la familia. • Recibir maltrato físico y psicológico. • Falta de valores. | <ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al consumo de drogas. • Consumo de drogas como alternativa exclusiva de ocio. • Desarraigo cultural. • Ambiente de violencia y maltrato. • Relación con amigos consumidores -Presión de grupo hacia el consumo. • Falta de acceso a la educación. • Falta de alternativas para el uso del tiempo libre. |
| FACTORES DE PROTECCIÓN | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado, autocontrol, autoestima. • Creencias, Valores. • Proyecto de vida. • Capacidad de reconocer riesgos y protegerse. • Habilidad para relacionarse, expresar lo que se desea o necesita, saber decir que no. | <ul style="list-style-type: none"> • Buena comunicación y manifestaciones de cariño y afecto. • Trasmisión de valores, creencias, costumbres, visiones del mundo. • Normas y límites de comportamiento. • Buena convivencia, solidaridad, diálogo, participación. | <ul style="list-style-type: none"> • Promoción de valores culturales. • Redes de apoyo comunitario. • Presencia de líderes positivos. • Ambiente de seguridad, organización y participación comunitaria. • Actitud crítica frente al consumo de sustancias psicoactivas. • Relaciones basadas en el respeto. |

Objetivo específico

1

Promover habilidades, capacidades y competencias en las familias y comunidades de grupos étnicos que les permitan identificar y reducir riesgos, así como fortalecer procesos de auto cuidado individual, familiar y comunitario para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Actividad sugerida 1

Conociendo en familia y comunidad factores de riesgo y aprendiendo a protegernos

Propósito: conocer con los niños, niñas, jóvenes, adolescentes familias y la comunidad, factores de riesgo para protegerlos del consumo de sustancias psicoactivas, identificando los diferentes escenarios en que se pueden presentar.

Recursos: papel, bolígrafos, esferos o lápices.

Paso a paso:

1. Se promoverá un espacio de diálogo y reflexión entre los integrantes de la familia, que inicia leyendo, o transmitiendo oralmente y reflexionando sobre los conceptos de riesgo y factores de protección del consumo de sustancias psicoactivas.

¿Qué es un factor de riesgo?

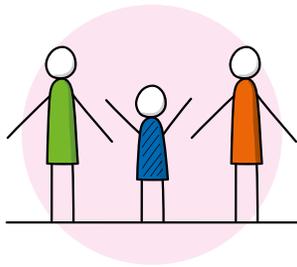
Son circunstancias o características de las personas, de la comunidad o de la propia naturaleza o entorno, cuya presencia, ausencia, déficit o exceso hace que, una persona se acerque riesgosamente a tomar contacto con una sustancia adictiva y la consuma.

¿Qué es un factor de protección?

Son las características o capacidades que tienen las personas, las familias y las comunidades que, en un momento determinado, pueden proteger al individuo del consumo de sustancias psicoactivas. Estas permiten superar las dificultades o riesgos que pueden llevar al consumo y enfrentar exitosamente las situaciones que se le presentan para tomar decisiones positivas.



2. A partir de los conceptos contenidos en el cuadro de factores de riesgo y protectores, al igual que de los conocimientos y experiencia de los integrantes:



El grupo familiar, realiza un conversatorio o círculo de la palabra para identificar los elementos o factores de riesgo y protectores que consideran, pueden estar presentes en un individuo, en la familia, en los grupos de jóvenes o en la comunidad.

3. Después de la reflexión, se espera que el grupo familiar identifique y escriba en cuatro hojas de papel en blanco, lo que sepan, conozcan, les hayan contado o crean son elementos o factores de riesgo o protectores, así:

| | |
|---|--|
| <p>Hoja 1</p> <p>Elementos o factores de riesgo y protección en una persona.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Hoja 2</p> <p>Elementos o factores de riesgo y protección en la familia.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <p>Hoja 3</p> <p>Elementos o factores de riesgo y protección en un grupo de jóvenes.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Hoja 4</p> <p>Elementos o factores de riesgo y protección en la comunidad.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

4. A partir de los elementos o factores de riesgo y protección identificados, reflexionarán entorno a las siguientes preguntas:

¿Qué factores o situaciones previenen la posibilidad del consumo de drogas?

¿Qué factores o situaciones generan la posibilidad del consumo de drogas?

5. A partir de las reflexiones, el grupo familiar creará compromisos desde lo personal y lo que hacen normalmente a diario en familia y comunidad, con el fin de disminuir lo que pone en peligro a las niñas, niños, jóvenes, adultos y familias, y lo que nos puede proteger, o salvar de caer en el consumo de sustancias psicoactivas.

➤ Subtema 2 ◀

Prevención violencia sexual y de género

La violencia sexual es «todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios, insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante amenaza por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos hogar, comunidad o lugar de trabajo».

En este sentido, la prevención de violencia sexual y de género es un conjunto de acciones y estrategias que procuran evitar la violencia antes de que ocurra; acciones que combaten los factores de riesgo en los niveles individual, familiar y comunitario.

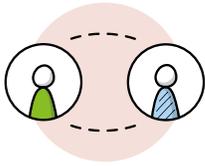
Algunas estrategias para abordar estos riesgos son:



Educación y habilidades que apoyan la equidad, el respeto, la igualdad de género entre hombres y mujeres.



Normas sociales que promuevan prácticas comunitarias que frenen la violencia sexual.



Buena comunicación entre padres e hijos, basada en la confianza, el apego y el apoyo.



Hablar sin temores y orientar la sexualidad y afectividad, hablando de valores, actitudes y personalidades, como seres únicos, con un cuerpo, un proyecto de vida y una identidad.



Promover el cuidado y la protección en casa, con formas de crianza respetuosa.



Apoyar el desarrollo de habilidades de autoprotección que les permita en un momento dado buscar ayuda para evitar o salir de forma inminente de una situación de abuso.

Objetivo específico

2

Crear ambientes de consciencia y educación frente al delito del abuso sexual y de género, en familia y comunidad, para prevenir su aparición y brindar apoyo a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos en situaciones detectadas o conocidas.

Actividad sugerida 2

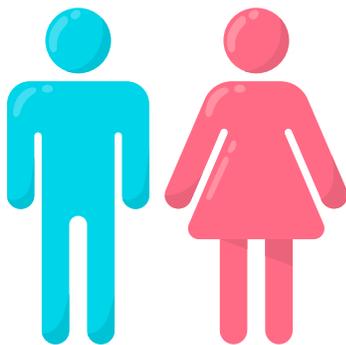
Título de la actividad: El costal del cuidado personal

Propósito: desarrollar estrategias individuales y grupales de autocuidado y cuidado personal, familiar y comunitario en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos de las familias y comunidades, para prevenir el abuso sexual y de género.

Recursos: un costal, talega de trapo, talega de papel, talega de plástico o caja de cartón, papel para dibujar, pliego de papel periódico y marcadores, colores, cinta pegante y esferos o lápices.

Paso a paso:

1. La familia se reúne para organizar y pintar en un pliego de papel periódico o cartulina la figura grande de una mujer y en otro pliego la figura grande de un hombre.



¿Quién puede ayudarme?



Las ubican en una pared de la casa, una debajo de otra y al frente de las figuras, colocan un tercer pliego de papel periódico con un título que dice: ¿quién puede ayudarme? Al lado dejan el costal, la talega de trapo, talega de papel, talega de plástico o caja de cartón.

2. Cada integrante de la familia debe tener un esfero y 8 hojas, fichas o tarjetas en total, luego cada uno se sienta solito(a) en un lugar cualquiera de la casa, a pensar sobre:

¿Qué palabras o acciones, dicen o hacen las personas de mi familia o vecinos, con respecto a mi cuerpo, que me pone molesta(o), me incomoda, me asusta, me angustia, me aterra, me ofende, me obligan a hacerlo? Esto lo escribo en 4 tarjetas.



¿Qué puedo hacer, a quién puedo ir a decirle, o quién me puede escuchar de mi familia, de la comunidad o de una entidad en mi territorio para contar lo que me está pasando y que puedan ayudar a que no me afecte más? Esto lo escribo en las otras 4 tarjetas.

3. Cada integrante lleva al costal, talega de trapo, talega de papel, talega de plástico o caja de cartón, e introduce sus 8 tarjetas ahí. Las revuelven y comienza el juego del «Costal del cuidado personal».



4. En el sitio donde se encuentra el costal del cuidado personal, y donde pegamos las figuras de hombre y mujer, nos sentamos en un círculo, y cada uno, va sacando una de las tarjetas que todos escribimos, la leemos y según lo que digan, las vamos pegando en las carteleras de hombre o mujer; si son de las personas, o las instituciones que nos pueden ayudar, las colocamos en la cartelera que dice «¿A quién puedo acudir?»
5. Hacemos una reflexión final sobre qué es lo que no deben hacer o decir las personas de la familia o la comunidad con nuestro cuerpo y si esto llega a pasar, a quién o a dónde podemos acudir para que nos ayuden.

➤ Subtema 3 ◀

Prevención trabajo infantil

Descripción.

El trabajo infantil hace referencia a todo trabajo que priva a los niños de su niñez, su potencial y su dignidad, y que es perjudicial para su desarrollo físico y psicológico³.

En muchas de nuestras comunidades, el trabajo de los niños no se ve como una explotación, sino como una actividad dentro de su proceso de formación, y trabajo de colaboración con la familia. Sin embargo, debe tenerse cuidado con que estas actividades no esclavicen al niño, niña, joven o

3. «Toda actividad económica realizada por menores, por debajo de la edad mínima requerida por la legislación nacional vigente de un país para incorporarse a un empleo, o por menores de 18 años, y que interfiera con su escolarización, se realice en ambientes peligrosos, o se lleve a cabo en condiciones que afecten a su desarrollo psicológico, físico, social y moral, inmediato o futuro» (Instituto colombiano de bienestar familiar, Archivo interno, concepto 0000022 de 2018).

adolescente, lo separen de su familia, lo pongan en peligro, le quiten el derecho a la educación, al juego a la recreación, lo enfermen o le generen riesgo de habitabilidad en calle.

Algunas acciones para prevenir y proteger a los niños, niñas y adolescentes en riesgo o en situación de trabajo infantil son la promoción de sus derechos, el fortalecimiento de sus proyectos de vida, la realización de actividades pedagógicas, en los entornos individual, familiar y comunitario, con el fin de:

- Sensibilizar a la comunidad y la familia frente a la consecuencia del trabajo infantil en el desarrollo psicológico de los niños, niñas y adolescentes.
- El rechazo de la familia y la comunidad al trabajo infantil como una opción para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.
- Genera acciones educativas en la familia para que garantice los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Objetivo específico



Concientizar a familias y comunidades que el trabajo infantil los limita, les vulnera derechos como la educación, salud, recreación, los sume en la pobreza y los conduce a la calle, exponiéndose a peligros en los que corre riesgo hasta la propia vida.

Actividad Sugerida 3

Título de la actividad: **quítate tú, pa' ponerme yo**

Propósito: hacer un juego de roles entre todos los integrantes de la familia que les permita tener una visión de la magnitud del problema que significa para los NNJA el trabajo infantil.

Recursos:

- Espacio para montar un posible sitio de trabajo, en el que se involucra a los niños, niñas, jóvenes o adolescentes, organizado con los elementos que tenemos en nuestra casa.
- Ropa, de niños, jóvenes y adultos de la que usamos a diario, y ropa especial, para representar a los jefes o personajes que encontramos en la calle donde trabajan los NNJA.

- Elementos que tengamos a disposición en nuestras casas que representen el lugar donde trabajan los niños con los que se arregla el escenario.

Paso a paso:

1. En casa se organiza el espacio en el que se va a desarrollar la actividad, y se adecua como un sitio, en el que se van a realizar las representaciones, de las diferentes formas de trabajo que desarrollan los niños, niñas, jóvenes y adolescentes.
2. Todos los integrantes de la familia que están participando se visten de la siguiente manera: los niños utilizan la ropa de los adultos y los mayores se van a vestir de niños, niñas, jóvenes y adolescentes.
3. Se van a repartir los integrantes por parejas y cada uno va a escoger una forma de trabajo de las que conocen o han escuchado en las que se involucran los niños, niñas, jóvenes, y adolescentes.
4. Se ponen de acuerdo para que el niño o joven asuma el papel o rol de jefe o persona que lo pone a trabajar y las características de este personaje (autoridad, grosería, descaro, indecencia, maltrato, abuso a los NNJA que tiene trabajando para él) y el adulto asuma el rol de niño, niña, joven o adolescente trabajador (humilde, sumiso, obediente, con tristeza, hambre).
5. En el espacio que montamos como posible sitio de trabajo, lo arreglan según la forma de trabajo que escogieron, pasan y ante el resto de la familia van a actuar como lo acordaron, exponiendo los problemas que tiene para el niño y los beneficios para el empleador o quien se beneficie del trabajo del niño.
6. Luego se reúne nuevamente la familia y reflexionan sobre qué sintió cada uno al hacer el papel de niño trabajador o adulto explotador; qué beneficios o problemas deja esto para el niño, la familia, y qué posibilidades tienen ellos para no permitir el trabajo de ninguna manera, en los más pequeños de la familia.

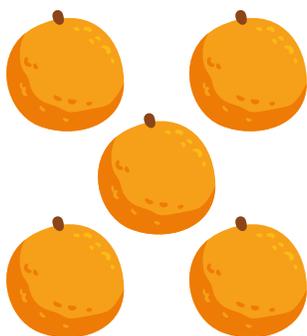
Actividad Sugerida 2

- **Título de la actividad:** construyendo saberes y caminos para la protección de las niñas y niños de nuestra familia y comunidad.

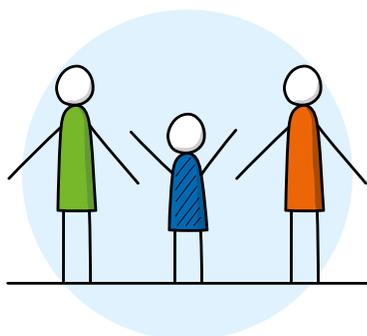
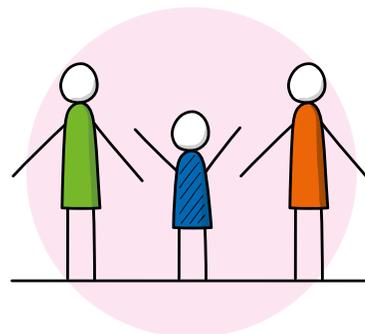
- **Propósito:** promover en las familias y las comunidades el reconocimiento y el respeto de los niños y las niñas, y sus derechos; con el fin de lograr espacios de protección y participación que les permita un desarrollo armónico e integral.
- **Recursos:** papel de colores, tijeras, cinta, 3 pliegos de papel periódico o cartulina, marcadores o lapiceros.

Paso a paso:

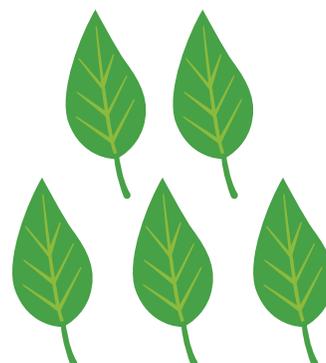
1. La familia inicia elaborando 15 tarjetas en forma de fruta y 10 tarjetas en forma de hojas de plantas.
2. Se divide la familia en dos grupos (no importa si se cuenta solo con dos miembros) y cada grupo toma 5 tarjetas en forma de fruta y 5 tarjetas en forma de hojas. Para identificar 5 frases o palabras que describan lo que recibieron o reciben de niños de parte de sus padres o de quienes tenían o tienen la responsabilidad de cuidarlos, así:



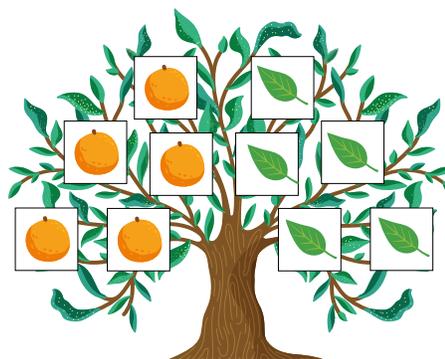
En las tarjetas en forma de fruta, anotarán 5 frases o palabras que reflejen los cuidados que les permitieron crecer y dar frutos en el presente o el futuro. Ejemplo: cuidarlos del frío, alimentarlos, darles cariño, protegerlos del peligro, inculcarles disciplina, entre otros.



En las tarjetas en forma de hoja anotarán 5 frases o palabras que reflejen las situaciones que limitaron o limitan su crecimiento sano y su posibilidad de dar frutos cuando llegaron o lleguen a ser adultos. Ejemplo: el abandono, maltrato, falta de acceso a la educación. entre otros



3. Luego en un pliego de papel periódico o de cartulina, la familia dibujará un árbol que será el reflejo de sus propias vidas.



4. Luego la familia iniciará una reflexión y diálogo a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué cuidados necesitan las niñas y los niños?

¿Qué sucede con las niñas y los niños cuando no se les brinda estos cuidados?

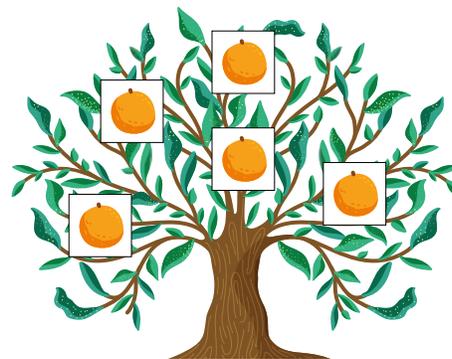
¿Cómo les gustaría que fuera la vida de las niñas y niños de su hogar?

¿Qué situaciones/falta de cuidados, puede impedir que una niña o niño crezca sano y se desarrolle bien en el futuro?

¿Qué produce el trabajo infantil en el crecimiento de las niñas y niños?

5. Luego, en otro pliego de papel periódico o cartulina se dibuja un gran árbol con el título «Nuestro compromiso para que nuestros hijos crezcan bien». Con la participación del papá, la mamá o quienes cuidan de las niñas y los niños, se escriben en las tarjetas en forma de frutas que quedaron, los compromisos para que los niños y niñas crezcan en un entorno de cuidado y protección.

Nuestro Compromiso para que nuestros hijos crezcan bien



6. Para finalizar, la familia dispondrá un lugar de su casa en el que puedan dejar las carteleras realizadas visualizar y poner en práctica los compromisos establecidos.

Resultados esperados

Los resultados esperados con el manejo de la guía «Hagamos prevención en familia y sus tres subtemas (consumo de sustancias psicoactivas, violencia sexual y de género y trabajo infantil) tienen la clara intención de permitir que los equipos psicosociales, las familias y la comunidad, desde su propia visión y accionar individual, tengan elementos y herramientas de planeación y abordaje para el manejo de los mismos, desde su comprensión y necesidad para realizar actividades y estrategias preventivas, que permitan minimizar estos fenómenos en niños, niñas, jóvenes y adolescentes.

Identificación de aprendizajes

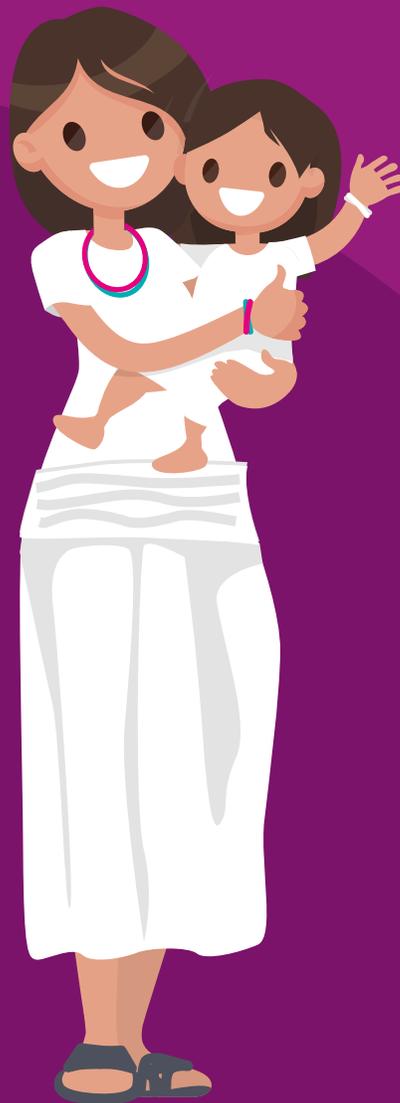
Las actividades que desarrolla cada subtema de esta guía sirven para que los niños, niñas, jóvenes, adolescentes y mujeres adultas, las familias y la comunidad, razonemos, reflexionemos, nos concienticemos, y aprendamos sobre los derechos que tenemos, cómo podemos hacerlos realidad para nosotros y para los demás, y pensemos que así me puedo cuidar y cuidar a los otros para protegernos.

Podemos pensar solos y después en familia y contestar a estas preguntas:

- ¿Cómo podemos ayudar, entre todos, a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia sexual y de género, y el trabajo infantil en nuestras familias y comunidad?
- De ahora en adelante yo, mi familia y mi comunidad debemos cuidarnos para evitar riesgos de consumo de sustancias psicoactivas, de violencia sexual y de género, y trabajo infantil, en caso de presentarse algún riesgo: ¿a quién acudirías y por qué?

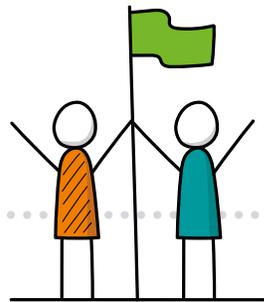
TEMA 10: <<

RESILIENCIA Y RECONCILIACIÓN





Con el desarrollo de esta temática buscamos transformar situaciones, potenciando capacidades a nivel personal, familiar y comunitario para la transformación de hechos negativos o victimizantes que hayan marcado psíquica, emocional o físicamente a la familia o comunidad, identificando capacidades y habilidades que tienen las familias y sus integrantes para hacer frente a dichas situaciones adversas, fomentando respuestas y alternativas de solución, adecuación, modificación y reconciliación de estos hechos que los han marcado significativamente.



Objetivo general

Apoyar a las familias, sus integrantes y las comunidades, para desarrollar estrategias que permitan superar la adversidad, la resolución de conflictos internos, familiares, comunitarios, y la reconciliación a través de conductas y acciones positivas y transformadoras del tejido social.

Subtema 1

La resiliencia, mi familia y yo

Resiliencia: es la capacidad que tienen los seres humanos para sobreponerse a períodos de dolor o situaciones adversas; en la familia, la resiliencia es la suma de todas las capacidades de sus integrantes para la resolución de problemas y conflictos, generando capacidades de restauración y sanación para superar estos hechos.

Objetivo específico

1

Identificar elementos individuales, y familiares que posibiliten generar capacidades para lograr actitudes resilientes con estrategias propias, como forma de respuesta a las situaciones adversas que se presentan a nivel personal, familiar, o en las dinámicas propias al interior de la comunidad.

Actividad sugerida 1

El aljibe y el arcoíris

Propósito: esta actividad busca que cada uno de los integrantes reflexione sobre sí mismo y sobre su familia, frente a los comportamientos que tienen en diferentes circunstancias y valoren cada situación vivida. Así mismo, identifique si es posible mejorar, adecuar o cambiar estos comportamientos (tristeza, estrés, depresión, ira, angustia, terror, entre otros) buscando nuevas estrategias como respuestas, resilientes y positivas.

Recursos:

- Materiales de reciclaje y del entorno
- Hojas de papel blanco

- Lápices de colores
- Olla mediana o grande, tinaja de barro, batea, ponchera, caneca, balde de plástico
- Cintas, lanas o retazos de trapos (rojo, naranja, amarillo, verde, azul claro, azul oscuro, morado) con los colores del arco iris.
- Cinta pegante
- Cabuya, lazo, pita



Paso a paso:

- 1 Inicialmente la familia, en el patio de la casa, construye un aljibe, con los materiales mencionados que les sirven para este propósito (olla mediana o grande, tinaja de barro, batea, ponchera, caneca, o balde de plástico) y lo ubica en un sitio estratégico, donde todos tengan acceso.
- 2 Igualmente, con los materiales disponibles, pintan, dibujan o construyen un arco iris en una pared de la casa, que quede cerca de donde se construyó el aljibe y que tiene un título grande que dice: «Capacidades para generar resiliencia».
- 3 Doblan hojas de papel blanco en 4 partes, las cortan al estilo de tarjetas en las que cada uno de los integrantes de la familia escribirá cuáles han sido los hechos traumáticos, difíciles, dolorosos, angustiantes, por los que han pasado y que han dejado en sus vidas huella, recuerdos tristes, estrés, traumas, que no se borran, que les han causado pena y sufrimiento, enfermedades (maltrato, abuso, acoso escolar, irrespeto, violencia familiar, desconocimiento, desplazamiento, conflicto armado, muerte trágica de familiares, pobreza, miseria entre otros). Seguidamente doblan las tarjetas, las arrugan haciendo una bola, las atan con una pita, cabuya o lana, se dirigen al aljibe, y las introducen en ese recipiente como si fueran un desecho. Las pitas o cabuyas o lanas con que las ataron se dejan por fuera del aljibe.
- 4 Previamente, el integrante de la familia que está dirigiendo la actividad ha colocado en cada color del arcoíris, (rojo, naranja, amarillo, verde, azul claro, azul oscuro, morado) una de las siguientes tarjetas que él ha escrito:

Las crisis son oportunidades, si las interpretamos debidamente y respondemos positivamente, buscando solución y no quedándonos en el problema.

Debo tener buenas relaciones familiares y sociales, así tengo, acepto ayuda, y puedo apoyar a otros; eso me da bienestar personal.

Tengo objetivos propios para superar mi problema, hablo con mis amigos, me desahogo, y comparto mi experiencia, por mala que haya sido.

El cambio es parte de mi vida y hay cosas que no puedo cambiar, pero otras que sí puedo modificar con ayuda de mi familia u otras personas.

Confío en mí, en mi criterio y mis capacidades para resolver problemas, no los veo como una playa cuando solo son un grano de arena.

Debo manejar las situaciones adversas para cambiarlas, en vez de evitarlas y creer que se resolverán solas. Hablo con amigos y familiares sobre lo que me pasa.

Mi actitud es positiva, confío en que todo problema tiene solución. No me preocupo, cuido mis sentimientos y pensamientos. Cambio las situaciones traumáticas que me hacen daño y me estresan porque sé que puedo superarlas.

- 5 Seguidamente, los integrantes de la familia hacen un círculo frente a la pared en la que tienen o han pintado su arcoíris y uno de ellos se desplaza hasta el aljibe. Al azar, saca una de las tarjetas hecha bola, la lleva hasta donde están reunidos, la desdobra, lee su contenido y entre todos reflexionan frente al suceso que contiene, ¿con cuál, o cuáles

de las capacidades que tiene el arcoíris, se hubiese podido o se puede, superar ese problema, o hecho traumático o doloroso? Cada uno de los integrantes de la familia realiza un ejercicio similar hasta terminar con las bolas que contiene el aljibe y haber realizado el proceso de reflexión, frente a las capacidades personales, para generar resiliencia.

Subtema 2

Mi familia y yo hacemos parte del proceso de resiliencia comunitaria y reconciliación

La resiliencia comunitaria trata de un desarrollo teórico a partir de observar que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, puede generar un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante (Néstor Suárez Ojeda, 2001).

La importancia de trabajar en la resiliencia comunitaria es que permite combatir la vulnerabilidad social, ambiental e institucional que afecta a las comunidades y brinda herramientas para la reconstrucción del tejido social. Una sociedad es resiliente cuando ejerce la democracia participativa y exige la transparencia en la gestión pública (Uriarte, 2013, pp. 16).

Objetivo específico

2

Apoyar a las familias y a la comunidad en la identificación de fortalezas y oportunidades que hay en su territorio para generar capacidades dirigidas al desarrollo de procesos resilientes de participación y reconciliación.

Actividad sugerida 2

Pinto la cartografía social de mi terruño

Propósito: esta actividad tiene como objetivo que la familia comprenda las múltiples dimensiones del territorio, (geo – espacial – biofísica, social, económica, política, cultural) y pueda articularse a los procesos de reconciliación territorial que refuercen el tejido social y proyecten integralidad en el bienestar familiar y comunitario.

Recursos:

- Pliegos de papel periódico
- Hojas blancas
- marcadores o crayolas
- Colores
- Papeles de colores
- Revistas para recortar
- Cartulinas
- Música



Paso a paso:

- 1** Todos los integrantes de la familia deben participar de la actividad. La persona que lidera el ejercicio entrega 3 hojas de papel periódico y los elementos necesarios para pintar, colorear, dibujar y pegar.
- 2** La persona que realiza la actividad, indica a los integrantes de la familia que van a pintar en cada hoja de papel periódico, un mapa en el que deben dibujar el croquis o silueta de su comunidad, vereda o barrio y da la siguiente instrucción: cada hoja debe estar marcada con la palabra Mapa 1, Mapa 2 y Mapa 3.
- 3** Seguidamente les indica lo que van a trabajar, pintar, dibujar, pegar, en cada uno de los mapas, así:

En el mapa 1: deben ubicar ríos, montañas, valles, lagunas, caminos, vías, cultivos, lugares de trabajo sitios sagrados, entre otros. Todo lo que hace alusión a la geografía.

En el mapa 2: deben dibujar dónde se encuentran los colegios, escuelas, jardines infantiles, alcaldía, hospital, iglesias, instalaciones deportivas y recreativas, ICBF, Sena, y todas las entidades del Estado que tienen presencia en sus territorios.

En el mapa 3: deben dibujar los lugares dónde ellos asisten a las reuniones sociales y culturales y los sitios de encuentro, parques, salones comunales, entre otros.

- 4 Luego, la persona que realiza la actividad hace las siguientes preguntas para que entre todos reflexionen y las ubiquen en los mapas:
 - a. ¿Cuál es el lugar más importante para usted?, ¿por qué?
 - b. ¿Qué lugar le trae más recuerdos de sus padres o antepasados?, ¿por qué?
 - c. ¿Qué lugar le trae recuerdos de su infancia?, ¿por qué?
 - d. ¿Qué lugares visita con mayor frecuencia?, ¿cuáles casi no visita?, ¿por qué?
 - e. ¿Qué lugares considera peligrosos?, ¿por qué?
 - f. ¿En qué lugares considera se presentan los principales conflictos de su comunidad?
 - g. ¿Considera que existen lugares de disputas entre los habitantes de su comunidad?, ¿por qué?
 - h. ¿En qué lugares se reúne la comunidad para resolver algún conflicto entre vecinos o autoridades de cualquier tipo?, ¿con qué frecuencia se reúnen?
 - i. ¿Cuáles son los lugares más importantes de la comunidad?
 - j. ¿Qué usos tienen esos lugares?
 - k. ¿Cuáles de esos lugares son puntos de referencia para ubicarnos en la comunidad?
 - l. Señala las zonas con presencia de delitos.
 - m. ¿Qué es lo que más le gusta de vivir en la comunidad?
- 5 Después de la respuesta y señalización en los mapas, quien lidera la actividad hace una reflexión sobre cómo cada uno de los integrantes representa, de manera distinta, el mismo espacio y las ideas que tiene alrededor de este y cómo la evidencia de la cartografía social de su terruño les presenta nuevas posibilidades de conocer su territorio, quiénes lo ocupan, y a quiénes recurrir en caso de necesidad de servicios para su proceso de resiliencia comunitaria o reconciliación, en familia, comunidad y territorio.

Identificación de aprendizajes

- a.** ¿Cómo podemos ser resilientes a nivel personal, familiar y comunitario? Identifiquemos en familia las capacidades que tenemos para restaurar positivamente las consecuencias de hechos adversos que nos suceden o pueden llegar a suceder a nivel personal familiar o de nuestra comunidad.

- b.** ¿Detectamos las acciones que nos pueden afectar negativamente y nos preparamos, mentalmente, junto con nuestra familia, para afrontarlos?

Referencias

Reconciliación familiar

Consejera de Educación, Cultura y Deportes. Castilla - La Mancha, 2008. Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres. Unidad de trabajo: comunicación, asertividad y resolución de conflictos en la familia. Revisado en: <http://www.educa.jccm.es/recursos/es/recursos-educativos/recursos-igualdad-convivencia/unidades-trabajo-escuelas-padres-madres>

Consejera de Educación, Cultura y Deportes. Castilla - La Mancha, 2008. Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres. Unidad de trabajo: afecto y comunicación. Revisado en <http://www.educa.jccm.es/recursos/es/recursos-educativos/recursos-igualdad-convivencia/unidades-trabajo-escuelas-padres-madres>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2017. Módulo 2. Reconciliación Familiar. Revisado en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu2.pp_modulo_2_reconciliacion_familiar.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2013. Guía conceptual para el diseño y

facilitación de programas de aprendizaje familiar y comunitario. Revisado en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g3.pp_guia_para_programas_de_aprendizaje_y_desarrollo_familiar_parte_uno_v1.pdf

Cuidar a las nuevas generaciones

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, "Guía para programas de desarrollo familiar", Bogotá, D.C., abril de 2015.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, "Semillas de vida", Bogotá, D.C. septiembre de 2018.

Vínculos de cuidado mutuo

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, "Guía para programas de desarrollo familiar", Bogotá, D.C., abril de 2015.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, "Modulo 1 Asumir Nuestra Transformación", Bogotá, D.C., junio de 2017.

Boff, Leonardo. "El cuidado esencial". Madrid: Trotta, 2002.

Boff, Leonardo. "El cuidado necesario". Madrid: Trotta, 2012.

Jugar en familia

Centro de memorias étnicas (s.f.). Rondas, juegos y cantos étnicos. Colombia. Recuperado de: <https://www.centromemoriasetnicas.org/rondas-cantos-y-juegos-étnicos/>

Consejería Presidencial Para la Niñez y la Adolescencia, 2014. Con juegos y lenguajes artísticos se rescatan las tradiciones étnicas en la primera infancia. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/2014/Paginas/140217-Con-juegos-y-lenguajes-artisticos-se-rescatan-tradiciones-etnicas-en-la-primera-infancia.aspx>

Ministerio de Cultura, 2016. ¿Qué juegan los niños de otras etnias en Colombia? Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://maguared.gov.co/a-que-juegan-los-ninos-de-otras-etnias-en-colombia/>

Museo del juguete étnico Allel Kuzen, 2015. ¿Qué es un museo del juguete étnico? Neuquén, Argentina. Recuperado de: <http://www.museodeljugueteetnico.com/museo.php>

Hábitos de vida saludable en comunidades étnicas

Corporación Municipal del Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá - Honduras, 2016. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud, 2008. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Autor: Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Instituto colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2015. Manual para facilitadores Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos Universidad de Chile y Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, 2005. Guía para una vida Saludable – Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco. <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

Construyendo el camino

<https://www.slideshare.net/Jazalahe/proyecto-de-vida-61688489>

Fortalecimiento socio organizativo y comunitario

TORRES, Carrillo Alfonso. Viejos y nuevos sentidos de comunidad en la educación popular. DVV International. Education for Everyone. Worldwide. Lifelog. (2014). Disponible en: <https://www.dvvinternational.de/es/educaciondeadultosydesarrollo/ediciones/ead812014-comunidades/articulos/viejosynuevosentidosdecomunidad>.

DE SOUSA, Santos Boaventura. Refundación del Estado en América Latina. Instituto Distrital de Derecho y Sociedad; Programa Democracia y transformación global. Lima (2010).

Fundación Internacional y para Iberoamérica de Administración y Políticas Públicas - FIIAPP; proyecto ACTUE Colombia Financiado por la Unión Europea, con el apoyo del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Plan Nacional de Formación Control social a la Gestión Pública. Mecanismos jurídicos para el control social a la gestión pública. Modulo I y II. Tercera edición 2018. Bogotá, Colombia.

Hagamos prevención en familia y comunidad

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización Internacional para las Migraciones, Unicef. Manual para docentes. Bogotá. 2009. P. 11.

Instituto colombiano de Bienestar familiar, Archivo interno, concepto 0000022 de 2018.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses/ Grupo Centro de Referencia Nacional sobre Violencia.

OIT/ Programa IPEC Sudamérica/ Proyecto de Prevención y Eliminación del Trabajo Infantil en la Minería Artesanal de Sudamérica. Proyecto de Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil en la Minería Artesanal en Sudamérica, 2005.17 p.

Resiliencia y reconciliación

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Caja de Herramientas. Meterse al Rancho. Pacicultura en Familia. ICBF – OIM. 2008

Uriarte Arciniega Juan de Dios. La perspectiva comunitaria de la resiliencia. Revista Psicología Política, No. 47. 2013. Pp. 7 – 18.

Medina José Luis. Desarrollo de la personalidad y resiliencia. Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid. Congreso. 2009.

Sosa Velásquez, Mario. ¿Cómo entender el territorio? Editorial Cara Parens. Guatemala, 2012

Hoffmann Porras Paula. Reconciliación Territorial. ¿Un nuevo camino hacia el futuro? Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Trabajo Social. Tesis Programa Especialización en Acción sin Daño y Construcción de Paz. 2016.

López Bracamonte Fabiola, Limón Aguirre Fernando. Componentes del proceso de resiliencia comunitaria: conocimientos culturales, capacidades sociales y estrategias organizativas. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 9, 2017.

Lederach, J. P. Construyendo la paz: la reconciliación sostenible en sociedades divididas. 1999.



GOBIERNO DE COLOMBIA



LÍNEA DE ATENCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN · EMERGENCIA · ORIENTACIÓN

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



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial

