

Charlas Familiares





PROGRAMA BINACIONAL COMUNIDADES PROTECTORAS
COMPONENTE FAMILIAS PROTECTORAS

CHARLAS FAMILIARES
GUÍA DE FACILITACIÓN

FAMILIAS Y ESCUELA
ENTORNOS PROTECTORES PARA LA NIÑEZ Y
ADOLESCENCIA

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia – UNICEF Colombia

Aida Oliver
Representante

Victoria Colamarco
Representante Adjunta

Julien Hayois
Especialista de Protección de la Niñez

Olga Lucía Zuluaga González
Oficial de Protección y Acción Humanitaria

Katherine Herrera
Jorge Garzón Cubillos
Daniel Leonardo Correa
Equipo Técnico Unicef

María Del Pilar Zamudio
Adriana Sanchez
María del Mar Narváez
Jualio Cesar Grandas
Desarrollo de contenidos
I+volución

Carolina Díaz Forero
Diseño y Diagramación
I+volución

Contenido

Introducción 6

Presentación 9

Agradecimientos 10

Guía para facilitadoras/es y consejeras/os familiares 11

 ¿Qué son las guías pedagógicas: "Charlas familiares"? 11

 Objetivos 12

 Contenido de las guías "charlas familiares" 14

 ¿Cómo está diseñado cada encuentro de "Charlas Familiares"? 19

Recomendaciones para el facilitador o facilitadora 21

Dinámicas de presentación y animación 23

Sesión #1: Florecimiento del afecto 30

 Guía 1.1: Elaboración de Mándala Afectividad 40

 Guía 1.2: Lectura de Ambientación 44

 Guía 1.3: Compromiso de la sesión 1 45

Sesión #2: Cuidando las semillas de vida 46

 Material de apoyo: Tallímetro 46

 Guía 2.1: Derechos de los niños, niñas y adolescentes 56

 Guía 2.2: Poesías sentipensantes 59

 Guía 2.3: Rompecabezas derechos de niñez 65

 Minga de los recuerdos 66

Sesión #3: Amar es cuidar 68

 Guía 3.1: Amar no es maltratar 77

 Guía 3.2: Fichas de casos 79

 Guía 3.3: Maltrato infantil 84

 Guía 3.4: Signos de maltrato 86

 Guía 3.5: Consejos de los mayores y mayores 88

 Guía 3.6: Factores de riesgo en la familia 89

 Guía 3.7: Lectura de reflexión 90

 Guía 3.8: Guía de compromiso 92

Sesión #4: Para fortalecer el diálogo y armonía en la familia 93

 Actividades prácticas 103

 Material de apoyo: Diálogos de interacción para el Facilitador/a

 Guía 4.1: Comunicación emocional 111

 Material de apoyo: Láminas - Comunicación emocional

Sesión #5: Los criamos responsables y autónomos 120

 Guía 5.1: Consejas 128

 Guía 5.2: Cuestionario para padres y madres 129

Sesión #6: Aprendiendo del ejemplo 134

 Guía 6.1: Valores de los pueblos 143

 Guía 6.2: ¿Qué valores puede aportar a tu vida el Camino de los Pastos? 152

Sesión #7: Minga de la Palabra

El camino de la sabiduría ancestral para sanar y vivir bien 155

 Guía 7.1: Elaboración mandala de la sanación 166

 Guía 7.2: Lecturas de motivación 168

 Guía 7.3: festividades culturales del pueblo de los pastos 171

 Guía 7.4: Unidos por un buen vivir de nuestros hijos e hijas 177

 Guía 7.5: Plantas curativas de mi comunidad 178

Sesión #8: Tejiendo ideas, conocimientos y sabiduría para una convivencia en armonía y equilibrio en la familia 179

 Guía 8.1: Elaboración de mandala 195

 Guía 8.2: Saludo de bienvenida 200

 Guía 8.3: Tarjetas de poder 201

 Guía 8.4: Reflexión desde dentro 206

 Guía 8.5: Principios y valores 207

ANEXOS 210

 Anexo 1 - Sesión No. 1: ¿Qué es el amor propio? 211

 Anexo 2 - Sesión No. 5: Estilos de crianza. 213

 Anexo 3 - Sesión No. 6: Valores para la convivencia familiar. 216

 Anexo 4 - Sesión No. 8: Definiciones: Género y Violencia de género. 219

Bibliografía 222

Introducción

El presente documento se enmarca en las líneas de actuación del Proyecto Binacional "Comunidades Protectoras", financiado por el Fondo de Consolidación de Paz de las Naciones Unidas (PBF por sus siglas en inglés), para fortalecer los mecanismos de prevención y protección de los niños, niñas, adolescentes y mujeres de la región fronteriza colombo- ecuatoriana a través de la creación de entornos protectores para la prevención de problemáticas derivadas del conflicto armado.

El Manual toma como eje inspirador el concepto de "Charlas Familiares", ya que permite reflexionar sobre el papel de la familia en la sociedad actual y al mismo tiempo, desarrollar orientaciones y recomendaciones prácticas a los padres, madres y cuidadores con el propósito de fortalecer sus capacidades y habilidades para el ejercicio de su responsabilidad parental, con pautas de crianza positivas, buscando consolidar los vínculos familiares para garantizar la protección integral y la garantía de los derechos de los niños, las niñas y adolescentes y promover su desarrollo en entornos seguros y amigables.

El proyecto "Comunidades Protectoras" promueve que estos espacios sean ambientes protectores, donde todos los actores involucrados en el cuidado y la formación de los niños, las niñas y adolescentes, compartan la misión de proteger y prevenir riesgos, desplegando estrategias que permitan fortalecer las capacidades individuales para constituirse en agentes de cambio en la comunidad.

Desde un enfoque social, la familia, la escuela y la comunidad, constituyen determinantes sociales de gran incidencia, en tanto cumplen un rol importante en el desarrollo de sus integrantes y en especial de la niñez y la adolescencia. La escuela es el espacio privilegiado donde se comparte con los niños, niñas y adolescentes expectativas, aprendizajes comunes, manejo de emociones, formas de resolver conflictos para promover ambientes pacíficos y libres de violencia.

A su vez, la familia se concibe como principal eje de acción y un determinante para la generación de espacios de armonía y ambientes protectores, dado que es en la familia donde se cultivan pautas culturales y formas de vivir que posibilitan el desarrollo integral, la realización personal y social de sus miembros, por ende, es donde se ponen en evidencia formas de relacionarse que generen bienestar tanto para los individuos como para la comunidad.



El rescatar los vínculos afectivos y sociales y las relaciones comunitarias para fortalecer los entornos que protegen a los niños, niñas y adolescentes, constituyen una apuesta desde una perspectiva o enfoque de derechos, género y étnica territorial.

Las guías metodológicas "Charlas Familiares" están formadas por 3 partes: La primera, es la guía del facilitador/a, docentes y consejeros familiares comunitarios; la segunda, es donde se encuentran una serie de sesiones de sensibilización dirigidas a padres, madres y cuidadores que serán utilizadas en la escuela de familias en las instituciones educativas y en ámbitos comunitarios; y la tercera, es donde se dispone material didáctico para desarrollar actividades de consejería familiar, en la Institución Educativa con docentes y estudiantes y a nivel comunitario, que tienen como propósito complementar el aprendizaje de las sesiones de sensibilización y promover el arraigo a la cultura como factor protector para minimizar el riesgo de vinculación a diferentes entornos de violencia.

Las orientaciones contenidas en las guías incorporan un enfoque de género revisando de manera crítica la masculinidad tradicional, la adopción de prácticas de equidad de género y el lenguaje inclusivo. A nivel de la interculturalidad es sensible a las condiciones básicas de las diferencias culturales y a las condiciones y experiencias desde la propia cultura. También, se fortalece una perspectiva intergeneracional basada en los principios básicos de los derechos humanos.

A nivel operativo, la escuela de familias se articulará en los siguientes ámbitos de acción:

- a) la autogestión escolar mediante la organización de mecanismos que permitan favorecer los entornos de protección y la armonización de la alianza escuela y familia.
- b) la relación directa entre los programas, proyectos y procesos que se llevan a cabo a nivel institucional en relación a la cultura de paz y prevención de la violencia.
- c) la producción y divulgación de herramientas pedagógicas, metodológicas y didácticas prácticas que contribuyen ver al niño, niña y adolescentes como sujetos de derechos.
- d) la incorporación de nuevas tecnologías de la información y comunicación como parte del desarrollo de capacidades individuales y el desarrollo de proyectos institucionales que promueven relaciones armónicas a nivel familiar y el fortalecimiento de la identidad cultural.

Presentación

UNICEF Colombia y sus aliados en el Proyecto Binacional "Comunidades Protectoras" comprometidos con los derechos de los niños, niñas y adolescentes, desarrolla acciones encaminadas a prevenir todo tipo de violencia que los afecte, promoviendo la construcción de entornos protectores en los ambientes donde se desarrollan.

En este sentido, el proyecto busca fortalecer las capacidades de las familias, escuelas, comunidades y gobiernos con el propósito de hacer posible que a los niños, niñas y adolescentes se les garantice la protección integral y el disfrute de sus derechos en libertad e igualdad.

Las guías "Charlas Familiares" son una herramienta metodológica y didáctica que permite fortalecer las escuelas de familia en las instituciones educativas y las capacidades de padres, madres y cuidadores para generar nuevos encuentros familiares y comunitarios donde los niños, las niñas y los adolescentes se sientan seguros, acompañados y protegidos.

La creación de "Charlas Familiares" fue un proceso cooperativo donde participaron docentes, padres y madres de familia de las Instituciones Educativas Nuestro Señor del Río del Resguardo Indígena de Chiles, municipio de Cumbal y la Institución Educativa INSUR del municipio de Ipiales. De esta manera, la metodología se adapta al contexto de cada comunidad y se crea una alianza entre las familias y la institución educativa, que permite fortalecer las competencias sociales y educativas de las familias y los docentes favoreciendo la creación de entornos protectores para niños, niñas y adolescentes.

En este sentido, los contenidos y estructura de las guías que se presentan en este manual son prácticos dado que pueden ser manejados directamente por los docentes y los padres de familia tanto en la escuela de familias como en la comunidad.

El principal interés es que la escuela de familias y la iniciativa de Consejeros Familiares Comunitarios, propaguen los aprendizajes de "Charlas Familiares" en espacios escolares y comunitarios del territorio ancestral de los Pastos.

GUÍA PARA FACILITADORAS/ES Y CONSEJERAS/OS FAMILIARES

Esta guía tiene como propósito brindar orientaciones claras y sencillas a las personas responsables de facilitar el proceso de sensibilización y capacitación de escuelas de familias y consejeros/as familiares comunitarios, para que puedan organizar y desarrollar las actividades propuestas en las guías metodológicas "Charlas Familiares" de acuerdo con cada contexto y características de la población a quienes va dirigida.

¿A quién va dirigida esta guía?

Este es un material de apoyo y referencia para todas las personas que adquieran el compromiso y deseo de facilitar y liderar procesos continuados para la generación de entornos protectores para los niños, niñas y adolescentes, en la familia y la comunidad.

Se espera que sea utilizada por docentes, consejeros y consejeras familiares comunitarios, madres comunitarias, técnicos y profesionales que tienen como misión promocionar los derechos de la niñez, la prevención de todo tipo de violencia y por supuesto el fortalecimiento de las familias para crear entornos protectores.

¿QUÉ SON LAS GUÍAS PEDAGÓGICAS: "CHARLAS FAMILIARES"?



Es un material para docentes, madres y padres, quienes están vinculados al programa escuela de familias y consejeros/as familiares comunitarios.

Agradecimientos

Un profundo agradecimiento a directivos docentes, orientador escolar, padres, madres, sabedores, profesional técnico del proyecto "Comunidades Protectoras", quienes enriquecieron esta propuesta metodológica y didáctica con sus aportes para los contenidos y actividades. Su disposición para compartir sus vivencias y realidades han contribuido a que las guías "Charlas Familiares", sean cercanas a las necesidades y aspiraciones de las familias y de la Institución Educativa.

Contiene orientaciones o guías metodológicas y didácticas para desarrollar con padres, madres y cuidadores los encuentros de aprendizaje fáciles de realizar, relacionados con temas que promueven al interior de la familia como: la comunicación y el diálogo, el buen trato, la autoestima, crianza positiva, los valores, la cultura e identidad y la igualdad de género con el propósito de crear entornos protectores para sus hijos e hijas.

También se cuenta con material para desarrollar la labor de consejería familiar en casa, que consisten en tarjetas familiares cuyo contenido son consejos que complementan lo aprendido en los encuentros y que las consejeras y consejeros familiares utilizan para sensibilizar y apoyar a las familias que solicitan la visita, además en cada visita se entrega a la familia material educativo e informativo donde se promueve la protección y el cuidado a los niños, niñas y adolescentes.

El material se compone de: Libro talleres "Charlas Familiares" para docentes y consejeros familiares comunitarios y de un maletín didáctico que contiene material de apoyo del Libro "Charlas Familiares", tarjetas de consejería familiar, un libro "charlas en la Tulpa de mi abuela", un juego de mesa "el Camino de los Pastos", dos regalos para las familias a visitar que es un calendario con mensajes de buen trato familiar y un tallímetro con las necesidades y etapas de crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

OBJETIVOS

¿Qué se espera de los padres, madres y cuidadores participantes?

- ☉ Que fortalezcan sus capacidades y habilidades para proporcionarles a sus hijos e hijas relaciones empáticas, afectuosas, respetuosas, responsables y solidarias.
- ☉ Que desarrollen las habilidades básicas de una formación saludable para proporcionar los medios para el desarrollo integral de sus hijos e hijas.
- ☉ Que generen cambios positivos en las relaciones familiares proponiendo iniciativas comunitarias para alejar a los niños, niñas y adolescentes de riesgos que afectan su vida y su desarrollo integral y así generar entornos protectores.

¿Cuál es el objetivo de trabajar con las familias?

- ☉ Que las familias presenten cambios positivos en la forma de relacionarse y acompañar a sus hijos e hijas en su crecimiento, tomando en cuenta los consejos para un buen vivir en armonía y equilibrio.
- ☉ Que en las familias haya más unión, diálogo, respeto entre sus integrantes para que sean ejemplo de convivencia para sus hijos e hijas y la comunidad.

¿Qué se espera que pase en la comunidad?

- ☉ Que la comunidad se una por la protección de los niños, niñas y adolescentes.
- ☉ Que se gestionen programas para los niños, niñas y adolescentes que promuevan la sana convivencia, el compañerismo, la identidad cultural y los hábitos saludables.

¿Quiénes harán posible que se hagan las charlas familiares?

- ☉ Directivos y docentes, quienes convocan a padres, madres y cuidadores para participar en la escuela de familias donde se desarrolla esta experiencia.
- ☉ Los consejeros y consejeras familiares comunitarios que acompañan a los padres y madres de familia.
- ☉ Niños, niñas y adolescentes estudiantes de la institución educativa, quienes inciden en que sus padres y madres participen en la escuela de familias.
- ☉ Autoridades indígenas, administración local y comunidad en general, apoyando en la difusión y sensibilización dirigida a padres y madres para que participen en los encuentros.



CONTENIDO DE LAS GUÍAS "CHARLAS FAMILIARES"

Las guías están organizadas en 8 encuentros de contenidos lúdico-vivencial, como juegos de dramatización, cambio de roles, reflexiones individuales y grupales, resaltando el trabajo cooperativo e identitario a la cultura del pueblo de los Pastos.

Los ocho encuentros tienen una duración de 2 a 3 horas cada uno. Se espera que padres, madres y cuidadores participen en todos a modo de proceso, ya que el aprendizaje de cada uno se va construyendo sobre el anterior.

Los 8 encuentros contienen de las siguientes temáticas:

- ☉ Encuentro 1: Florecimiento del afecto.
- ☉ Encuentro 2: Cuidando las semillas de vida.
- ☉ Encuentro 3: Amar es cuidar.
- ☉ Encuentro 4: Para fortalecer el diálogo y armonía en la familia.
- ☉ Encuentro 5: Los criamos responsables y autónomos.
- ☉ Encuentro 6: Aprendiendo del ejemplo.
- ☉ Encuentro 7: El camino de la sabiduría ancestral para sanar y vivir bien.
- ☉ Encuentro 8: Tejiendo ideas, conocimientos y sabiduría para una convivencia en armonía y equilibrio en la familia.

CONSEJEROS Y CONSEJERAS FAMILIARES COMUNITARIOS

¿Quién es el consejero o consejera familiar?

Es un padre, madre, abuela, abuelo, tío, tía o familiar de la comunidad educativa o la comunidad, quien voluntariamente desee participar siendo enlace de las escuelas de familia de la institución educativa y las familias de la comunidad. Participa activamente en los encuentros de familias programados por la institución educativa, trabajando de la mano con el equipo docente, para llegar a la comunidad, apoyando a familias que requieren un acompañamiento individual a través de visitas domiciliarias, realizando consejería familiar, siguiendo la tradición del consejo como medio para resolver conflictos, tristezas y ayudar a otros y otras o dar la mano para vivir bien en familia.

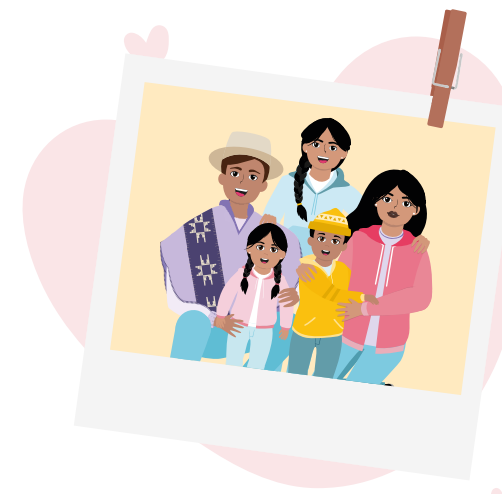
¿Cómo se eligen las consejeras o consejeros familiares?

Son elegidos democráticamente por los padres y madres de familia de la institución educativa, mínimo 2 personas por cada nivel educativo, desde el preescolar hasta el 11 grado.

¿Qué características se reconocen en la consejera o consejero familiar?

- ☉ Padres y madres de familia o cuidadores, quienes tengan la disposición voluntaria de trabajar en la comunidad por el bienestar de los niños, las niñas y la familia.
- ☉ Padres y madres de familia o cuidadores que mantienen buenas relaciones con las instituciones o pertenecen a la junta de padres o comités de convivencia.
- ☉ Padres y madres de familia reconocidos en su comunidad por ser modelos de convivencia, propositivos, conocedores de su comunidad. Optimista, entusiasta, proactivo y capaz de motivar a otros.
- ☉ Tener sensibilidad hacia las necesidades individuales de las personas.

¿Qué es la Consejería Familiar?



La finalidad de la consejería familiar es acompañar, apoyar y orientar a padres, madres y cuidadores para enriquecer la relación con sus hijos e hijas, con prácticas de crianza que favorezcan ambientes seguros, protectores y participantes.

Además de generar confianza que permita compartir experiencias, creando un espacio de escucha y diálogo, que conlleven a despejar dudas e incidir en nuevas prácticas para mejorar la armonía familiar.

Sus finalidades no consisten en resolver un problema concreto sino en acompañar a los padres, las madres y cuidadores y la familia a crecer, para que puedan fortalecer los vínculos que les permitan comunicarse de manera asertiva, fomentar valores y resolver conflictos pacíficamente.

¿Cómo se hace la Consejería Familiar?

La consejería familiar se realiza a través de visitas domiciliarias programadas con el equipo de docentes, de acuerdo a la priorización de las familias según los siguientes criterios:

- ☉ Familias que no participan en la escuela de familia.
- ☉ Familias que solicitan acompañamiento familiar del equipo de Consejería Familiar.
- ☉ Familia de niños, niñas y/o adolescentes que presentan ausentismo escolar y bajos niveles de rendimiento escolar.
- ☉ Familias de niños, niñas y adolescentes que presentan síntomas de maltrato infantil, violencia intrafamiliar o violencia basada en género.
- ☉ Familias de niños, niñas y adolescentes que presentan síntomas de adicciones a sustancias psicoactivas.

Esta estrategia de la visita domiciliaria de la escuela de familias, tiene características especiales, ya que se desarrolla en el ámbito de un resguardo Indígena, realizado por los y las consejeros, quienes se capacitan con el equipo docente para realizar las visitas domiciliarias a la familia extensa de su comunidad.

En la visita se trabaja con los padres, madres o cuidadores, quienes se empoderan en sus roles como figuras valiosas e irremplazables para que sus hijos e hijas, se sientan bien, seguros y protegidos reflejándose en el buen desempeño escolar, en su salud física y emocional.

Igualmente se desarrolla un vínculo entre la escuela y la familia, con respeto y empatía, fortaleciendo las costumbres ancestrales de crianza del consejo como herramienta de prevención a situaciones que ponen en riesgo la armonía familiar y comunitaria.



En la visita se va a considerar:

Tiempo de la visita: Aproximadamente una hora.

Momento de la visita: Se realizará de acuerdo a una programación con el equipo docente.

Frecuencia y duración: Será según sea el caso y el objetivo de la visita, que será evaluado con el equipo, que puede ir de una frecuencia de una vez a dos veces al mes o duración del año escolar.

Recursos: Se requiere de consejeras y consejeros familiares, docentes y profesionales de las instituciones que velan por los derechos de la infancia y la mujer que acompañen al equipo de escuela de familias en esta experiencia ya sea en la formación como en situaciones donde se requiera la atención para los niños, niñas y adolescentes, y el acompañamiento profesional especializado para los padres y madres.

Materiales con los que dispone el consejero o consejera:

- ☉ El manual de facilitación.
- ☉ Las 8 sesiones descritas anteriormente.
- ☉ El maletín viajero: contiene el manual de las 8 sesiones de "Charlas Familiares", tarjetas de consejería familiar, el libro "Charlas en la tulpá de mi abuela", el juego "El camino de los Pastos", los regalos para las familias que son el tallímetro del afecto y un calendrio con mensajes para la armonía familiar.

¿Qué son las tarjetas de consejería familiar?

Las tarjetas de consejería familiar son unas guías de consejos para la labor del consejero familiar y es un complemento a los aprendizajes de las sesiones. Son consejos prácticos para fortalecer la comunicación, el buen trato, los valores y la igualdad de género en las familias.

- ☉ Consejos para fortalecer la autoestima en nuestros hijos e hijas.
- ☉ Cuando los hijos y las hijas crecen.
- ☉ Consejos para una crianza amorosa.
- ☉ Consejos para conversar con nuestros hijos e hijas.
- ☉ Consejos para enseñar a nuestros hijos e hijas a ser autónomos e

- independientes.
- ☉ Consejos para vivir los derechos en familia.
- ☉ Consejos para vivir bien, con salud y felicidad.

¿Cómo se van a desarrollar los encuentros?

Se realizarán de acuerdo con el cronograma establecido en la institución educativa del programa escuela de familias.

La difusión e invitación a los padres, madres y cuidadores la hace la institución educativa, con la participación de docentes, cabildo estudiantil y estudiantes.

Los encuentros se realizarán cada mes para un grupo de 35 personas de cada grado escolar.

Los horarios y actividades complementarias se programan de acuerdo al calendario escolar y comunitario.

Cada encuentro contiene actividades previas para ambientación o preparación del sitio donde se va a llevar a cabo, para lo que se requiere un trabajo cooperativo o en minga donde participan docentes, consejeros y consejeras familiares, estudiantes y personas de la comunidad que deseen colaborar.

¿Por qué el trabajo cooperativo y grupal?

- ☉ Porque a través del relacionamiento con otras personas se fortalece la identidad cultural, además se promueve el aprendizaje sobre las propias características, sobre las diferencias y sobre lo que se comparte.
- ☉ Porque el aprendizaje entre adultos es a través del diálogo y discusión en pequeños grupos, lo cual permite expresar y conectarse con las opiniones de los demás.
- ☉ Porque se prioriza el establecimiento de relaciones horizontales entre los y las participantes a través de metodologías participativas que estiman los saberes y experiencias individuales.
- ☉ Porque cuando se trabaja como equipo, se observa coincidencia en ideas, experiencias, alegrías, penas, valores, creencias, actitudes o comportamientos.
- ☉ Porque el trabajo cooperativo eleva la autoestima de las personas, al

tener la oportunidad de sentirse vinculado, escuchado y considerar sus opiniones.

¿CÓMO ESTÁ DISEÑADO CADA ENCUENTRO DE "CHARLAS FAMILIARES"?

Nombre y número: Todos los encuentros están identificadas por un número y un nombre.

El objetivo: Los aprendizajes que se espera logren los y las participantes durante el encuentro.

Materiales: Se refiere a los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión como: papelería, lápices, marcadores, plumones, entre otros, así como materiales autóctonos de la región (alimentos y artesanías).

Duración: El tiempo estimado para realizar las actividades de la sesión.

Actividades previas: Son actividades para la preparación del salón o sitio de acuerdo a la sesión a desarrollar. Estas actividades requieren de un trabajo colaborativo, lo que permite que participen personas de la comunidad educativa.

Actividades de inicio: Son actividades que se van a realizar siempre en cada sesión como es el registro de participantes, concertar las normas de convivencia, socialización de las tareas o compromisos de la anterior sesión (puede ser movida a diferentes espacios de la sesión).

Dinámica de inicio y bienvenida: Es una actividad que invita al encuentro e integración entre los y las participantes.

Actividades de sensibilización: Son ejercicios de motivación, de reflexión individual o grupal con el fin de que los y las participantes se involucren en la temática del encuentro. Se utilizan lecturas, juego de roles, dramatización, etc. Las actividades propuestas promueven la creatividad de los participantes, así como la reflexión sobre los diferentes temas.

Desarrollo: Se describen con detalle los pasos que la y el facilitador deberá realizar para el cumplimiento de los objetivos. Cada parte de esta estructura se complementa con pasos a seguir para dar orden a cada momento de la actividad.

Compromisos: Son aquellas tareas o acciones que los y las participantes de común acuerdo deciden que van a realizar en su vida personal, con sus hijos e hijas o la familia, de acuerdo con el tema tratado en el encuentro.

Evaluación del encuentro: Al finalizar, las y los participantes evaluarán cómo les ha parecido el taller mediante la dinámica del "Semáforo", esto consiste en poner en rojo las 3 cosas que se consideran importantes para mejorar, en amarillo las 3 que estaban en una situación a mejorar y en verde las 3 que estaban bien para futuros talleres.

Para esta actividad se sugiere hacer en un pliego de cartulina un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde y al frente de cada color pegar una hoja de papel tamaño oficio para que escriban las recomendaciones.

Anexos y guías: Los anexos son lecturas de apoyo sobre el tema que se está desarrollando y las guías son hojas de trabajo para los y las participantes.

RECOMENDACIONES PARA EL FACILITADOR O FACILITADORA

Antes del encuentro

Estar preparado o preparada:

- ☉ Estudiar el contenido de la sesión que se va a desarrollar analizando cada actividad y los recursos que necesita. Hacerlo, le dará confianza y seguridad.
- ☉ Convocar a las personas que voluntariamente van a colaborar en la ambientación del sitio.
- ☉ Preparar el ambiente y todos los materiales que van a necesitar para el desarrollo de la sesión. Es recomendable tener listo el material en una mesa, el papelógrafo o un tablero con las normas de convivencia.
- ☉ Llegar antes para revisar nuevamente si todos los materiales están de acuerdo con el número de participantes si se requiere algo adicional.

Durante el encuentro

Mantenerse atento o atenta para que todo resulte bien, para lo cual se sugiere:

- ☉ Saludar amablemente a todos por igual, creando un clima tranquilo, cálido, de confianza y respeto entre participantes, permitiendo además que todos los asistentes se puedan presentar.
- ☉ Animar la participación con todos y todas, no obligar a nadie a hacerlo si no lo desea.
- ☉ Sentarse junto a todo el grupo. Al estar sentados en círculo, facilita la visión e interacción con el grupo. Explicar los objetivos y la duración del encuentro.
- ☉ Escuchar con gran atención a los y las participantes cuando dan su opinión, haciéndoles sentir que sus opiniones son importantes. Moderar el tiempo de participación de cada persona para que el mayor número de personas puedan opinar.
- ☉ Dar un espacio para la socialización de las tareas hechas en casa y así propiciar un intercambio de experiencias.

- ☉ Puede solicitar el apoyo de voluntarios para repartir el material o escribir en el tablero cuando se requiera.
- ☉ Cuando se repartan las lecturas dar unos minutos para que se familiaricen y puedan dar su opinión. También podrá invitar a leer en voz alta.
- ☉ Realizar una dinámica o juego cuando lo estime conveniente.

Al finalizar el encuentro

- ☉ Preguntar a los y las participantes cómo se sintieron durante el encuentro, qué les gustó más, qué no les gustó y qué no les quedó claro, además de otros comentarios que quieran hacer.
- ☉ Hacer la evaluación del encuentro.
- ☉ Recordarles la fecha del próximo encuentro.
- ☉ Agradecer su participación y despedir el encuentro de forma amable.

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN Y ANIMACIÓN

Las dinámicas tienen como propósito facilitar el relacionamiento de las personas que participan en los encuentros creando un ambiente de bienestar. Antes de cualquier actividad, lo básico es reconocer y respetar el hecho de que cada participante en el grupo es un ser singular y la importancia de fomentar unas relaciones armónicas basadas en el respeto.

A continuación, algunas actividades de apoyo cuando lo crean conveniente:

Dinámica de los gestos

Esta es una actividad que se sugiere para el inicio, entonces, consiste en un juego para recordar los nombres de los asistentes a través de gestos. Los y las participantes se ubican en círculo y van saliendo uno a uno al centro, donde deberán decir su nombre haciendo cualquier gesto (pueden ser gestos de animales, personajes y demás). Después vuelven a su sitio y los demás deberán repetir el gesto que ha realizado su compañero, diciendo su nombre. A continuación, irán saliendo uno a uno el resto de compañeros y compañeras, repitiendo la actividad.

Dinámica lo que más me gusta hacer

Los y las participantes forman un círculo, cada persona va a decir su nombre y lo que más le gusta hacer interpretándolo con un movimiento corporal, por ejemplo: "me llamo María y me gusta bailar" y esa persona deberá realizar unos movimientos de baile, sigue la persona que está a su derecha, por ejemplo: "yo me llamo Carlos y me gusta comer" representará la acción de estar comiendo algo. Y así sucesivamente hasta que todos se presenten. Se le puede decir al grupo que cada vez que terminen, todos pueden reforzar en voz alta el nombre y lo que le gusta a hacer. Por ejemplo, al terminar María puede decir: "Yo me llamo María y me gusta bailar" y todo el grupo repite "Se llama María y le gusta bailar" y todos representan igual como lo hizo María.



Dinámica de la telaraña

Materiales: Madeja de hilo, lana o piola.

Sentados o de pie se forman en círculo. El facilitador del taller inicia el tejido de la red, anudando a su dedo la punta inicial del hilo, luego la lanza a alguien del círculo, quien anuda también a la madeja y la lanza a un tercero, tejiéndose así la telaraña entre todos los y las participantes.

Cada persona a quien le tiran la madeja deberá decir su nombre y hablar algunos aspectos personales como:

1. Nombre
2. ¿Qué es lo que más le gusta hacer?
3. ¿Qué le gustaría hacer en el futuro?
4. La cualidad que debe tener un/a amigo/a
5. Las expectativas sobre el encuentro.

Además de otros aspectos interesantes para conocer a las personas. Luego se realiza una reflexión sobre el significado de la telaraña.

Dinámica "El correo"

Se forma un círculo con sillas, una para cada participante y luego se saca una silla. Una persona del grupo asume el rol de cartero. Para el inicio, la facilitadora o facilitador hace las veces de cartero para mostrar cómo es la dinámica, se ubica en el centro del círculo y dice: "traigo una carta para todas las personas que tengan zapatos negros" todos los compañeros y compañeras que tengan zapatos negros deben cambiar de sitio. El facilitador, que hace de cartero aprovecha la oportunidad para sentarse en una silla. La persona que se queda sin silla pasa al centro y queda encargada del rol de cartero, mencionando una característica diferente, por ejemplo "traigo una carta para todas las personas que tengan cabello", etc.

El Puente

Materiales: Cajas de cartón desarmadas.

Se forman dos equipos con el mismo número de participantes cada uno. Los cartones se ubican en dos líneas paralelas. Cada jugador se pone de pie sobre el pedazo de cartón, se agrega un cartón de más al final de cada fila, que va a estar desocupado.

El último jugador toma el cartón desocupado y se lo pasa a su compañero y éste al siguiente y así sucesivamente hasta llegar a manos del primero; éste lo pone en el suelo y se sube sobre el cartón. La fila completa avanza entonces un tramo, con lo que queda de nuevo un cartón desocupado. El equipo que termine de pasar todos sus integrantes primero gana.

Calles y avenidas

El grupo debe ser de un mínimo de 20 participantes. Se les pide que se formen en tres o cuatro filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de otra. Cada fila se da la mano entre sí, quedando formadas las avenidas. A una señal del facilitador o facilitadora, todos se vuelven para la derecha y se dan la mano formando las calles, cada vez que se dé una señal se girará a la derecha formando las calles o avenidas.



Se piden dos voluntarios, uno va a ser el gato y otro el ratón, el gato perseguirá al ratón a través de las calles y avenidas tratando de atraparlo.

Los demás deben tratar de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el facilitador o facilitadora debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso y los que conforman las calles y avenidas para cambiar rápidamente.

El gato y el ratón no pueden pasar por donde están las manos cogidas. En el momento en que el ratón sea atrapado, acaba el juego y pueden pasar otros a hacer los papeles de facilitador o facilitadora, gato y ratón.

Mar adentro - mar afuera

Todos los participantes se ponen de pie. Puede ser en círculo o en una fila, según el espacio que se tenga y el número de participantes. Se marca una línea que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de la línea.

Cuando el facilitador o facilitadora de la voz de "mar adentro", todos dan un salto hacia adelante sobre la línea. A la voz de "mar afuera" todos dan un salto hacia atrás de la línea. Debe hacerse de forma rápida, los que se equivocan salen del juego.

Alto y Siga

Se divide a los participantes en cuatro grupos. Se ubican lo más separado posible unos de otros, representando los puntos cardinales. Ejemplo: el equipo norte frente al equipo sur, el equipo oriente, frente al equipo occidente.

Al conteo de tres, los equipos deben intercambiarse de sitio, es decir, los que estaban al norte, con los del sur y los del oriente con los del occidente. Gana el equipo que llegue primero con el mayor número de sus integrantes. Un compañero hace de policía y otro de vigilante; el policía en cualquier momento da una voz de ¡alto! y todos deben parar inmediatamente, aquellos que no lo hacen quedan fuera del juego y significan bajas para su equipo.

El policía y el vigilante dicen quiénes son los que no obedecieron la voz de alto, una vez hecho esto, el policía da la voz de ¡siga! y continúa la carrera.

Recomendaciones: el o la policía debe estar atenta para dar la voz de alto en los momentos precisos permitiendo a los jugadores correr y llegar a la meta. Se recomienda hacer un pequeño ensayo para ver si comprendieron las instrucciones.

¿Quién empezó el movimiento?

Los participantes se sientan en círculo (en sillas o en el suelo).

Se escoge un compañero para que salga del salón. El grupo acuerda quién va a iniciar el movimiento. Este compañero inicia un movimiento y todos deben seguirlo, por ejemplo, mover la cabeza, hacer una mueca, mover el pie, tocar instrumentos musicales, etc.

El compañero que salió del salón ingresa nuevamente, debe descubrir quién inició el movimiento y tiene tres oportunidades de identificarlo, si falla las tres veces el grupo le invita a realizar algún tipo de acción o actuación. También cuenta con un tiempo de tres minutos aproximadamente para averiguar quién inició el movimiento.



Recomendaciones: El tiempo juega un papel de presión en el juego, que lo hace más dinámico, el facilitador o facilitadora debe saber utilizarlo para hacer el juego más ágil. Ejemplo: pasa un minuto o más y el compañero no acusa a nadie, se compensará al decir cuántos minutos restan.

Variaciones: con el mismo desarrollo, sólo que no hay nadie designado, sino que se convienen de antemano toda una serie de movimientos (por ejemplo, primero la cabeza, luego la boca, después los hombros, etc.).

Dinámica canasta revuelta

Materiales: Sillas para las y los participantes.

Todos los y los participantes se forman en círculo con sus respectivas sillas. El facilitador o facilitadora queda de pie.

Se explica que los compañeros o compañeras que están a la derecha se llaman "piñas" (u otra fruta) y los que están a la izquierda se llaman, "naranjas" (u otra). Además, deben saber el nombre de las compañeras y compañeros que están sentados al lado.

En este momento el facilitador o facilitadora señala a cualquiera diciéndole ¡Piña!, quien debe responder el nombre del compañero o compañera que esté a su derecha. Si le dice ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el facilitador o facilitadora ocupa su puesto. En el momento que se diga ¡Canasta Revuelta!, todos/as deberán cambiar de asiento. (El que está en el centro, deberá aprovechar para ocupar una silla y dejar a otro compañero o compañera al centro).



Las prendas

Se pone un pañuelo, bolsa o caja en el piso. Cada participante deposita en él una prenda personal, por ejemplo: anillo, reloj, llaves, celular, etc. Cuando terminan de depositar sus prendas, desocupan el salón por 2 minutos aproximadamente. Mientras tanto se dividen las prendas en grupos de 2 o más, según el número de integrantes que se desea para cada equipo y se ubican en el lugar donde trabajarán la actividad. Cuando las personas regresan al salón se les explica que busquen sus prendas y que se formen en grupo las personas cuyas prendas están juntas.



Dinámica los refranes

Materiale: Refranes y papel.

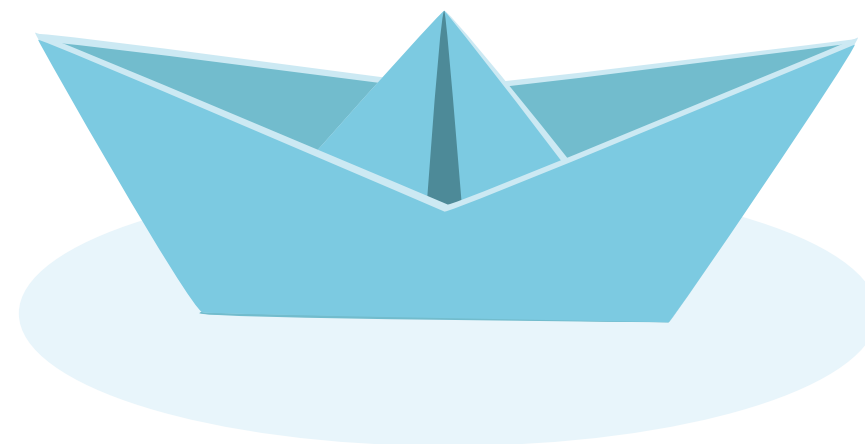
En una tira de papel se escriben refranes relacionados con el tema de la sesión y se cortan en partes que coincidan con el número de integrantes que hay en el grupo de trabajo. Se revuelven las tiras de papel que se cortaron y se ponen en el centro del salón. Cada participante toma una parte de la tira y lee en voz alta para encontrar las que completan el refrán.

Los grupos se organizan con las personas que forman cada refrán. Otra manera de realizarlo es escondiendo las tiras de papel en sitios diferentes; cada persona que encuentre un pedazo busca a las que tenga las otras partes del refrán.

La barca

Los y las participantes forman un círculo que representa un bote. La persona que dirige la actividad realiza el papel de capitán o capitana, contando la siguiente historia:

"Estamos navegando en la Laguna de Cumbal o de la Cocha y queremos llegar al otro lado, de repente empieza a llover y sopla un viento muy fuerte, se presenta una gran tormenta, se crecen las olas, el bote es movido por el fuerte viento y como estamos todos se hunde. Llegan amigos a socorrernos en lanchas pequeñas, pero tenemos que subirnos de grupos de xx personas". Se repite la historia dando la orden para subirse en lanchas de 4, 5, 6 personas, finaliza mencionando el número de personas que queremos que tenga cada equipo.



Sesión # 1

Florecimiento Del Afecto



FLORECIMIENTO DEL AFECTO

Objetivo

Incentivar el autoconocimiento y amor propio en cada uno de los y las participantes como un requisito de buen trato consigo mismo/a y con los demás, que le permita la adquisición de nuevas formas de relacionamiento con sus hijos e hijas, mediante el fomento de la autoestima.

Población Participante



Padres, Madres, Adultos Cuidadores, Consejeros Familiares, docentes.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- ☉ Anexo 1.1 amor propio
- ☉ Guía .1.1 mándala
- ☉ Guía 1.2 Imaginando la Tierra
- ☉ Guía 1.3 entrevista a mi hijo/a
- ☉ Papelógrafo
- ☉ Pliegos de papel
- ☉ Fichas para hacer las escarapelas para los nombres
- ☉ Marcadores
- ☉ Lápices
- ☉ Hojas de Block
- ☉ Elementos mandala
- ☉ Sonido y música de relajación-mantra de los cuatro elementos disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wz78GqnUgoQ>
- ☉ Un espejo



Actividades Previas

Ambientación del salón: Con el apoyo de docentes y consejeros familiares comunitarios se ambienta el lugar con elementos iconográficos de la cultura Pastos, referentes al cosmos: sol de los pastos, luna, pacha y los cuatro elementos esenciales para la vida, recreándolos en una mándala. (ver guía 1.1 Mándala al final del documento).
La disposición de las sillas en círculo, una mesa para poner los materiales a utilizar en el taller, bombo andino, sonido y música de relajación, Mantra de los cuatro elementos.

PAÑO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

15 MINUTOS

Registro de participantes, entrega de escarapelas, Presentación de objetivo, saludo de los y participantes, normas de convivencia o reglas de confianza.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones: Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera).

Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente: participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.

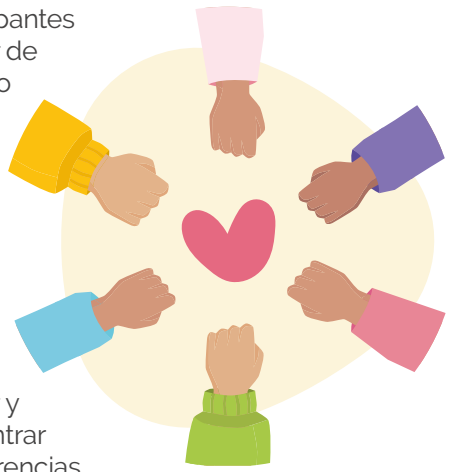


PAÑO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE APERTURA: YO SOY PARTE DEL UNIVERSO

15 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes a ponerse de pie en círculo alrededor de la Mandala de la afectividad hacia uno mismo y hacia los demás seres que conviven en el universo.
La sesión se inicia con un proceso de reconocimiento de los y las participantes y su relación con el cosmos, el territorio y su cuerpo, como parte esencial para lograr la armonía y el equilibrio interior.
Desde este espacio se busca que se permitan interiorizar lo valioso del ser y la relación con los demás, para encontrar puntos en común e identificar sus diferencias.



Se invita a los y las participantes a saludarse de la siguiente manera: con las palmas de las manos abiertas, con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la palma de la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha:

Inicia el saludo:

Yo.....te entrego la energía del sol, el afecto de la luna y el apoyo de mis ancestros y así sucesivamente hasta que termine la ronda de presentación.

(Se sugiere que el facilitador/a inicie)

Luego se invita a los y las participantes a ocupar las sillas organizadas en círculo; que se sienten cómodos, se relajen y cierren los ojos, se dejen llevar por la música, que se imaginen cómo es la tierra, sus ríos, las montañas, el frío, el calor, los olores, etc. y les pedimos que se concentren en la narración que van a escuchar (ver texto imaginando la tierra, guía 1.2, al final del documento).

Una vez que se ha concluido de narrar, se da un minuto para que relajen, se les pide que poco a poco abran los ojos y simultáneamente se pone la música del mantra de los 4 elementos y se puede acompañar de un bombo andino y otros instrumentos típicos si es posible:

Tierra Mi Cuerpo Agua Mi Sangre Aire Mi Aliento Y
Fuego Mi Espíritu

Se invita a acompañar con las palmas de las manos e interpretar el mantra, luego a ponerse de pie y danzar alrededor de la mandala como lo hacen en las fiestas tradicionales.

Enseguida se invita a reflexionar sobre la sensación que les dejó el ejercicio ¿Cómo se sintieron?

PASO 3 - MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN: LO QUE ME GUSTA, LO QUE ME DISGUSTA 40 MINUTOS

Objetivo

Propiciar la comunicación y el intercambio de experiencias para fortalecer la autoestima.



El facilitador/a explica que el propósito de la actividad es que cada persona analice las cualidades y habilidades personales que posee, que le permiten lograr seguridad en sí mismo o en sí misma, una mejor aceptación y valoración.

Solicite que de manera individual respondan en una hoja a las preguntas anotadas en el tablero o papelógrafo:

- ¿Cuáles son las tres cosas que le gustan mucho de usted?
- ¿Cuáles son las tres cosas que no le gustan de usted?
- Escriba tres cosas que sabe que hace muy bien.
- Escriba 2 o 3 creencias o costumbres de su comunidad que no les permiten lograr lo que se han propuesto.

Por ejemplo: las mujeres tienen que quedarse en la casa; los hombres que tienen que aprender el trabajo duro.

Cuando todos y todas hayan terminado de escribir, se solicita que formen 6 equipos con el mismo número de integrantes e intercambien sus puntos de vista acerca de lo que respondieron.

Se motiva al grupo a que compartan ideas de cómo mejorar aquellas cosas que no les gustan. Por ejemplo: si escribí que no me gusta ser desordenado/a, que cada uno/a respetuosamente diga que puedo hacer para mejorarlo.

Se solicita que de manera voluntaria manifiesten lo que aprendieron con este ejercicio.

REFLEXIÓN 10 MINUTOS

Las personas tenemos aspectos que conocemos y nos agradan, que nos hacen sentir orgullosos/as; así también hay cosas que son difíciles de aceptar, que nos desagradan y muchas veces las queremos ocultar. Debemos procurar cada día conocernos mejor y aprender a manejar tanto lo que nos produce alegría, orgullo, satisfacción y seguridad y también nuestro lado que no nos gusta mostrar.

La autoestima es la capacidad de conocernos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. De esa manera podemos defender nuestro derecho a estar sanos/as y vivir mejor.

Para fortalecer nuestra autoestima lo primero es reconocer nuestras cualidades y habilidades. También aceptar nuestros defectos para tratar de superarlos.

Valorándonos y sintiéndonos bien como hombres y mujeres, podemos luchar por lo que deseamos, impedir que alguien nos maltrate, defender nuestras opiniones y tomar nuestras propias decisiones.



ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN: EL ESPEJO BLANCO

Objetivo

Promover el autoconocimiento y amor propio, a partir de la percepción y el reconocimiento de sí mismos y de sí mismas.

DESARROLLO

40 MINUTOS

El facilitador/a invita a que en una hoja en blanco se dibujen cada uno/a como se ven. Se les informa que tienen 5 minutos para realizar el ejercicio. Cuando terminen todos de hacer el dibujo, se les dice que cada uno va a pasar por un espejo y van a mirarse la cara, rasgos, facciones y vuelven a su puesto y al respaldo de la hoja del primer dibujo van a dibujarse como se vieron en el espejo. Cuando terminen comparen los dos dibujos y en grupos de 4 personas van a dialogar sobre lo que descubrieron en el ejercicio.

El grupo vuelve a reunirse alrededor de la Mandala y se invita a que de manera voluntaria expresen ¿cómo se sintieron? y ¿qué aprendieron?.

REFLEXIÓN

10 MINUTOS

Los Mayas decían que la energía del "espejo blanco" era la manera en que el cosmos mostraba a los seres humanos la manera en que se estaban reflejando, otorgando la oportunidad de reconocer los atributos necesarios para crecer en armonía, colaboración y bienestar, por eso era considerada una puerta a dimensiones trascendentales para los individuos. Muchas culturas han utilizado los espejos y aprendido a través de ellos, envolviéndolos en pensamientos místicos y mágicos.

Las mujeres y los hombres tenemos en nuestras manos la posibilidad de crearnos una vida más sana y feliz.

Las historias de todas las personas son diferentes y están marcadas por experiencias que han marcado de múltiples formas nuestra forma de expresar sentimientos, de pensar y de reaccionar. Es importante recordar que la vida es como barro en nuestras manos; le podemos dar una forma totalmente distinta de la que se nos moldeó en nuestros primeros años de vida, abriendo el corazón al amor, la alegría, la armonía y el respeto en todas nuestras relaciones.

Para mejorar nuestra autoestima el primer paso es reconocer que solo cada persona puede hacer el cambio, que nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad.

Cuando estamos en una relación de pareja, es de reconocer que ambas personas deben florecer y crecer uno al lado del otro, no a la sombra del otro, por lo tanto, cada uno debe valerse por sí mismo. Una pareja se basa en la aceptación de que los dos son igualmente valiosos y que pueden responsabilizarse de su propia existencia.

Además, es muy importante reconocer que algo que fortalece a nuestros hijos e hijas en su amor propio, es enseñarles con el ejemplo y con costumbres que los ayuden a vivir en armonía consigo mismos y con los demás.



COMPROMISO

10 MINUTOS

Sacar el tiempo para dialogar con mis hijos sobre sus intereses, aficiones, temores y situaciones que elevan o bajan su autoestima.

En la guía 1.3, "Conozco a mi hijo, conozco a mi hija", se presenta un cuestionario que le permite conocer mejor a su hijo o a su hija y es un ejercicio práctico para iniciar una conversación.

CIERRE

30 MINUTOS

Para finalizar el facilitador/a invita a pronunciar en conjunto cogidos de las manos:

- ☉ Yo soy una persona única y especial.
- ☉ Yo soy descendiente de Taita Inti y mamá Quilla.
- ☉ Yo soy heredero de un gran territorio.
- ☉ Yo soy capaz de todo lo que me proponga.
- ☉ Yo merezco amor y respeto, así como los demás.
- ☉ Yo agradezco al fuego, al aire, la tierra, al agua.
- ☉ Yo agradezco a mis hermanos y hermanas que han compartido conmigo.

Nos damos un abrazo, invitando a la próxima sesión y nos disponemos a recoger la mandala.

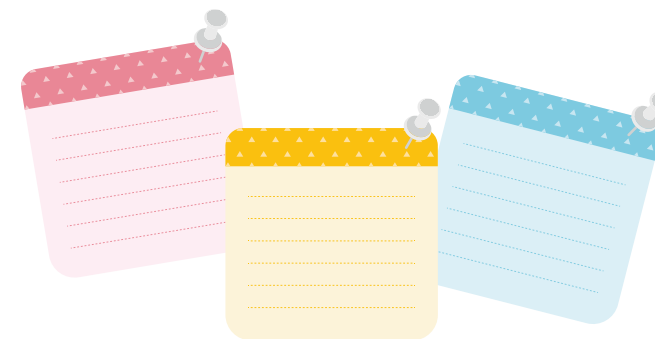
PASO 4 - CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

El facilitador/a invita a los participantes para que establezcan un compromiso en los siguientes términos: sacare tiempo para dialogar con mis hijos e hijas sobre sus intereses, aficiones, temores y situaciones que elevan o bajan autoestima.

EVALUACIÓN

10 MINUTOS

Al finalizar cada encuentro las y los participantes evaluarán la sesión utilizando la dinámica del semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.



GUÍA 1.1

Elaboración de Mandala Afectividad

El Mandala es una representación simbólica del macrocosmos y el microcosmos que sugieren la perfección del universo. El significado del Mandala ha evolucionado con el tiempo y las representaciones modernas distan en forma y estética a un Mandala tradicional, aún así, todas deben comenzar en su punto central con un círculo que representa el centro del universo y el soporte de la concentración.

Materiales

- ☉ Tiza
- ☉ Semillas
- ☉ Frutas propias (motilón, capulí, tomate, etc)
- ☉ Lana de diferentes colores
- ☉ Artesanías
- ☉ Flores propias de la zona
- ☉ Alimentos dulces hechos en casa como tortillas, envueltos, etc.
- ☉ 1 vela o velón
- ☉ Vasija con agua
- ☉ Vasija con tierra
- ☉ Varita de incienso o un sahumerio con copa.

Pasos para construir el Mandala:

1. Llevar diseñado el modelo de Mandala. (simbología Andina de la cultura de los Pastos).
2. Se busca el espacio donde se va a realizar.
3. Con tiza se empieza a dibujar en el piso de adentro hacia afuera.
4. En el centro se pone la vasija con el agua, vasija con tierra, y el velón.
5. El grupo, acuerda en que sitio van a poner las semillas, los productos, las artesanías o lo que se tenga dispuesto.

Algunos ejemplos:

COMPLEMENTARIEDAD (ANTIQUEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

Claro y oscuro, el perfecto color del conocimiento, el equilibrio entre lo de arriba y lo de abajo, lo alto y lo profundo, la complementariedad.



CUATRIPARTICIÓN (ANTIGÜEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

El número sagrado está en todas partes, los guacamayos ocupan los cuatro lugares exactos y cada uno vuela tras la trama de la vida. Veinte y siete pilares son las lunas que han de pasar para cerrar un ciclo en el costado del universo y empezar otro.



LUNA (ANTIGÜEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

Sea la noche o el día, allá está la luna en su trayecto perpetuo, recordándonos la naturaleza de este viaje, donde todo lo que nace tiene que morir, para renacer de nuevo.



GUÍA 1.2

Lectura de Ambientación

“Imaginando La Tierra”

“Cierra los ojos suavemente, no los aprietes, aquí estás segura, aquí está seguro, ciérralos suavemente, imagina el Planeta Tierra, ese círculo azul gracias a que es principalmente agua y un poco de tierra, imagínalo iluminado por el sol, feliz, con sus montañas, nubes, lluvia, relámpagos, ríos, océanos, animales, árboles, plantas, flores, niños, niñas, bebés, hombres, mujeres, un planeta feliz.

Imagina el continente americano rodeado por el Océano Pacífico y por el Océano Atlántico, imagina a nuestro país Colombia, imagina al territorio en dónde naciste, imagina a tu comunidad, y allí imagínate a ti y a tus compañeras y compañeros, tomados de las manos parados en círculo, deseando paz y bienestar para todas y para todos y para este lugar”; únete al deseo de que el Planeta esté bien, de que las guerras se terminen, que mujeres y hombres seamos mejores personas, más unidos y más felices”.



GUÍA 1.3

Guía De Compromiso

Conozco a mi hijo, conozco a mi hija

- ☉ ¿Cuál es la fecha de cumpleaños de su hijo o hija?
- ☉ ¿Cómo se llama el mejor amigo o amiga de su hijo o hija?
- ☉ ¿Cuál es la materia de estudio que más le interesa a su hijo o hija?
- ☉ ¿Cómo se llama el director o directora del curso de su hijo o hija?
- ☉ ¿Cuál es la actividad favorita de su hijo o hija?
- ☉ ¿Cuál es la mayor habilidad de su hijo o hija?
- ☉ ¿En qué situaciones se siente seguro su hijo o hija?
- ☉ ¿En qué situaciones se siente inseguro su hijo o hija?
- ☉ ¿Qué es lo que más le desagrada a su hijo o hija de usted?
- ☉ ¿Qué es lo que su hijo o hija más admira de usted?
- ☉ ¿Cuál es la persona favorita de su hijo o hija en la familia?
- ☉ ¿Qué clase de lecturas prefiere su hijo o hija?
- ☉ ¿Cuál ha sido el momento más feliz de la vida de su hijo o hija?
- ☉ ¿Cuál ha sido el momento más triste en la vida de su hijo o hija?
- ☉ ¿Qué actividades le gustaría a su hijo o hija compartir con usted?
- ☉ ¿A qué le tiene miedo su hijo o hija?
- ☉ ¿En este momento que es lo que más necesita su hijo o hija de usted?
- ☉ ¿Qué piensa su hijo o hija acerca del amor?
- ☉ ¿Qué planes y proyectos futuros tiene su hijo o hija?
- ☉ ¿A qué redes sociales virtuales está vinculado a su hijo o hija?
- ☉ ¿Sobre cuáles temas observa que le es difícil hablar a su hijo o hija?

Sesión # 2

Cuidando Las Semillas De Vida



CUIDANDO LAS SEMILLAS DE VIDA

Objetivos

La sesión invita a los participantes a reconocer a los niños y las niñas como personas que tienen derechos y son dignos de respeto.

Población Participante



Padres, madres, docentes, consejeros familiares.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

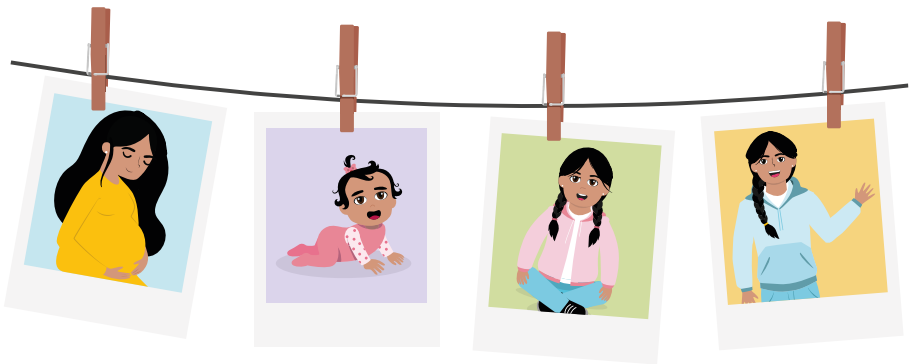
- 24 Marcadores
- 35 Lápices
- 24 Borradores
- 24 Tajalápiz
- 24 Plumones o colores
- 2 rollos Cinta de enmascarar
- 20 Pliegos de papel
- 2 Cordel o lana
- 35 Pinzas de madera o clips
- 35 Fotografías (de madres gestantes, de niños y niñas desde bebés hasta la adolescencia)
- Elementos simbólicos de cuidado y protección
- Guía 2.1: Tallímetro
- Guía 2.2: derechos de la infancia y la adolescencia
- Guía 2.3: Poesías sentipensantes
- Guía 2.4: rompecabezas derechos de niñez
- Guía 2.5: Minga de los recuerdos



Actividades Previas

El facilitador/a con el apoyo de docentes y consejeros familiares ambientan el salón o el sitio donde se va a llevar a cabo la sesión, con fotografías donde se observe el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas, madres gestantes, hasta la adolescencia y el tallímetro (guía 2.1) donde se describe las necesidades de los niños, niñas y adolescentes y los consejos para los padres.

Las fotografías pueden ponerse a manera de exposición con un cordel agarradas de pinzas de madera para ropa o clips. Lo recomendable es que sean de familias de la comunidad educativa.



En un lugar visible del salón se pondrá a manera de cartel en un tamaño visible, los derechos de los niños, las niñas y adolescentes, a manera de cartel (guía 2.2)

Se puede adornar una mesa con elementos alusivos al cuidado y protección en la gestación y durante el crecimiento y desarrollo como: alimentos, carné de vacunación, ropa, juguetes, registro civil, álbum o fotografías de recién nacido, de fechas importantes como el primer día en el jardín o la escuela, cuando lograron terminar su primaria, los quince años, con los amigos, en el bachillerato, con sus abuelos, demostrando afecto, en el campo, conociendo el territorio, explorando etc.

PAso 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO 10 MINUTOS

Registro de participantes, presentación de objetivo, saludo de los y las participantes, normas de convivencia o reglas de confianza.

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte con el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera).

Los y las asistentes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente: participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.

SOCIALIZACIÓN DEL COMPROMISO DEL ANTERIOR ENCUENTRO 20 MINUTOS

Se anima a los y las participantes a compartir con sus compañeros/as la experiencia vivida con sus hijos e hijas para conocerlos/as mejor.

PAso 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA LA ALEGRÍA DE SER NIÑO O NIÑA DE NUEVO 10 MINUTOS

El facilitador/a da la bienvenida a los y las participantes y les invita a formar grupos de 4-6 personas, quienes van a representar varios tipos de familia, por ejemplo:

- Familia 1: padre, madre, hijo de 6 años- hija de 3 años.
- Familia 2: madre, abuela, hija 10 años- hija de 13 años. Hijo de 5 años.
- Familia 3: padre, madre, abuelo, abuela- hijo de 16 años- hija de 12 años.
- Familia 4: madre gestante, abuela, tía, hija de 7 años.
- Familia 5: padre, madre, abuela, abuela, hijo de 14 años, hija de 4 años, hijo de 10 años.

Se les informa que están invitados a visitar la feria “Yo estoy creciendo contigo”, donde se exponen diferentes artículos y elementos que nos invitan a recordar cómo van creciendo nuestros hijos e hijas.

Tienen la oportunidad de ver la exposición, llevando a sus hijos y a sus hijas, por cada participante realizará el rol correspondiente de acuerdo con la edad que va a representar. Si le correspondió ser un niño de 2 años, se va a comportar como lo haría un niño o niña a esa edad cuando lo llevan a un sitio como este.

A partir de la explicación, se les informa que tienen 10 minutos para recorrer la feria y luego nos contarán cómo les fue. Cuando termine el tiempo establecido sonará una alarma que indica que hay que salir de la feria, para lo cual se tiene dispuestas sillas en forma circular para cada participante.

Ya sentados se les pregunta ¿Cómo les fue? ¿Qué les llamó la atención? ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué tal ser niño o niña de nuevo?

Se agradece la participación y se invita a la próxima actividad.

PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN: SOY UN NIÑO, SOY UNA NIÑA

Objetivo

Los y las participantes se familiarizan con el concepto de niñez, reconociendo aspectos de cuidado y protección como fundamentales para el bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

DESARROLLO

30 MINUTOS



El facilitador/a, mediante una dinámica forma 5 subgrupos, luego se entrega a cada grupo una lectura de la guía 2.3: poesías sentipensantes, les explica que después de leer, en consenso van a definir quién es un niño y una niña y lo escriben en una hoja como un aviso público, para lo cual solo cuentan con 10 minutos.

Al terminar el ejercicio, cada grupo expone su aviso y se construye entre todos y todo el concepto de niñez., este aviso se pondrá al lado del cartel de los derechos de la infancia.

A continuación, para cerrar esta actividad el facilitador/a expresa que ya teniendo más claro lo que es un niño y una niña, vamos a realizar una tarjeta, carta, poesía, copla o canción a nuestros hijos o a nuestras hijas.

Es un ejercicio individual, donde les van a decir lo que sienten por ellos y ellas, lo que quieren regalarles para su vida presente y futura, para esta actividad tienen a su disposición el material situado en un lugar del salón.

REFLEXIÓN

10 MINUTOS



Cada niño y cada niña, es una persona única con su propio temperamento o forma de ser, que está conformado por sus características individuales biológicas, con algunos aspectos heredados genéticamente y con el aprendizaje de asuntos de su familia de origen. A través de la observación de miles de niños y niñas se ha podido determinar que, hay secuencias universales y predecibles en el comportamiento de y desarrollo que ocurren durante los años de la infancia y adolescencia. Mientras los niños, niñas y adolescentes se desarrollan, necesitan diferentes tipos de estimulación e interacción para ejercitar sus habilidades y para desarrollar sus capacidades para interactuar con el medio que los rodea. En cada edad, es esencial responder a las necesidades básicas de cuidado, atención y protección.

Para los niños y las niñas, la familia son las personas que los quieren, comprenden y se preocupan por ellos, aquellas personas que les ayudan

y no los dejan solos cuando más lo necesitan, por eso es muy importante demostrar el afecto en prácticas diarias, el saber que está protegido y que es importante para la familia.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN. MINGA PARA RECORDAR

Objetivo

Construir con los y las participantes desde su propia experiencia y recuerdos un concepto que les relacione con los aspectos positivos de la niñez incluyendo la empatía como un factor determinante para reconocer a los niños, niñas y adolescentes como personas que son sujetos de derechos.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a mediante una dinámica de integración, invita a los y las participantes a conformar equipos de 10 personas, si 1 o 2 personas se quedan por fuera, se los nombra oidor y observador, quienes estarán atentos al desarrollo de la actividad para después dar su opinión en plenaria.

Ya formados los equipos, se les informa que la actividad se denomina la minga de los recuerdos, porque vamos a participar en la escucha y en tomar la palabra, en recuerdos que evocan nuestra infancia. Puede hacer la lectura o solicitar a un o una participante que la haga de la guía 2. 5. La minga de los recuerdos (se encuentra al final de la sesión) y seguir con el instructivo.

Posteriormente, con la guía 2.4 que es un rompecabezas el equipo lo armará siguiendo estas reglas:

- Cada participante del equipo tiene derecho a tener una ficha.
- Cada participante observa la ficha y ve que tiene preguntas en unos de sus lados.
- El jugador que tenga la pregunta número 1 inicia el juego, contestando la pregunta y deberá hacerle a cada uno y cada una de sus compañeros la misma pregunta, quienes deberán contestar para seguir el juego con la persona que tiene la segunda ficha y así sucesivamente hasta completar las 10 preguntas formuladas en cada ficha.
- Al finalizar el ejercicio se disponen a armar el rompecabezas.

Al terminar el ejercicio, se invita a los y las participantes a ponerse en círculo para seguir con la minga de los recuerdos. Cuando todos estén sentados vamos a solicitar de manera voluntaria que nos expresen cómo les pareció la actividad, cómo se sintieron, qué pregunta les pareció más fácil de responder, cuál la más difícil, etc.

El facilitador/a en el conversatorio puede orientar las preguntas a obtener respuestas a cómo deberían ser hoy las relaciones con los hijos e hijas, cómo los acompañamos en su camino por la vida.

Se les da el uso de la palabra a las personas que tienen el rol de oidor para que relaten sus percepciones frente a lo que observaron del ejercicio.

Se invita a un abuelo o abuela que esté presente o a la persona de más edad del grupo que haga el cierre con un consejo para los padres y madres sobre el cuidado y la protección a los hijos y las hijas.



EL MURAL DE LOS DERECHOS DE LOS Y LAS QUAGUAS

ACTIVIDAD

30 MINUTOS

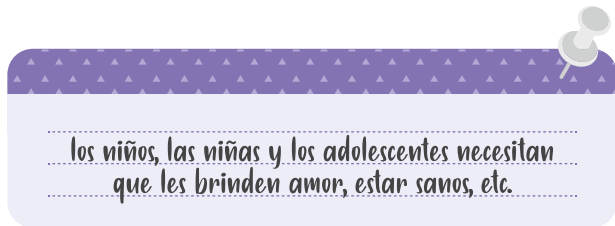
El facilitador/a con apoyo de 2 voluntarios han adecuado una parte de la pared con pliegos de papel un espacio para realizar un mural, y dispuesto los materiales (cartulinas de colores, cinta, plumones, marcadores, lápiz).

Se invita a los y las participantes a caminar por la feria, observando en silencio los elementos que hay, pueden tocar, sin hablar con nadie, tienen 3 minutos para hacerlo, luego a la cuenta de tres volverán a sus puestos. Cuando estén en disposición de escucha se les informa que les han encomendado realizar un mural para que lo vea toda la comunidad. El tema es sencillo, solo tienen que responder a la pregunta ¿Qué necesitan los niños, niñas y adolescentes para ser felices?, como el mural es grande y hay que entregarlo hoy necesitamos muchas manos y por eso todos vamos a hacer una minga para lograrlo.

Además, no se pueden repetir las respuestas ni los dibujos y tienen que ponerse de acuerdo que va a dibujar. Entonces manos a la obra. Se les informa que tienen 30 minutos para realizar el mural.

Ya terminado el mural, les preguntamos cómo se sintieron, cómo les pareció la actividad, les fue fácil o difícil definir, qué necesitan los niños y niñas para ser felices, cómo lograron los acuerdos para hacer la obra.

Luego se les solicita que describan en voz alta el mural, por ejemplo:



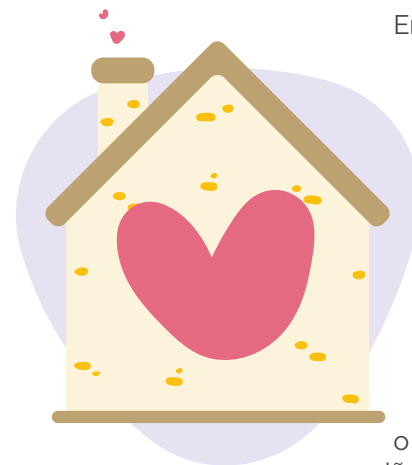
Cuando hayan terminado, se les indica que miren el cartel de los derechos y que encuentren similitudes en lo proponen y en lo que la convención internacional de los derechos del niño y la ley de infancia y adolescencia en nuestro país lo establecen.

Para el cierre de la actividad, el facilitador/a les manifiesta que como pueden darse cuenta los derechos de las personas de 0 a 18 años, son reconocidos como a todos los seres humanos, y están por encima de otros por su condición de desarrollo. Dentro de sus derechos está el de contar con una familia que los quiera, los proteja, los eduque, les permita opinar y saber que los están escuchando, para que logren construir sus sueños y sean personas honorables.



REFLEXIÓN FINAL

20 MINUTOS



En la vida, en términos generales, todo padre y toda madre aman a sus hijos y a sus hijas, haciendo todo lo posible para darles siempre lo mejor. Por lo tanto, la familia, debe ser el lugar más adecuado para que los niños, niñas y adolescentes se desarrollen y logren su bienestar, garantizando que sus derechos sean respetados haciéndolos efectivos a lo largo de su vida. Así podemos decir que las familias son protectoras, porque le brindan todo lo que necesita para que un niño o una niña sea feliz. Los derechos de los niños, niñas y adolescentes son propios de ellos y es responsabilidad de todos los adultos su cumplimiento. Por esto el código de infancia y adolescencia manifiesta que es el Estado, la familia y la sociedad son los garantes responsables de hacerlos cumplir para todos los niños, niñas y adolescentes en el territorio nacional.

PASO 4 - CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

En consenso se determina que tareas se pueden hacer en casa para hacer efectivos los derechos de sus hijos e hijas.

EVALUACIÓN DEL TALLER

30 MINUTOS

La finalizar cada encuentro las y los participantes evaluarán la sesión utilizando la dinámica del semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se considerarán importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

GUÍA 2.1.

Derechos De La Infancia Y La Adolescencia

Catálogo de derechos del Código de Infancia y Adolescencia, ley 1098 de 2006

El código de infancia y adolescencia plantea los derechos de los niños, niñas y adolescentes desde el reconocimiento de ellos como sujetos de derechos y se sustenta en la doctrina de la protección integral, que contiene los siguientes conceptos.

Interés superior: todas las acciones deben pensarse priorizando el beneficio y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

Prevalencia: en primer lugar, están los derechos de los niños, niñas y adolescentes

Corresponsabilidad: consiste en la concurrencia del Estado, la familia y la sociedad para la satisfacción de los derechos.

A continuación, se relacionan los derechos:

Derechos De Promoción

- ☉ Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano.
- ☉ Derecho a la integridad personal.
- ☉ Derecho a la rehabilitación y la resocialización.
- ☉ Derecho a la libertad y seguridad personal.
- ☉ Derecho a tener una familia y a no ser separado de ella.
- ☉ Derecho a la custodia y cuidado personal.
- ☉ Derecho a los alimentos.
- ☉ Derecho a la identidad.
- ☉ Derecho al debido proceso.
- ☉ Derecho a la salud.
- ☉ Derecho a la educación.
- ☉ Derecho al desarrollo integral en la primera infancia.
- ☉ Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.
- ☉ Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes.
- ☉ Derecho de asociación y reunión.

- ☉ Derecho a la intimidad.
- ☉ Derecho a la información.
- ☉ Edad mínima de admisión al trabajo y derecho a la protección laboral de los adolescentes autorizados para trabajar.
- ☉ Derechos de los niños, las niñas y los adolescentes con discapacidad.

Derechos Relativos A La Protección

- ☉ El abandono físico, emocional y psicoafectivo de sus padres, representantes legales o de las personas, instituciones y autoridades que tienen la responsabilidad de su cuidado y atención.
- ☉ La explotación económica por parte de sus padres, representantes legales, quienes vivan con ellos, o cualquier otra persona. Serán especialmente protegidos contra su utilización en la mendicidad.
- ☉ El consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas y la utilización, el reclutamiento o la oferta de menores en actividades de promoción, producción, recolección, tráfico, distribución y comercialización.
- ☉ La violación, la inducción, el estímulo y el constreñimiento a la prostitución; la explotación sexual, la pornografía y cualquier otra conducta que atente contra la libertad, integridad y formación sexuales de la persona menor de edad.
- ☉ El secuestro, la venta, la trata de personas y el tráfico y cualquier otra forma contemporánea de esclavitud o de servidumbre.
- ☉ Las guerras y los conflictos armados internos.
- ☉ El reclutamiento y la utilización de los niños por parte de los grupos armados organizados al margen de la ley.
- ☉ La tortura y toda clase de tratos y penas crueles, inhumanos, humillantes y degradantes, la desaparición forzada y la detención arbitraria.
- ☉ La situación de vida en calle de los niños y las niñas.
- ☉ Los traslados ilícitos y su retención en el extranjero para cualquier fin.

GUÍA 2.2.

Poesías Sentipensantes

Soy Un Niño, Soy Una Niña

Soy un niño, soy una niña y quiero que en mi día
todo esté repleto de amor y alegría.
Soy un niño, soy una niña y os voy contando
que yo necesito aprender jugando.
Soy un niño, soy una niña... y para crecer
deben procurar alimentarme bien.

Soy un niño, soy una niña... y mi vida es jugar.
Cuando sea grande voy a trabajar.
Soy un niño, soy una niña... y vivo sin prisas
con una sonrisa contemplo el futuro.
Soy un niño, soy una niña... y cómo celebro
que el mundo respete todos mis derechos.

Autor: Leonardo Antivero

Libertades Fundamentales

- ☉ El libre desarrollo de la personalidad y la autonomía personal.
- ☉ La libertad de conciencia y de creencias.
- ☉ La libertad de cultos.
- ☉ Libertad de pensamiento.
- ☉ La libertad de locomoción.
- ☉ Libertad para escoger profesión u oficio.

Soy Niño Otra Vez

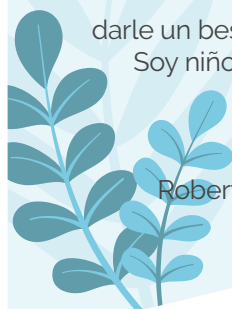
Cada vez que hago un poema infantil,
lo digo con sobrada sensatez,
regreso de diciembre hasta abril
y vuelvo a ser niño otra vez.

¡La niña que soy sale para tii
¡Para ti maestro, niño para ti!
¡Escribir para ti niña me hace muy feliz!
¡El niño pequeño que brota de mí
con un arco iris hermoso, piedras de rubí
¡Ser niño para ti cómo un canto de colibrí!
Cuñataí

Cuando era niño quería crecer con rapidez,
ahora que soy adulto niño quiero ser otra vez.
Caminar mis senderos sin preocupación
volver a jugar y soñar con ilusión.
Que diera por ser niño nuevamente
y tener la ingenuidad de ver la vida
brillantemente.

Quisiera volver a mi infancia
correr y jugar
darle un besito a mi mamá y portarme bien
Soy niño otra vez que alegría me da.

Autor:
Robert Goodrich/rob/Robteeus



Soy Un Niño, Soy Una Niña

Como soy un niño/una niña
me gusta jugar bajo el sol,
hacer mil preguntas,
explorar cada rincón,
descubrir la primavera,
y el color de cada flor.

Necesito tiempo, paciencia,
amor, comprensión,
y cantar con el viento,
su única canción.

Prefiero sonrisas y mimos
las veinticuatro horas del día.
Deseo contar las estrellas
y pintar el futuro de alegría.

Quisiera que algún mago,
los sueños hicieran realidad,
y que cada niño o niña del mundo,
tuviera una oportunidad.

Autor:
Silvia Beatriz Zurdo



Yo Soy

"Soy raro, soy nuevo.
 Me pregunto si tú también lo eres
 Oigo voces en el aire
 Veo que tú no y eso no es justo
 Yo no quiero sentirme triste
 Soy raro, Soy nuevo
 Pretendo que tú también lo seas
 Me siento como un niño en el espacio exterior
 Toco las estrellas y me siento fuera de lugar
 Me preocupa lo que puedan pensar los demás
 Lloro cuando la gente se ríe, hace que me
 encoja
 Soy raro, Soy nuevo
 Ahora entiendo que tú también lo eres
 Yo digo: 'me siento como un náufrago'
 Sueño con el día en que eso esté bien
 Trato de encajar
 Espero algún día hacerlo
 Soy raro, Soy nuevo".

Autor: Benjamín

Carta A Mi Hija

Desde el momento que supe que estaba embarazada te volviste mi fiel compañera, la que conocía mis miedos y sueños, la que me dio su consuelo en cada patadita cuando se asomaba alguna lágrima.

Imaginar te en mis brazos era parte de todos los días, ansiaba conocerte y cuando el día llegó, tenía miedo, miedo de no ser una buena madre, de no saber cómo cargarte y lastimarte.

Con sólo verte supe que daría mi vida por ti, me esforzaría por hacerte feliz. Sentí esa clase de amor diferente y fuerte con un lazo inquebrantable: el amor de madre.

Mi amor, poco a poco esa bebé que arrullaba en mi pecho quedó atrás, las primeras palabras salieron de tu boca, tus pasitos se escuchaban por toda la casa y mi habitación se volvió tu favorita para jugar con zapatos, maquillaje y vestidos.

Mi niña dejó de ser pequeña, más independiente, curiosa y aventurera. Está bien cariño, no voy a detener tu vuelo sólo quiero que sepas que siempre voy a estar ahí para darte mi mano, secar tus lágrimas y levantarte.

Hija voy apoyarte a cumplir tus sueños, ¡No importa lo que quieras! No dejes que apaguen tu luz. La vida no es fácil, en el camino conocerás a personas que incluso amarás y te harán sufrir, llora hasta el cansancio, indaga ¿cuál es la lección? Y sigue tu camino. Mi amor, no siempre tendrás lo que quieres, pero no te aferres, aprende a soltar y espera, todo llega a su tiempo.

No está bien que seas tan ingenua y bondadosa, pues habrá quien abuse de ello. No tengas miedo a enamorarte, si esa persona te provoca un revoloteo e invade tus pensamientos, entonces entrégate, posiblemente te rompan el corazón, sientas que ya nada tiene sentido y la pena te acompañe abrazando al dolor! Porque significa que estás viva.

Cariño, en la vida no podrás caerle bien a todos, no te desgastes en intentarlo, sólo sé tú, defiéndete por sobre todo y todos, que las personas que realmente te quieran ahí estarán. No tienes que cumplir ningún estereotipo, el mundo es tuyo no hay cosas para hombres ni mujeres, son de quien quiere hacerlas.

Viaja, enamórate, ríe, corre, salta, camina por la playa, deja que los rayos del sol te golpeen en la cara, que la lluvia te bañe, no tengas miedo a fracasar que lo único que no tiene solución es la muerte, así que mientras puedas respirar ¡Sé feliz! porque no hay nada que puedas hacer para que deje de sentirme orgullosa de la maravillosa persona que eres.


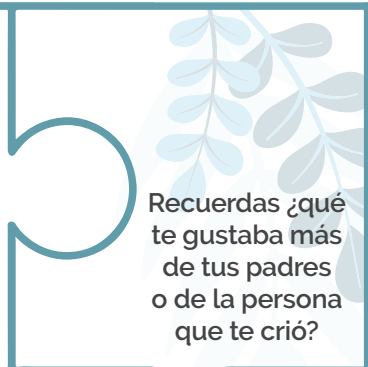
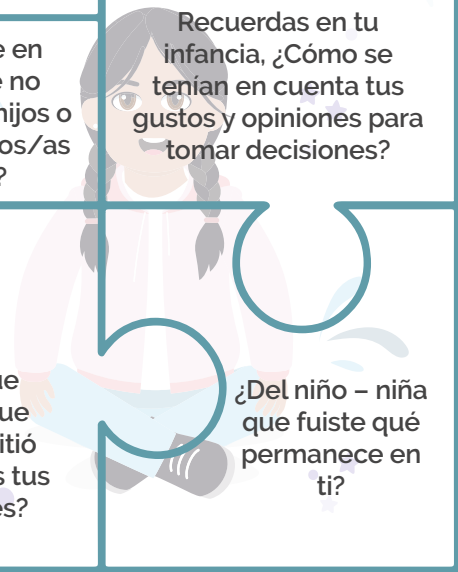
Te ama mamá.

Autora: Karen Villaseñor

GUÍA 2.3.

Rompecabezas De Los Recuerdos De La Niñez

A continuación, encontrarás fichas de un rompecabezas. En cada una está una pregunta con relación a tu niñez. El juego consiste en compartir recuerdos de tu infancia y en relacionar esa situación con algún derecho.

 <p>Quando eras pequeño, ¿Quién cuidaba de tí?</p>	<p>De tu infancia, recuerdas: ¿Cómo jugabas y descansabas?, ¿A qué jugabas?, ¿Con quién jugabas? y ¿Qué juegos te gustaban más?</p>	 <p>Recuerdas ¿qué te gustaba más de tus padres o de la persona que te crió?</p>
<p>Quando eras pequeño, ¿Tú o alguno de tus conocidos fue niño/niña trabajador (a)? Describe como fue esta experiencia.</p>	<p>Recuerdas ¿Cómo fue tú formación religiosa y espiritual y en que forma influyó en tu vida?</p>	<p>Recuerdas en tu infancia, ¿Cómo se tenían en cuenta tus gustos y opiniones para tomar decisiones?</p>
<p>Recuerdas si en tu infancia ¿Recibiste algún maltrato o alguno de tus compañeros/as? Describe cómo fue la experiencia.</p>	<p>Consideras que la educación que recibiste ¿Permitió desarrollar todas tus potencialidades?</p>	 <p>¿Del niño – niña que fuiste qué permanece en tí?</p>

MINGA DE LOS RECUERDOS

Por Los Derechos De Los Niños, Niñas Y Adolescentes Del Pueblo De Los Pastos



Se trata de dejar que los recuerdos nos hablen, nos dicten, nos permitan recuperar huellas de nuestra infancia.

Se trata de encontrarnos con nosotros mismos y nosotras mismas.

Se trata de gozar la experiencia de expresar, sentir, tomar la palabra, de usarla para retejernos hacia adentro de nuestro propio corazón y hacia fuera, hacia los otros.

A través del juego vamos a comenzar a recordar quiénes somos, dónde nacimos, quién se encargaba de cuidarnos, ¿quién les brindaba afecto?, ¿quién corregía?, ¿cómo lo hacían? los compañeros, los amigos y las amigas, lo que sentían, lo que hacían, lo que más les gustaba, lo que les disgustaba, cómo eran las rutinas escolares. Cuenten no sólo cosas personales. Recuperen momentos con sus amigos y amigas, fiestas de nuestro pueblo.

Déjense ir, déjense llevar por el impulso de la memoria. Hablen de cómo se sienten, cómo les llegue la imagen, sólo les pedimos que se regalen la libertad de dejarse atrapar en su propio vuelo.

Comiencen, sabemos que el tiempo para charlar sobre nuestra infancia, será quizás inalcanzable dentro de los límites de este encuentro, simplemente comiencen, háganlo con pasión, con devoción. No importa si recordamos poco, en este primer intento.

Déjense seducir, déjense enamorar de las palabras con que el alma nos canta y nos cuenta siempre, a pesar de lo sordos que a veces somos a su amoroso llamado.

Sesión # 3

Amar Es Cuidar



Los niños y las niñas se merecen un mundo libre de violencia y un hogar colmado de amor, alegría, armonía, seguridad y protección para procurar su salud, bienestar y desarrollo armónico integral.

FLORECIMIENTO DEL AFECTO

Objetivo

Crear en padres, madres y cuidadores una toma de conciencia sobre la violencia y maltrato hacia los niños niñas y adolescentes, con el fin que promuevan en su familia y la comunidad el buen trato y la crianza positiva.

Población Participante



Padres, madres, cuidadores, educadores y familiares.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- 15 Marcadores
- 15 Plumones o colores
- 2 Rollos de cinta de enmascarar
- 10 pliegos de papel
- 1 Bola de lana
- Guía 3.1: Amar no es maltratar
- Guía 3.2.: Casos
- Guía 3.3: Maltrato infantil-tipos de maltrato
- Guía 3.4: Signos de maltrato
- Guía 3.5: Consejos de mayores
- Guía 3.6: Factores protectores
- Guía 3.7: Lectura reflexiva
- Guía 3.8 Compromisos



Actividades Previas

Disposición del sitio del encuentro: con la cooperación de los docentes y consejeros familiares, se dispone en el lugar del encuentro una mesa con los materiales a utilizar en el encuentro las sillas simulando el churo cósmico, símbolo de la cosmogonía del pueblo de los pastos o en el piso se puede dibujarlo con tiza de un tamaño que permita la movilización de los participantes en las líneas del Churo.

Al llegar los y las participantes se dispone de otras sillas para que se sienten y participen en las actividades de inicio, se les explica que posteriormente se indicará como se ubicaran dentro del churo cósmico.

PASO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

10 MINUTOS

Registro de participantes, presentación de objetivo, saludo de los y participantes, normas de convivencia o reglas de confianza.

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera).

Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente: Participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.



SOCIALIZACIÓN DEL COMPROMISO DEL ANTERIOR ENCUENTRO

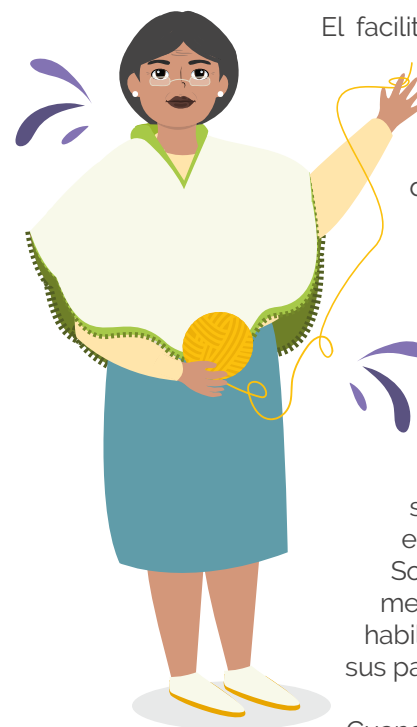
20 MINUTOS

Se anima a los y las participantes que les compartan a sus compañeros y compañeras la experiencia vivida con sus hijos e hijas, haciendo la tarea acordada en el encuentro anterior.

PASO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA: EL ESPIRAL DE LA VIDA HILANDO EL CORDEL

30 MINUTOS



El facilitador/a invita a los y las participantes a formarse en fila de edades de mayor a menor y les indica que en ese orden van a ir a ubicarse en el churo, poniéndose de acuerdo que punto va a hacer el inicio de la vida y cuál el final, la persona de más edad en el grupo ocupará el punto de inicio y así sucesivamente cada participante se ubica por orden cronológico o si acuerdan lo contrario, sería la persona mayor se ubica en el punto final. Ya ubicados, el facilitador/a entrega a la persona que está en el inicio la bola de lana, quien se amarra al dedo índice indicando el inicio de la vida o el nacimiento, el cordel se entregará a la persona que le siga en edad, hasta terminar en el final de la vida. Solo pasaran el cordel cuando cada persona mencione una característica, cualidad, habilidad que poseen que hayan heredado de sus padres, abuelos o antepasados.

Cuando hayan terminado, el facilitador/a les explica que el cordel se asimila al cordel umbilical que representa la unión, el binomio madre-hijo o hija, es por donde nos alimentamos, es el camino de la vida y donde se guardan las células madre. Al hacer este ejercicio estamos dando las gracias a los antepasados y a nuestra familia actual lo bueno que nos transmitieron y que aún conservamos, siguen sus hijos y sus hijas, que es lo bueno que les vamos a enseñar, de mí que es lo bueno que va a aprender para la vida y que siga hilando el cordel cuando decida formar una familia.

Se pide que recuerden lo que van a dejarles a sus hijos y sus hijas, en algún momento de este encuentro lo van a dar a conocer.

Se les pregunta a los y las participantes cómo se sintieron haciendo el ejercicio y se escucha a cuatro voluntarios.

Se continua la sesión haciendo un círculo alrededor del churo cósmico.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN: AMAR NO ES MALTRATAR

30 MINUTOS

Objetivo

Ambientar y sensibilizar a través de la lectura Amar no es maltratar.

DESARROLLO

Se entrega a cada persona la lectura "Amar no es maltratar" (guía 3.1 se encuentra al final del documento) y en voz alta el facilitador/a hace la lectura o invita a un o una voluntaria para que lo haga, los demás seguirán leyendo en silencio. Al finalizar de leer, se puede abrir una sesión de preguntas y comentarios sobre el tema.

PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

¿CÓMO Y DÓNDE SE MANIFIESTA EL MALTRATO INFANTIL?

40 MINUTOS

Objetivo

Las y los participantes pueden aproximarse a situaciones concretas donde se evidencia el trato inadecuado.

Los participantes adquieren habilidades para identificar las características y consecuencias propias de las diferentes formas de maltrato y como estas se evidencian en el comportamiento infantil y adolescente.

DESARROLLO

El facilitador/a través de una dinámica, hace la conformación de 6 equipos, se explica que la actividad consiste en conocer casos de niños, niñas y adolescentes que viven una situación de riesgo por ser víctima de violencia y maltrato infantil, los va a conocer y van a realizar un socio drama de la situación de cada uno. Los casos son los descritos en la guía 3.2.



Primer momento:

Protagonistas

Cada equipo prepara un dramatizado que recree las situaciones y los personajes del caso que analizó. Debe apelar a recursos muy creativos para realizarlos y se determinará un tiempo máximo para su presentación ante el resto del grupo. El Grupo presenta la historia sin plantear el tipo de maltrato que se evidencia, puesto que está en la tarea del auditorio cuando finalice cada presentación.

Segundo momento:

Adivina Adivinador

Finalizada cada presentación, el resto del auditorio debe reconocer el tipo de maltrato que se representó y plantear opiniones, argumentos, causas y consecuencias en torno a la situación y sus personajes, el grupo podrá complementar con el análisis del caso que hizo el grupo.

Tercer momento:

Así Resolvemos Su Caso

Se solicita unas personas voluntarias quienes se transforman en autoridades y presentan las medidas desde el gobierno que se tomaran para proteger a los niños y las niñas, el pueblo que es el resto de participantes, puede involucrarse haciendo sugerencias o lo que conocen de las rutas de atención y protección a niños y niñas que están en la misma situación.

Las conclusiones del grupo se escriben y una persona de cada grupo lo socializa en plenaria, será el vocero de los derechos de los niños y las niñas en la comunidad donde vive el protagonista de la historia.

REFLEXIÓN

10 MINUTOS



El maltrato infantil es una forma de violencia intrafamiliar, problemática que afecta a muchos niños, niñas y adolescentes en todas sus dimensiones, su salud física, psicológica y emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido como maltrato infantil cualquier situación de desatención o abusos a los que son sometidos los niños, niñas y adolescentes, que pueden causar daños colaterales a la salud, el desarrollo y la dignidad de ellos mismos y que, además, pueden poner en peligro su supervivencia. Las situaciones de maltrato, generalmente se presentan en contextos donde se presentan relaciones de poder frente a los niños, niñas y adolescentes, donde hay intimidación, confianza o responsabilidad. Es importante conocer que la exposición a la violencia de pareja es considerada como una forma de maltrato infantil (OMS, 2016).¹

En Colombia, el maltrato infantil es un problema que atraviesa todas las franjas sociales, culturales y económicas. Además del daño generado en el presente, el maltrato en las primeras etapas de la vida compromete seriamente las posibilidades de llevar una vida saludable en el futuro.

VISUALIZANDO FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES FRENTE AL MALTRATO INFANTIL

40 MINUTOS

Objetivo

Identificar los conceptos claves asociados a la violencia y maltrato infantil.

DESARROLLO

El o la facilitadora hace una corta dinámica para formar 4 equipos.

Se pide que cada uno nombre una persona relatora y otra que se encargue de hacer la exposición del tema y colaborar a los otros para que comprendan las láminas e imágenes, en caso de duda puedan apoyarse en el facilitador/a y en el equipo de apoyo técnico.

¹ Temas de salud. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: https://www.who.int/topics/child_abuse/es/

Se entrega a cada equipo los contenidos de las guías 3.3,3.4,3.5,3.6 por subgrupo, para trabajar. Se les manifiesta que se van a convertir durante el ejercicio en actores con un propósito: sensibilizar a la comunidad.

- ☉ **Equipo 1:** Maltrato infantil y tipos de maltrato: un afiche, mural o una obra artística.
- ☉ **Equipo 2:** Signos de maltrato; un noticiero de televisión con reporteros.
- ☉ **Equipo 3:** Factores protectores: Abuelos y abuelas Consejeros en una Minga de la palabra.
- ☉ **Factores de riesgo:** Programa de radio "Familias protectoras".

Cada equipo expone y al terminar se pregunta cómo se sintieron, qué aprendieron, qué podemos en nuestros hogares para que reine siempre la tranquilidad, el amor y la confianza.

REFLEXIÓN

10 MINUTOS

Reflexionar acerca de los propios comportamientos y de sus implicaciones en los niños, niñas y adolescentes es esencial para facilitar dinámicas de buen trato tanto en la familia como en la escuela y la comunidad que prevengan el uso de la violencia en todos los contextos.

ACTUANDO FRENTE AL MALTRATO INFANTIL – ACTIVIDAD DE REFUERZO Y (IERRE)

30 MINUTOS

Objetivo

Movilizar al grupo para la reflexión e identificar cómo los y las participantes manejan los términos vistos, cómo los conciben en sus hogares y que alternativas de solución plantean.

¿MI ORGULLO O MI VERGÜENZA? (SENSIBILIZACIÓN)

Un voluntario o voluntaria del grupo realiza la lectura "mis hijos me llenan de orgullo o de vergüenza" de Diana Liniado. (Guía 3.7). Al finalizar se motiva al grupo a la reflexión, se espera que los y las participantes hagan comentarios y observaciones.

PASO 4 – CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

Se entrega a los y las participantes una guía de mi compromiso “Decálogo del buen Trato” (Guía 3.8.) para que se propongan llevarlo a cabo en su hogar.

En plenaria y por consenso se decide que tareas van a realizar en casa, los resultados serán socializados en el siguiente encuentro.

EVALUACIÓN DEL TALLER

10 MINUTOS

Al finalizar cada encuentro las y los participantes evaluarán la sesión utilizando la dinámica del semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

GUÍA 3.1.

Amar No Es Maltratar

Una creencia errónea que es en buena parte la responsable de los malos tratos que damos a las hijas y los hijos, es el convencimiento de que ellos y ellas son nuestra propiedad y por lo tanto tenemos derecho a hacerles todo lo que se nos da la gana, incluyendo lastimarlos.

Las bofetadas, nalgadas o pellizcos son una forma de castigo efectivo que produce resultados inmediatos, ya que los niños y las niñas generalmente obedecen ante el peligro de ser agredidos o agredidas. Es un método para corregir fácil, pero endeble, porque es más sencillo sacar la mano y pegarle a un/a niño/a desafiante, que hablarle con firmeza y tomar medidas correctivas del caso.

No golpear a los hijos o las hijas es difícil y exige mayor autocontrol y madurez de parte de los padres. Pero es preciso recordar que lo que el niño o la niña busca es el límite, y este también se puede imponer con sanciones que no tengan riesgo de hacerles daño. No salir de la casa, no ir a jugar con el amigo o amiga, no mirar la tv, o retirarles cualquier otro privilegio, son opciones más adecuadas para enseñarles el comportamiento adecuado.

Golpear a los niños y las niñas es un abuso y un atropello a su integridad. Nuestra labor como padres no es la de domesticar, sino la de educar a los hijos y las hijas con amor, cuidado y respeto.

Este proceso debe cumplirse con métodos que respeten la dignidad y la integridad de los hijos y las hijas, y golpearlos no es uno de ellos.

Mucho más se logra con el amor que con el dolor. De seguro que fue el amor de nuestros padres y no las palizas que nos pudieron haber dado, las que nos llevaron a desarrollar todo lo positivo que hay en nosotros. Como adultos, debemos guiar a nuestros hijos e hijas con sabiduría, amor y firmeza, y educarles dentro de los parámetros acordes con nuestros principios y con seguridad que uno de ellos es condenar la violencia. De esta forma ayudaremos a que la vida sea más armónica y amable, no solamente para ellos y ellas, sino para el mundo que los rodea.

Autor: Ángela Marulanda



GUÍA 3.2.

Fichas De Casos



El Caso De Francisco

Francisco es un niño de ocho años.

Para su madre y su padre ha sido muy difícil educarlo porque es muy activo y curioso y pocas veces cumple con las

reglas que se establecen en su hogar.

La semana pasada fue llevado por su profesora al hospital, para ser atendido por quemaduras de segundo grado en las palmas de las manos.

La investigación del caso mostró que su madre le puso las manos sobre la estufa encendida cuando descubrió que había tomado, sin autorización, un dinero de su cartera para comprar golosinas.

El Caso De Maria Del Carmen

A la edad de 14 años, sus padres estaban interesados en que ella aceptara en matrimonio a Luis, un amigo cercano de la familia de cuarenta años, y con una situación económica muy estable. En una ocasión, Luis y el padre de Maria del Carmen se pasaron de tragos. Como ya era muy tarde, le ofrecieron que se quedara a dormir en la casa, que tenía un solo cuarto para toda la familia. Cuando todos se encontraban dormidos,

Fichas De Casos

Luis se metió en la cama de María del Carmen y abuso sexualmente de ella. María del Carmen no dijo nada porque le daba vergüenza que se dieran cuenta de lo que le estaban haciendo.

El Caso De Melina Y Roberto

Son las 5:00 de la mañana. Melisa y Roberto (10 y 12 años) se encuentran en la plaza. Melina vende frutas, Roberto carga bultos, canastos, racimos de plátanos, lo que le toque.



Unos días les va bien: se ganan 10 o 15 mil pesos, lo que utilizan para el sostenimiento de tres hermanitos menores. Roberto estudia, no le va muy bien, la profesora lo regaña por sus permanentes llegadas tarde; le dicen "distruido". Roberto esta decaído y se ve cansado. El día anterior, una pareja le ofreció mil pesos más de lo acostumbrado por llevar el mercado al barrio Donoso, el niño camino casi 30 minutos sin descansar con un bulto muy pesado; le duele el cuerpo. Hoy se echó un bulto encima y cayó a suelo con mercado y todo. El dueño del mercado lo regañó porque quebró los huevos y le entregó el bulto a otro niño.

Fichas De Casos

Melina es muy inteligente: cuando las personas que le compran las frutas tratan de engañarla con el pago o las devueltas, ella no se deja; en la escuela sobresale en matemáticas, pero hace 15 días que no va a clases. La mamá está enferma; Melina tiene que ayudar en las labores de la casa y el cuidado de sus hermanitos... se ve triste.

El Caso De Rosita



Rosita es una niña de siete años.

Cuando tenía dos años, sus padres se separaron y su madre se hizo cargo de su custodia. Su madre es excesivamente estricta y rígida, por lo que Rosita hace todo lo que ella le ordena y procura no contradecirla en nada.

La semana pasada, Rosita llevo una muñeca al colegio y la perdió.

Cuando su mamá se enteró empezó a gritarla y sacudirla, y la castigo, prohibiéndole hablar y salir con su papá durante un mes.

Fichas De Casos

El Caso De Luis

Luis tiene 3 años. Siempre ha estado a cargo de una empleada doméstica porque su madre y su padre trabajan atendiendo su supermercado. Acaba de entrar al jardín infantil y la directora observa que el niño permanece todo el tiempo acostado boca arriba, no se anima con nada, ni se distrae con los juguetes que le ponen a su alcance. Cuando se le comenta a la madre la situación, responde: "si afortunadamente Luis es muy juicioso. Porque a mí no me queda tiempo de nada, ni siquiera de comprarle juguetes."

El Caso De Sandra

Sandra es una niña de 7 años. Durante los últimos dos años ha estado viviendo con su padre porque su madre los abandono. Un día llegó a la escuela seriamente golpeada.



Cuando su profesora se percató de las marcas en las piernas le pregunto: Sandra ¿Qué te pasó aquí? La niña no pudo responder y comenzó a llorar.

Fichas De Casos

La profesora la llevo a un lugar apartado. le pasó un pañuelo para que secara las lágrimas, le dio un vaso con agua y continuó preguntando: ¿alguien te golpeó? ¿Quieres hablarme de lo que pasó? Ante estas preguntas, la niña relato que en casa la estaban golpeando cada vez que la regañaban por alguna situación. No le quiso decir nada más. Se puso muy nerviosa y tiene mucho temor de que en su casa sepan que ella le contó a la profesora.

GUÍA 3.3.

Maltrato Infantil

UNICEF define como víctimas de maltrato y abandono a aquellos niños, niñas y adolescentes de hasta 18 años que "sufren ocasional o habitualmente actos de violencia física, sexual o emocional, sea en el grupo familiar o en las instituciones sociales".

TIPOS DE VIOLENCIA O MALTRATO INFANTIL

Violencia O Maltrato Físico

Golpear, dar patadas, empujones, estrangular, ahogar, quemar. Cualquier otro acto que se use la fuerza intencionalmente y que cause daño a la salud e integridad del niño, la niña o adolescente.

Violencia O Maltrato Emocional O Psicológico

Insultar, amenazar, rechazar, gritar y cualquier otro acto que tenga como fin generar miedo, intimidar o controlar los sentimientos, conductas y pensamientos de los niños, niñas y adolescentes.

Violencia Sexual

Cualquier acto de carácter sexual que esté en contra de la voluntad de la otra persona. Suele darse a través de engaños, manipulación, intimidación o chantaje, utilizando o no la fuerza física. Formas de violencia sexual:

Abuso sexual: El niño, niña o adolescente es tocado (a), acariciado (a) o besado (a) indebidamente o involucra aprovechamiento por la edad, condición de discapacidad o incapacidad preexistente. Violación o asalto sexual: Acceso carnal violento (el victimario (a) utiliza la violencia física, fuerza o amenaza).

Explotación sexual: El niño, niña o adolescente es utilizado con fines sexuales por otra persona, recibiendo la víctima o un tercero (a) pago en dinero o especie.

Trata con fines de explotación sexual: El niño, niña o adolescente es desarraigado(a) del lugar donde vive y explotado (a) sexualmente.

Violencia sexual en conflicto armado: Actos de violencia sexual que se cometen contra niños, niñas y adolescentes en el marco del conflicto armado.

Cabe mencionar que cualquier relación sexual con una persona menor de 14 años es considerada abuso sexual, no importa si la niña o el niño haya consentido.

Violencia O Maltrato Por Negligencia

Privar de: alimento, educación, salud, cuidado, seguridad o afecto.

GUÍA 3.4.

Signos De Maltrato

Físico

- ☉ Lesiones inexplicables, como moretones, fracturas o quemaduras.
- ☉ Lesiones que no coinciden con la explicación dada.
- ☉ Cojera.

Emocional O Psicológico

- ☉ Desarrollo emocional tardío o inapropiado.
- ☉ Pérdida de la confianza en sí mismo o de la autoestima.
- ☉ Aislamiento social o pérdida del interés o el entusiasmo.
- ☉ Irritabilidad.
- ☉ Agresividad.
- ☉ Llanto subitito y descontrolado.
- ☉ Depresión.
- ☉ Evitar ciertas situaciones, como negarse a ir a la escuela o salir a jugar.
- ☉ Búsqueda desesperada de afecto.
- ☉ Bajo desempeño escolar o pérdida de interés en la escuela.
- ☉ Pérdida de las habilidades de desarrollo previamente adquiridas.

Abandono O Negligencia

- ☉ Crecimiento deficiente, o aumento de peso o sobrepeso.
- ☉ Higiene deficiente.
- ☉ Falta de ropa o suministros para satisfacer las necesidades físicas.
- ☉ Tomar alimentos o dinero sin permiso.
- ☉ Ocultar alimentos para más tarde.
- ☉ Registro de asistencia escolar deficiente.
- ☉ Falta de atención adecuada de problemas médicos, dentales o psicológicos o falta de una atención de seguimiento necesaria.

Violencia Sexual

- ☉ Comportamiento o conocimiento sexual inapropiado para la edad del niño o de la niña.
- ☉ Embarazo o infección de transmisión sexual.
- ☉ Sangre en la ropa interior del niño.
- ☉ Declaraciones de que sufrió algún tipo de violencia sexual.
- ☉ Contacto sexual inapropiado con otros niños.
- ☉ Pesadillas nocturnas.
- ☉ Enuresis (orinarse en la ropa o la cama).
- ☉ Encopresis (deposiciones repetidas por fuera del sanitario o en la cama).

GUÍA 3.5.

Signos De Maltrato

- - ☉ Corrija a su hijo o hija de manera sabia, paciente y persistente y con amor.
 - ☉ Por ningún motivo utilice los golpes, los gritos o los insultos.
 - ☉ Cuando dé una orden o corrija, hágalo con firmeza, pero, además, con tranquilidad (sin exageraciones ni muestras de desesperación).
 - ☉ Póngale límites en forma positiva, ofrézcale opciones, y sea justo.
 - ☉ Explíquele el error que cometió y las consecuencias.
 - ☉ Dele opciones sugiriéndole alguna otra actividad.
 - ☉ Exijale reparar el daño causado.
 - ☉ Juzgue la conducta y no a la persona.
 - ☉ Tenga cuidado con el lenguaje que utiliza, especialmente al momento de corregirlos.
- - ☉ Nunca use expresiones que generalicen: "usted siempre es así..." "usted nunca va a poder...", "siempre es lo mismo con usted...", "usted es un..."
 - ☉ No le haga sentir que todo lo que sucede en casa o en el colegio tiene que ver con él NUNCA use del castigo físico y humillante.
 - ☉ Por más enojado que esté, NUNCA le diga a su hijo: – Que no debió haber nacido. – Que sus problemas se deben a él. – Que su vida hubiera sido diferente sin él. – Que se arrepiente de haberlo tenido. – Que le gustaría que se muriera.
 - ☉ Muéstrele amor a su niño o niña, pues el amor es la base de la vida: todos los niños y las niñas, por más pequeños que sean, entienden los sentimientos
 - ☉ Mientras su hijo es bebé, aprenda a cargarlo, a darle de comer y a bañarlo. En la medida de lo posible, dé leche materna a su bebé hasta los 6 meses.

GUÍA 3.6.

Factores De Riesgo En La Familia

- ☉ Antecedentes de violencia, abuso o abandono en algún integrante de la familia.
- ☉ Enfermedad física o mental, por ejemplo, depresión o trastorno por estrés postraumático (TEPT).
- ☉ Estrés o crisis familiar, lo cual incluye violencia intrafamiliar y otros conflictos conyugales.
- ☉ Madre o padre adolescente.
- ☉ Un hijo en la familia que tenga una discapacidad física o del desarrollo.
- ☉ Dificultades económicas, desempleo o pobreza.
- ☉ Aislamiento social o de la familia extendida.
- ☉ Poca comprensión de habilidades de crianza o desarrollo infantil.
- ☉ Alcoholismo o abuso de otras sustancias psicoactivas.

GUÍA 3.7.

Lectura De Reflexión

Mis hijos me llenan de orgullo o de vergüenza

Como padres solemos enorgullecernos de nuestros hijos cuando se nos parecen en aquellos rasgos o atributos valorados por nosotros o por los demás: "es hacendosa y cuidadosa como su mamá...este niño es inteligente como su padre..."

La belleza, el orden, la obediencia, la inteligencia, la destreza física, las altas calificaciones, la buena conducta son todas cualidades que, cuando se refieren a nuestros hijos, parecen intensificar el amor que sentimos por ellos.

Ese aspecto de la personalidad- que coincide en general con los ideales familiares, sociales y morales- no trae más que satisfacciones.

¿Qué sucede en cambio con ese otro aspecto de la personalidad, menos atractivo y más incómodo, capaz de despertar vergüenza, enojo o angustia?

Las rabietas, los disturbios, la agresividad que observamos u observan en nuestros hijos e hijas no nos llenan de orgullo (al contrario, nos hieren el orgullo) y acaban pronto con la paciencia. Son justamente estos rasgos que traen conflictos y complicaciones los que comprometen verdaderamente nuestro amor de padres.

La reacción más frecuente frente a lo que nos disgusta de o nos complica de los pequeños, es la irritación o el fastidio.

Ejemplos:

1. Julia (4 años), protesta su madre, es una niña muy distraída, desordena todo permanentemente y siempre está perdiendo algo.

La madre, no se da cuenta que ella misma entra a un lugar y se las ingenia para dejar todo dado vuelta, cuando se va, olvida siempre algún objeto personal y no presta atención mucho tiempo seguido.

2. Manuel (6 años), según cuenta su padre enojado, es un niño poco sociable, aborrece los cumpleaños y los fines de semana, pese a la insistencia de los padres para que se encuentre con amigos, sólo quiere quedarse en casa. El padre, por su lado, se muestra como un hombre parco, que prefiere escuchar música antes que asistir a reuniones sociales y dice ser muy independiente.

¿Por qué la madre de Julia y el padre de Manuel se irritan con sus hijos? Porque observan en sus pequeños aspectos de su propia personalidad que los conflictúa: no pueden admitir el desorden y la distracción, en el primer caso o su dificultad para relacionarse, en el segundo.

La mayoría de las veces basta con que los padres se reconozcan en esas conductas para que los niños aflojen y resuelvan sus cosas de otra manera.

Muchos padres se estarán diciendo: "¡Pero si ninguno de nosotros hace esas cosas que hace el niño, nosotros no le hemos mostrado eso!".

Y es perfectamente creíble. Sucede que los niños son casi adivinos.

Autor: Diana Liniado - Psicóloga

En esta familia estamos comprometidos a amarnos y apoyarnos mutuamente

Todos los días vamos a promover el buen trato en la familia

- ☉ Abrazarlos, decirles cuanto los amas y lo importante que son para ti.
- ☉ Recordar historias alegres y divertidas en donde estén involucrados.
- ☉ Ser tolerante y no desquitarte con ellos o ellas cuando estés estresada(o), enojada(o) o triste.
- ☉ Acepta a tu hijo o tu hija tal y como es, con sus diferencias e intereses.
- ☉ Poner atención a sus problemas y estar alerta a los riesgos que enfrentan para orientarlos.
- ☉ Conversar y escucharlos, tranquilamente evitando la crítica y regaños.
- ☉ Motivarlos a que hablen de sus sentimientos, con la confianza que sean escuchados con respeto.
- ☉ Pedirles escuchen tu opinión y que comprendan que como ser humano te puedes equivocar.
- ☉ Ponerles reglas claras y precisas, pero sobre todo mantenerse en ellas para que no pierdas credibilidad.
- ☉ Tomar en cuenta su opinión, a fin de llegar a acuerdos y soluciones.
- ☉ Celebrarles sus logros y comportamientos esperados en la familia, en la escuela y con los amigos y amigas.

Sesión # 4

Para Fortalecer El Diálogo Y Armonía En La Familia



PARA FORTALECER EL DIÁLOGO Y ARMONÍA EN LA FAMILIA

Objetivo

Reconocer diferentes formas de comunicación con padres, madres y cuidadores para el mejoramiento y fortalecimiento de las relaciones y la convivencia armoniosa en la familia.

Población Participante



Padres, madres, cuidadores, docentes, consejeros y consejeras familiares.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- 12 Pliegos de papel para papelógrafo
- 1 Papelógrafo
- 24 Marcadores
- 35 Lápices
- 1 caja de cartón pequeña
- Guías: Diálogos
- Láminas, fotografías, libros, objetos simbólicos, tejidos, alusivos del pueblo de los Pastos.
- Equipo de sonido
- Música tradicional



Actividades Previas

Disposición del sitio del encuentro con el apoyo de docentes y consejeros familiares. Se ambienta el salón con láminas, fotografías, libros, objetos simbólicos, tejidos, que se puedan conseguir alusivos a la cultura del pueblo

de los Pastos (estos materiales los debe conseguir el consejero/a con la ayuda de los docentes y de la comunidad). También se dispone de música tradicional de las fiestas propias y sonido. Se dispone la ubicación de las sillas en forma circular para los y las participantes.

PAÑO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

10 MINUTOS

Saludo y ubicación:
Registro de participantes, saludo de los y participantes, presentación del objetivo del encuentro, normas de convivencia o reglas de confianza.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones:
Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera). Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente: participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones. También se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.

Socialización del compromiso del anterior encuentro:
Se anima a los y las participantes que les compartan a sus compañeros y compañeras la experiencia vivida con sus hijos e hijas, haciendo la tarea acordada en el encuentro anterior.



PASO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA: LA COMUNICACIÓN

20 MINUTOS

El facilitador/a, invita a los y las participantes que caminen libremente por el salón o el sitio donde se desarrolla el encuentro, da órdenes como caminar despacio, trotando, simulando un árbol, un animal, etc. Luego les pide que miren sin hablar y sin tocar lo que está dispuesto en las paredes, en las mesas, colgado, luego invita a otra caminata en silencio, con la cabeza hacia abajo, solo se puede escuchar la voz del facilitador/a, la persona que ordena y de pronto suena una música tradicional que se escucha en las fiestas culturales del pueblo como la fiesta de las vacas, los sanjuaneros y los danzantes, el facilitador/a, les ordena que sigan caminando, ahora en círculos de 10 personas, luego y para finalizar el ejercicio les invita a que durante dos minutos realicen lo que deseen, mientras suena la música. Al cabo de 2 minutos, el facilitador/a llama al grupo a ponerse en círculo para conversar.

El facilitador/a pregunta a los y las participantes cómo se sintieron en la actividad, cómo la disfrutaron, en qué momento, cómo se sintieron cuando se dio la orden de no hablar, caminar con la cabeza mirando hacia abajo, preguntará, cuando escucharon la música ¿qué vino a su mente? ¿qué querían a hacer?, y cuando quedaron libres ¿qué hicieron?



El facilitador/a les expresa que las órdenes eran intencionales para que experimentaran lo que se siente cuando la comunicación es en un sólo sentido, alguien ordena y otro obedece.

En las relaciones que tenemos a diario con las personas y en diferentes espacios como la familia, la escuela, las instituciones, en la comunidad, etc., generalmente se presenta este tipo de comunicación por eso nos hemos acostumbrado a que en casa los hijos e hijas tienen que obedecer a los adultos, sin que le prestemos atención a lo que realmente desea y necesita.

Estamos aquí, para fortalecer la comunicación con nuestros hijos e hijas, para que las relaciones sean armónicas y llenas de confianza. Agradece la participación y nos preparamos para la siguiente actividad.

PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN I: EL DIÁLOGO ME RELACIONA CON LOS DEMÁS

Objetivo

Fortalecer las habilidades de escucha y diálogo en la familia.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a retoma el ejercicio anterior y les entrega a los y las participantes una caja para hacer una papeleta, donde se encuentran escritas diferentes profesiones (debe contener suficientes para todos los y las participantes), cada persona toma un papel y conoce la profesión que le correspondió. Les invita a trabajar en parejas, su trabajo consiste en dar a conocer a sus hijos e hijas la historia de su pueblo y para esto, van a iniciar con el conocimiento de algunos objetos, que les permiten conocer a sus antepasados.

El facilitador/a invita a conformar parejas y da las siguientes instrucciones:

- ☉ Cada participante adquiere el rol de acuerdo con lo que fue asignado en la papeleta que le correspondió: investigador/a, científico/a, historiador/a, antropólogo/a, trabajador/a social, maestro/a, autoridad indígena, director/a de la casa de la cultura, etc.
- ☉ Cada pareja va a elegir un solo objeto que está en la sala para verlo, tocarlo, estudiarlo, conocerlo. Por esto, deberán ponerse de acuerdo en que objeto van a tomar.
- ☉ Toman el objeto y se sientan a conversar sobre las características, ¿para qué servía, ¿qué hacían con ese objeto? Lo mismo cuando se seleccione fotografías, láminas.
- ☉ Cuando el facilitador/a de una palmada, deben conocer otro objeto de los que tienen sus compañeros y compañeras. Sin dejar que se lo lleven el que seleccionaron, es decir no puede

entregarlo a nadie.

- Ⓢ Cuando el facilitador/a de dos palmadas, cambian de parejas.
- Ⓢ Ya con la nueva pareja se conversarán de lo que aprendieron de la pareja anterior. Se debe acordar quién se queda con el objeto o se lo lleva.
- Ⓢ Cuando el facilitador/a de tres palmadas se forman cuartetos nuevos, con personas que no compartieron en el primero, ni segundo ejercicio.
- Ⓢ En cuarteto deben conversar sobre lo que aprendieron de sus compañeros y compañeras.
- Ⓢ El facilitador/a da cuatro palmadas y les invita reunirse todo el grupo.

REFLEXIÓN

10 MINUTOS

Para finalizar la actividad se pregunta: ¿cómo se sintieron?, ¿cómo fue la comunicación?, los acuerdos, las dificultades, ¿cómo se da la comunicación cuando nuestros hijos o nuestras hijas nos solicitan explicación de algo que desean conocer?

El facilitador/a escucha las respuestas y reflexiona que para las personas ser escuchadas significa "ser", porque así tenemos la experiencia de ser tenidos en cuenta, de ser aceptados tal como somos, de ser respetados y queridos y eso nos permite tener una buena autoestima, se nos facilita comunicarnos con las demás personas y sobre todo tener la libertad de manifestar lo que sentimos.

Hay que recordar y recalcar que la comunicación tiene diferentes formas para expresarse, no se basa únicamente en el acto "hablar". Los gestos, silencios, el tono, la postura corporal, la mirada o las expresiones faciales entran en juego cuando interactuamos con otras personas y envían un mensaje de nuestras opiniones, sentimientos y percepciones, por lo tanto, influyen en los mensajes enviados. Todo esto juega un papel fundamental a la hora de facilitar la comprensión cuando nos comunicamos con los demás.



ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 2: LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS E HIJAS

Objetivo

Reconocer la importancia de comunicarse con sus hijos e hijas de manera afectiva y efectiva, como requisito para que en la familia exista el diálogo, la armonía, el buen trato y se fomenten valores para una sana convivencia.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes a realizar una dinámica que se llama "el mundo al revés".

Consiste en hacer todo lo contrario de lo que el facilitador/a dice. El facilitador/a se pondrá de frente a todos los y las participantes y realizará una acción negativa, con su rostro, cuerpo, manos. Ejemplo: hacer como si diese un bofetón a alguien, o una patada, entre otros gestos. Los participantes en el menor tiempo posible tendrán que imitar esta conducta, sino hacer todo lo contrario, simular que se está acariciando, agarrando la mano, dando un beso, entre otros. Explica que esta es la diferencia entre la comunicación agresiva y afectiva.

Al terminar, se pregunta ¿cómo se sintieron? ¿cómo nos comunicamos?, se explica que no solamente nos comunicamos con el habla, lo hacemos también por señas, a través de escritos, películas, todo que nos rodea nos comunica algo, depende de cada persona si quiere comunicar y expresarse de manera agresiva o afectiva.



REFLEXIÓN

10 MINUTOS

Si nosotros como padres y madres procuramos comunicarnos con nuestros hijos e hijas, de manera asertiva, es decir de una forma directa, usando un lenguaje adecuado, que corresponda con el sentimiento y el momento oportuno, procurando un buen trato, es más probable que estén dispuestos a escucharnos y esto los ayude a tomar decisiones asertadas, adecuadas a su edad, porque saben que cuentan con nosotros sin temor a expresar lo que sienten o lo que les sucede en el día a día.

Las formas en que establecemos la comunicación con nuestros hijos e hijas fortalecen los vínculos entre nosotros, por lo tanto, les ayuda a sentirse seguros y respaldados por la familia, y es posible que sean más amorosos, cooperativos y solidarios.

Sí por el contrario, la comunicación con nuestros hijos e hijas no es asertiva², puede hacer que piensen que ellos y ellas no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende y también que nosotros como padres y madres no somos de apoyo para su vida y no les generamos confianza, por consiguiente, es probable que no les importe tomar riesgos que puedan afectar su vida, "porque como no les importó, si me pasa algo, no pasa nada".

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 3: LA INTERACCIÓN Y EL DIÁLOGO AFECTIVO

Objetivo

Fortalecer las capacidades de padres, madres y cuidadores para relacionarse y comunicarse de forma apropiada con sus hijos e hijas.

DESARROLLO

1 HORA

El facilitador/a hace la exposición sobre los "8 diálogos de interacción" (guía1- 2), que hace parte del "Programa Yo soy Persona" del ICDP (programa Internacional para el Desarrollo Infantil) y que hemos tomado como referencia para esta actividad.

Terminada la exposición el facilitador/a permite un espacio para comentarios, preguntas y aclaraciones de los participantes.

² Comunicación asertiva. quiere decir usar las palabras que expresen claramente lo que se piensa y se siente en un momento específico.

Se invita a los y las participantes a conformar 8 equipos, cada equipo va a preparar una exposición creativa, lúdica y vivencial, a sus compañeros y compañeras de cómo manejamos en la práctica los diálogos de interacción. Para la exposición cada equipo cuenta con 5 minutos.

A cada equipo se entrega la guía que corresponde y el juego de ilustraciones o fotografías de los diálogos (aparece al final del documento de esta sesión y debe contar con copias para repartir a los y las participantes)

- Equipo 1:** Comunicación emocional. Actividad práctica 1.
- Equipo 2:** Ponga interés a lo que les gusta. Actividad práctica 2.
- Equipo 3:** Háblele a su niño o niña sobre aquello que le interesa. Actividad práctica 3.
- Equipo 4:** De felicitaciones y elogie. Actividad práctica 4.
- Equipo 5:** Enfocar su atención para que tengan experiencias mutuas. Actividad práctica 5.
- Equipo 6:** Compartiendo conocimientos. Actividad práctica 6.
- Equipo 7:** Amplíe y dé explicaciones. Actividad práctica 7.
- Equipo 8:** Ayude al niño o niña a controlarse estableciéndole límites, en una forma positiva, guiándolo, mostrándole alternativas positivas y planeando cosas juntos. Actividad práctica actividad 8.

Luego de la exposición el facilitador/a invita a los y las participantes a hacer una mesa redonda para llevar a cabo un conversatorio sobre lo que aprendimos, lo que vamos a realizar en casa para mejorar la comunicación, consejos entre todos y todas.

REFLEXIÓN FINAL

Una buena comunicación con los hijos e hijas es un factor protector en su desarrollo, ya que, entre otras cosas, fortalece el vínculo, amplía el relacionamiento y la confianza, ayuda a que nos conozcamos mejor y previene conductas de riesgo. La escucha, acogida y comprensión favorece el bienestar de todos los integrantes de la familia, previene conflictos, y al mismo tiempo, permite un acompañamiento cercano que permite mediar la toma de decisiones responsables y saludables.

Por otra parte, el ejemplo de una buena comunicación, entrega modelos que favorecen el desarrollo de mejores habilidades comunicacionales y por tanto, de mejores relaciones interpersonales y habilidades para resolver conflictos de manera pacífica.

PASO 4 – CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

El facilitador/a pide a los participantes que se ubiquen de tal manera que todos puedan mirar hacia el tablero o a hacia donde esté ubicado el papelógrafo. Utiliza la técnica de lluvia de ideas y pide a los y las participantes que contesten la siguiente pregunta:

¿Qué tenemos que hacer para mejorar la comunicación o el diálogo en la familia?

Mientras las personas expresan las ideas, el facilitador/a va anotándolas en el papelógrafo. Una vez terminado este paso se seleccionan las ideas que resumen la opinión de la mayoría del grupo, con ideas que además aporta el facilitador o facilitadora se elabora un grupo de conclusiones.

Las conclusiones permitirán diseñar la tarea en consenso con los y las participantes.

EVALUACIÓN DEL TALLER

La finalizar cada encuentro las y los participantes se evaluarán a si mismos utilizando la dinámica del Semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

ACTIVIDAD PRÁCTICA I

- ¿Cómo cree usted que reaccionará un niño, una niña o adolescente que sólo encuentra indiferencia y sentimientos negativos en las personas más cercanas?

- 📌 Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 1.

- El niño, la niña o adolescente, está llorando, la mamá o el papá se acerca y le dice:

El niño, niña o adolescente está tranquilo y feliz.
Esto es una demostración de:

- © Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 2

☉ ¿Cómo se comportará un niño, niña o adolescente, que nunca obtiene respuesta a sus iniciativas?

.....

.....

.....

☉ Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 2.

.....

.....

.....

☉ **Completar:**
La mamá está doblando la ropa seca, el hijo o hija se acerca, la observa y toma una prenda y le dice: "quiero ayudarte mamita".

La mamá le contesta:

.....

.....

☉ Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 3

☉ ¿Cómo se comportará un niño, niña o adolescente a quien no se le habla y no se establece ninguna comunicación verbal y no verbal?

.....

.....

.....

☉ Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 3.

.....

.....

.....

☉ **Completar:**
El niño, niña y adolescente llega llorando a la casa, la mamá o el papá le toca la cabeza y luego y abraza. Y le dice:

.....

.....

Esto es una demostración de:

.....

.....

☉ Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....





ACTIVIDAD PRÁCTICA 4

☉ ¿Cómo se comporta un niño, niña o adolescente que nunca recibe felicitaciones por parte de sus padres?

.....

.....

.....

☉ Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 4.

.....

.....

.....

☉ **Completar:**
La mamá o el papá están enseñando a su hijo o hija a sembrar en la chagra. El papá le muestra y le dice:

.....

.....

Y entonces la mamá

Esto es

.....

.....

☉ Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 5

☉ ¿Cómo se comporta un niño, niña o adolescente que rara vez tiene ayuda para enfocar su atención en situaciones que pasan en su comunidad, familia o colegio?

.....

.....

.....

☉ Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 5.

.....

.....

.....

☉ **Completar:**
La mamá o el papá está

.....

.....

Llama al niño o niña y le dice "Santiago, Laura ven acá" El niño o la niña se acercan y la mamá o el papá le dice:

Esto es

.....

.....

☉ Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 6

¿Cómo se comportará un niño, niña o adolescente, que en su hogar no le ponen atención a lo que quiere hacer junto a su familia?

.....

.....

.....

Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 6.

.....

.....

.....

Completar:
La mamá o el papá está en la cocina haciendo tortillas, su hijo e hija lo acompañan. La mamá o el papá empiezan a mezclar los ingredientes, el niño o niña observa detenidamente como lo hace, entonces papá o mamá le dice:

.....

.....

El niño y la niña ya saben cómo se hacen las tortillas.

Esto es

.....

.....

Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....

ACTIVIDAD PRÁCTICA 7

¿Cómo es posible enriquecer la experiencia del niño y la niña con su medio ambiente?

.....

.....

.....

Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 7.

.....

.....

.....

Completar:
La niña o el niño y papá o mamá están de visita en una finca, observan un sembrado de:

.....

.....

La mamá o papá le dice al niño o a la niña:

.....

Le contesta "mamita, papito le voy a contar a mi hermanita todo lo que ya aprendí"

Esto es

.....

.....

Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....

ACTIVIDAD PRÁCTICA 8

¿Cómo se comportará un niño, niña o adolescente a quién nadie lo guía u orienta o a un niño?

.....

.....

.....

Seleccione uno de los dibujos en cartulina y elabore un diálogo que ejemplifique el criterio 8.

.....

.....

.....

Completar:
La niño, niña o adolescente quiere salir solo/a la calle, la mamá o el papá en ese momento está ocupada y le dice:

.....

.....

.....

Qué pasa si mejor:

.....

.....

.....

El niño, niña o adolescente comprende por qué ahora no puede salir solo/a a la calle y está satisfecho con la explicación que le dio mamá o papá.

Esto es

Con ejemplos evidencie cómo hace esto en la práctica.

.....

.....

.....

GUÍA 4.1.

Comunicación Emocional

MUESTRE SENTIMIENTOS POSITIVOS: DEMUESTRE A SU HIJO Y A SU HUA QUE LO AMA

Mostrar Su Amor



Desde el momento del nacimiento, incluso, desde el vientre materno su hijo o hija percibe sus sentimientos. Puede sentir el amor y también el rechazo, la felicidad y también la tristeza. Cuando usted lo abraza, cuando lo trata y le habla con cariño, él o ella se siente amado/a y protegido/a. Si usted los trata con alegría, saben que usted se siente a gusto con ellos/as. Esto les da seguridad y confianza. Por otro lado, es importante enseñar la expresión de sentimientos de manera natural y proporcionada. Cuando usted expresa amor, le demuestra a hijo/a que lo ama y también le enseña a que ellos y ellas hagan lo mismo.

PONGA INTERÉS A LO QUE LES GUSTA

Seguirle La Corriente Al Niño Y A La Niña



Niñas, niños y adolescentes, aprenden explorando, buscando y descubriendo cosas nuevas. Por eso no siempre hay que obligarle a hacer lo que uno quiere. Es muy importante para su desarrollo dejarle explorar algunas cosas que a él o a ella se le ocurran. Muchas veces prohibimos cosas sin razón. Antes de decir: "No", pregúntese, "¿Qué tiene de malo lo que él o ella hace?" Mire lo que su hijo o su hija hacen y entre en su juego o en la actividad que están realizando. Trate de entender lo que ellos quieren hacer y acompáñelos a hacerlo.

Cuando usted muestra interés o participa en lo que hacen, ellos y ellas se sienten importantes. Y usted le está ayudando a desarrollar su iniciativa.

CONVERSE CON SU HIJO, CON SU HUA SOBRE AQUELLO QUE LE INTERESA Y TRATE DE INICIAR UNA CONVERSACIÓN MEDIANTE EXPRESIONES, GESTOS Y PALABRAS

Comunicarse Con Palabras Y Sin Palabras



A los niños y a las niñas les encanta que les hablen, incluso mucho antes de que ellos aprendan a hablar. Desde que su hijo o hija nace, ustedes se pueden comunicar a través de miradas, sonrisas, caricias, gestos y palabras. Háblele a su hijo y a su hija de manera cordial, mantenga el contacto visual, cuénteles sobre sus actividades cotidianas y pregúnteles por las cosas que él o ella hace también, conteste a sus preguntas en el momento en que se las haga. Usted verá que esto anima a mantener una conversación entre ustedes. Luego usted responde a las expresiones del niño o niña. Lo importante es turnarse, para que haya "conversación". Así es como niños y niñas, aprende a conversar sin miedo y a amar a las personas cercanas. Hable con sus hijos y sus hijas que ellos entienden.

FELICITE Y ELOGIE LOS LOGROS DE SUS HIJOS Y DE SUS HIJAS

Reconocer Lo Que El Hijo O Hija Hace Bien



Muéstrele lo que él/ella hizo bien y explíquele por qué lo está bien hecho. Todos los niños, las niñas y adolescentes, se sienten felices cuando las personas adultas le muestran aprecio y valoran lo que ellos hacen. De esta manera aprenden y sienten que son apreciados como persona y tienen capacidad para hacer las cosas bien. Esto los anima a seguir desarrollando sus habilidades.

Por eso es importante elogiar a sus hijos y a sus hijas por sus logros y además, por sus intentos de hacer las cosas.

BUSQUE ENFOCAR SU ATENCIÓN PARA QUE TENGAN EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

Ayudele A Fijar Su Atención



Parte de los aprendizajes que hacen los niños, niñas y adolescentes, los hacen al analizar lo que pasa a su alrededor, a ver y dar su opinión. Usted mediante un ejercicio de observación, puede guiar la atención de su hijo o su hija hacia las cosas que haya alrededor, diciendo: "Mira esto" y señalándolas. Hablen de las texturas de los objetos, de los animales, de los tamaños, los colores, los olores, la razón por la cual hace parte del territorio. Cada momento es una oportunidad de diálogo, aprendizaje y comunicación. También puede llamar su atención hacia ruidos, situaciones agradables o desagradables, por ejemplo. Otra forma de ayudarlo es observar lo que su hijo o su hija hace o mira. Háblele sobre eso, mostrándole interés. *Lo importante es que usted y su hijo o hija se enfoquen en un tema al mismo tiempo.*

COMPARTIENDO CONOCIMIENTOS SOBRE EL MUNDO QUE LES RODEA

Explíquele Qué Es Y Cómo Es



Niños, niñas y adolescentes están en un proceso de descubrimiento y comprensión del mundo que los rodea. Ellos aprenden por medio de la conversación, la experimentación y de las relaciones con las personas de su entorno. Por eso no basta solamente con mostrarle las cosas a su hijo o a su hija. También hay que hablarles acerca de su forma, color, tamaño o para que sirve, por ejemplo.

Es importante compartir las experiencias con ellos, con ánimo y entusiasmo. Al hacer eso, las experiencias tendrán mayor significado para el niño o niña y serán recordadas.

EXPERIMENTAR JUNTOS

Ampliar La Experiencia
(Para niños y niñas entre los 1 y los 5 años)

Una forma sencilla de ampliar sus experiencias a través del diálogo es hacerle preguntas tales como: "¿has visto esto antes?"; "¿cuántas hay?"; o, "¿de qué color son?" ¿te gusta?, y muchas otras. Es importante hablarle mucho a su hijo o hija, ampliando sobre lo que ustedes experimentan en el momento. Compare esa experiencia con otras que él o ella haya tenido. Por ejemplo, "También vimos gallinas donde la abuela, ¿te acuerdas?" Según la edad del niño o niña, usted puede señalar parecidos y diferencias: "Pero las gallinas de la abuela son más grandes" Todo esto sirve para que el niño o niña relacione lo que ocurre ahora con los sucesos o algo parecido que vio en otra parte. *Ampliar es clave para el desarrollo de su inteligencia.*

Las historias, canciones y juegos también sirven para compartir, comunicarse y ampliar el vocabulario. Estas herramientas enriquecen las experiencias del niño o la niña y alimentan su imaginación. *Y así es como se desarrolla la creatividad.* Tal vez usted conoce una canción o historia relacionada con el tema. O usted podría inventarle una historia apropiada a la situación. *Si él o ella es creativa, usted también lo será.*

AYUDE AL NIÑO O NIÑA A CONTROLARSE ESTABLECIÉNDOLE LÍMITES, EN UNA FORMA POSITIVA, GUÍÁNDOLE Y MOSTRÁNDOLE ALTERNATIVAS POSITIVAS Y PLANEANDO COSAS JUNTOS

Organizar Acciones Paso A Paso



Los niños, niñas y adolescentes necesitan ayuda para planear sus acciones. Eso se aprende cuando usted le explica a su hijo o a su hija la forma correcta de hacer las cosas, hablándole sobre cada paso a seguir. Ayúdele a poner cuidado en lo que está haciendo y a recordar lo que trata de lograr. Usted le puede ayudar por medio de preguntas, como, por ejemplo: "¿qué quieres hacer?" y "¿cómo lo puedes hacer?", "¿habrá otra forma de hacerlo?". *Es importante tener paciencia y alentarlos, enséñele a hacer cosas paso a paso. De esta manera aprenderá a organizar sus ideas y acciones.*

Guiar, corregir en forma positiva; dar opciones para que el niño, la niña o adolescente aprenda a moderar su conducta, es necesario orientarlo en forma constructiva y positiva. Cuando corrija a su hijo o hija, debe considerar la edad que tiene, con el fin de ajustar sus palabras para que él o ella pueda entender por qué lo están corrigiendo. Explíquele por qué no se debe hacer la situación por la

cual lo está corrigiendo. De esa manera entenderá y aceptará más fácilmente. En vez de decirle siempre: "¡NO HAGA ESO!", sugiérale otra actividad parecida que le guste y no represente un riesgo o situación indebida. Es importante tener normas claras y sencillas para la conducta correcta de todos los integrantes de la familia. Estas normas deben aplicarse con amabilidad y respeto.

De esa manera, entienden lo que usted espera de él o ella. Lo que sí se permite y lo que no se permite hacer. Eso le da seguridad y al mismo tiempo aprende a controlar sus propias conductas.



Sesión # 5

Los Criamos Responsables Y Autónomos



LOS CRIAMOS RESPONSABLES Y AUTÓNOMOS

Objetivo

Fortalecer la capacidad de los padres, madres y cuidadores con los hijos e hijas para la crianza positiva y responsable.

Población Participante



Padres, madres, cuidadores, docentes, consejeros familiares.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- 1 tablero
- 24 marcadores
- 35 lápices
- 10 pliegos de papel
- 1 papelógrafo
- Elementos para ambientación del sitio: dulces tradicionales como de calabaza, las empanadillas, dulce de mora y otros pasa bocas típicos.
- Guía 5.1. Consejas
- Guía 5.2. Cuestionario
- Anexo 2: Lectura apoyo facilitador



Actividades Previas

Ambientación del sitio: con el apoyo de docentes y consejeros comunitarios, se crea el ambiente de una tulpa o fogón tradicional con olla de barro si es posible, cerca se dispone una mesa con dulces tradicionales como

de calabaza, las empanadillas, dulce de mora y otros pasa bocas típicos. Estos elementos los debe conseguir el facilitador/a, con los docentes e integrantes de la comunidad.

PAÑO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

20 MINUTOS

Saludo y ubicación:

Registro de participantes, presentación de objetivo, saludo de los y las participantes y acuerdos con las normas de convivencia o reglas de confianza.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones:

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera). Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente. Participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresión.

Socialización del compromiso del anterior encuentro:

Se anima a los y las participantes que les compartan a sus compañeros y compañeras la experiencia vivida con sus hijos e hijas, haciendo la tarea acordada en el encuentro anterior.
Tiempo requerido 20 minutos.

PAÑO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA: CONSEJOS PARA APRENDER A CAMINAR POR LA VIDA

30 MINUTOS

Para iniciar la actividad, el facilitador/a invita a los y las participantes a sentarse alrededor de la tulpá, dándoles la bienvenida a este espacio de diálogo y de minga de la palabra para que entre todos y todas sigamos conservando aquellas enseñanzas que nos acompañan en el caminar por la vida y que hoy como padres y madres tenemos la responsabilidad de acompañar a nuestros hijos e hijas en su caminar.

Este espacio de diálogo les invita a traer al presente aquellos consejos, aprendizajes de sus abuelos, abuelas, madres, padres o de adultos que

estuvieron cerca a ustedes y que ustedes lo han tomado como enseñanza para ser buenas personas.

Se nombrará una persona que oriente el diálogo, quién portará un bastón de mando, realizará la apertura de sesión, cada vez que una persona desee intervenir solicita el bastón de mando y continúa en la minga.



Para ir soltando la palabra, se entrega a una persona que voluntariamente desee leer la lectura "Consejas" (guía 5.1 al final del documento) y luego se invita a que inicien los mayores a contar consejos y vivencias sobre la forma de poner límites a ser responsable. Para tomar la palabra se utilizará un bastón de mando, cada persona tiene un tiempo aproximado de 1 a 2 minutos para que así participen todos.

Al terminar la ronda, el orientador u orientadora del diálogo concede el bastón de mando a la persona de mayor edad dentro del grupo para que termine la sesión y nos comparta un consejo para educar a nuestros hijos e hijas sin ofender ni castigar.

El facilitador/a da las gracias por la participación y permite que un voluntario o voluntaria exprese ¿cómo se sintió en la minga? y ¿qué aprendió? Se invita a ponerse de pie y hacer un círculo, entregándole al fuego la presente sesión para que se reviva en cada padre y madre todos estos consejos y aprendizajes para que los lleven a la práctica en su hogar.

PAÑO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 1: LO QUE FUNCIONA Y NO FUNCIONA.

Objetivo

Desde sus vivencias los y las participantes interiorizan la forma de fijar límites a comportamientos de sus hijos e hijas, de una manera adecuada que permita un aprendizaje sin ejercer el castigo físico, verbal o emocional.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes a formar 5 equipos de igual número de participantes. Cada uno de los equipos conversa sobre situaciones cotidianas dónde como padres o madres han establecido límites, ¿cómo lo han vivido?, ¿qué les ha funcionado y que no? respecto al comportamiento de sus hijos e hijas.

Luego del diálogo, van a seleccionar una situación y van a preparar un dramatizado o sainete (poner en escena) para presentar a sus compañeros y compañeras. Cada equipo tiene 5 minutos para hacer la presentación y enunciará un consejo para orientar a los hijos y las hijas sin necesidad de utilizar el castigo de acuerdo con su experiencia en lo que si les funciona.

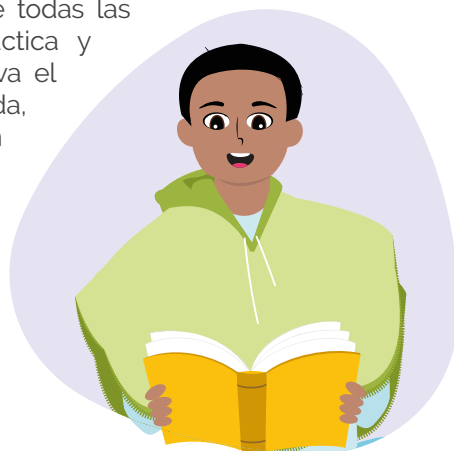
En plenaria se deja libertad para que los y las participantes compartan sus experiencias en el manejo de autoridad, qué les funcionó, qué no les funcionó.

El facilitador/a con apoyo de 2 voluntarios van a escribir en un papelógrafo o tablero la situación dramatizada y el método que se utilizó. En plenaria vamos a mirar si hay consecuencias en los casos donde se utiliza el regaño, la correa, el fuste, el coscorrón, el empujón, las palabras, etc. Y también cuando se toman decisiones acertadas.

REFLEXIÓN

20 MINUTOS

Para lograr que nuestras hijas e hijos sean responsables se debe recordar que todas las personas aprendemos con la práctica y el ejemplo. Las palabras se las lleva el viento y es el ejemplo lo que queda, por esto padres y madres deben ser modelos insustituibles en el proceso de adquisición de hábitos responsables. Para ello, es fundamental que los niños, niñas y adolescentes observen padres y madres controlados, responsables y con dominio en los actos de la vida diaria.



ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN I: ANALIZANDO COMO ACTUAMOS.

Objetivo

Analizar cómo actúan los padres y madres y los hijos e hijas con relación a la enseñanza y aprendizaje de hábitos de responsabilidad.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a explica que cada participante va a contestar un cuestionario, si en el grupo hay parejas de padres y madres pueden contestar juntos o por separado, con el propósito que de forma individual analicen cómo van en el camino de lograr que su hijo o hija haya comprendido lo que como padres y madres desean que aprendan para ser personas responsables.

- ☉ Pida a los participantes que contesten las preguntas del cuestionario y al final se les anuncia las puntuaciones de acuerdo con una plantilla de respuestas valoradas (guía 5.2 Cuestionario, ver en anexos).
- ☉ Vamos a ver los consejos de la crianza con amor, que nos invitan como padres y madres a poner límites sin ofender, pautas para la autonomía y la responsabilidad.
- ☉ Se entrega a los y las participantes la guía 5.3. Consejos para padres y madres y en tríos o cuartetos van a dialogar sobre la lectura y van señalando los que se practican en casa y aquellos que aún no han intentado hacer.
- ☉ Al terminar el ejercicio, se invita a voluntarios/as a comentar la experiencia del ejercicio. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron?

REFLEXIÓN FINAL

20 MINUTOS

Como padres y madres es indispensable establecer normas y límites desde el afecto y no dejarnos llevar por el nerviosismo del momento, el capricho o el interés de dominar al niño, a la niña o adolescente. Estas normas se deben formular de manera positiva, no a modo de lista de prohibiciones y deben ser razonadas, para que nuestros hijos e hijas comprendan los motivos de estas reglas y para que piensen y decidan por sí mismos sin necesidad de ordenes

impositivas. Comprender implica estar más allá de la orden, es ser reflexivo y razonable.

Como padres, madres y cuidadores es importante estar atentos a las buenas conductas para reforzarlas y reconocerlas cuando suceden. Con frecuencia, reprendemos a los niños, niñas y adolescentes y nos olvidamos de reconocer las acciones bien hechas, por tal razón se acaba la motivación para realizar nuevas tareas y por consiguiente se puede producir una baja en su autoestima en ellos y ellas.



Hay que dejar claro que es su conducta inadecuada la que nos enfada y disgusta pero que, como persona e hijo/a le seguimos queriendo igual. Existe una afirmación que ejemplifica lo anterior y es la siguiente: "Firme con el problema, suave con la persona". Hay que desterrar las descalificaciones globales del tipo: "¡Ya sabía que lo ibas a hacer mal!" o "¡Eres un inútil!"

Si observamos estas pautas, seguimos los consejos de los abuelos y abuelas para vivir bien, tendremos hijos e hijas que a medida que van creciendo, desarrollarán un criterio para afrontar adecuadamente las distintas situaciones, ajustando las propias necesidades y deseos con los de los demás, pero sin perder su identidad y su autonomía.

El auto criterio permite a los niños, niñas y adolescentes, tener consciencia sobre sí mismo, precisamente porque es autónomo, libre y desarrollar comprensión y empatía hacia las otras personas para proporcionarles comprensión, entendimiento y afecto.

La responsabilidad genera respeto hacia los demás y por supuesto, hacia uno mismo. Además, facilita amistades sanas, firmes y prolongadas. Nuestros hijos e hijas serán más libres y felices.

PASO 4 - CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

MI COMPROMISO Y TAREAS PARA LA CASA

20 MINUTOS

En plenaria y por consenso se deciden las tareas que se van a realizar en casa, los resultados serán socializados en el siguiente encuentro.

EVALUACIÓN

10 MINUTOS

Al finalizar cada encuentro las y los participantes se evaluarán a sí mismos utilizando la dinámica del Semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

GUÍA 5.1.

Consejas

Hasta hoy resuenan en mis oídos las palabras del difunto de mi abuelo, el papá de mi mamá, porque él cuando se sentaba a corchar los hilos para su alpargata empezaba a mirarnos, a observar lo que hacíamos, de repente pegaba el grito y si te llamaba tenías que ir a escuchar su palabra. Nunca regañaba, solo llamaba, luego venía el cuento y el consejo.

Eso era algo acostumbrado entre los niños como nosotros, escuchar la palabra, las pláticas de los abuelos, las personas mayores, ese era su trabajo, darnos consejos para el buen vivir.

Todo era en la forma de cuentos, de todo sacaban su cuento, así enseñaban cómo debía de vivir la gente: cómo trabajar, aprender, ser buena persona y convivir con los otros y con la naturaleza, respetar a los animales y pedir perdón y permiso al bosque, a los árboles para hacer uso de ellos que son nuestros ancestros. Por eso si aprendías a escuchar los consejos, a escuchar y entender los cuentos todo parecía juego, pero detrás siempre estaba la enseñanza. Hasta ahora me duele que se haya muerto ese gran señor, pero sé que vive porque aprendí mucho de él y sobre todo cómo ser buena persona.

Tomado del libro "Consejas de un boxito". Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) México

GUÍA 5.2.

Cuestionario Para Padres Y Madres

Le presentamos unas preguntas que pueden ayudarle a analizar cómo actúa y enseña a sus hijos e hijas a ser responsables. Rodear con un círculo el SÍ cuando la frase coincida con su forma de actuar habitualmente y el NO cuando casi nunca se comporta de ese modo u opina lo contrario.

Todas las preguntas deben ser contestadas para que vea la respuesta.

☉ Controla a sus hijos e hijas cuando les manda hacer algún encargo.

Si No

☉ Sus hijos e hijas tienen que cumplir hasta el final la tarea o los compromisos que han adquirido.

Si No

☉ Se le escapan cosas como: "Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor".

Si No

☉ Deja que sus hijos e hijas vivan las consecuencias de sus decisiones.

Si No

☉ Manifiesta desacuerdo respecto a las responsabilidades asignadas a sus hijos e hijas (horarios, cuidado personal, tareas, etc.) en ocasiones con su pareja.

Si No

- ☉ Cuando propone a su hijo e hija una tarea, le suele explicar claramente cómo debe hacerla y lo que espera de él o de ella

Si No

- ☉ En la casa están repartidas claramente las responsabilidades de cada persona.

Si No

- ☉ Hago participar a mis hijos e hijas en la elección de juegos, ropas, actividades de ocio, etc.

Si No

- ☉ Repite insistentemente las órdenes cuando un hijo e hija a no responde o no hace lo que le ha mandado.

Si No

- ☉ Permite que su hijo e hija haga por sí solo/a tareas, aunque el resultado no sea el que usted hubiera deseado.

Si No

- ☉ Valora con reconocimiento, alabanzas, muestras de afecto, los hábitos de responsabilidad que muestra su hijo e hija de forma autónoma.

Si No

- ☉ Se ponen de acuerdo como papá y mamá, antes de pedir o mandar algo a sus hijos e hijas.

Si No

- ☉ Cuando su hijo/a no cumple lo que manda o lo hace mal, suele decirle cosas como "no se te puede dejar hacer nada" o "eres un inútil"

Si No

- ☉ En el momento de encomendar una tarea, expresa a sus hijos e hijas que confía en sus posibilidades diciéndoles: "sé que lo va a hacer bien" o frases similares.

Si No

- ☉ Educa a sus hijos e hijas para que sean independientes y tengan sus propios criterios.

Si No

- ☉ A medida que sus hijos e hijas crecen les va añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad.

Si No

- ☉ Procura que su hijo e hija cuente con el espacio y tiempo suficiente para que organice sus objetos personales.

Si No

- ☉ Le suele hacer muchas cosas a sus hijos e hijas para evitarles malos ratos.

Si No

Plantilla De Respuestas Valoradas Con 1 Punto

- ☉ Generalmente le deja que abandone la tarea o juego elegido por él al poco de iniciarlo.

Si No

- ☉ Exige a su hijo e hija que cumpla hasta el final el compromiso que ha adquirido.

Si No



1. Si	2. Si	3. No	4. Si	5. No	6. Si	7. Si
8. Si	9. No	10. Si	11. Si	12. Si	13. No	14. Si
15. Si	16. Si	17. Si	18. No	19. No	20. Si	

Sume un punto por cada respuesta que coincida con esta tabla

Puntuación 0-12:

Como padre o madre deben prestar mayor cuidado y esmero en la educación de su hija o hijo. Es conveniente que acuerden normas positivas y pongan en práctica los consejos de que están en la hoja que se les entrego en esta sesión.

Puntuación entre 12 y 16:

Como padre y madre intenten mejorar modificando algunas conductas respecto a la educación de sus hijos/as. Leer atentamente los consejos que están en la hoja que se les entrego en esta sesión.

Puntuación superior a 16:

¡FELICITACIONES! Van por buen camino. De todos modos, compruebe si su hijo o hija va en la misma dirección de mejoramiento y no bajen la guardia.

Sesión # 6

Aprendiendo Del Ejemplo



APRENDIENDO DEL EJEMPLO

Objetivo

La sesión invita a que los y las participantes reconozcan los valores como herramienta fundamental para la crianza y formación de los niños, niñas y adolescentes, además de permitir una sana convivencia.

Población Participante



Padres, madres, cuidadores, docentes.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- 12 pliegos de papel
- 24 marcadores
- 2 rollos cinta de enmascarar
- 5 paquetes de fichas de cartulina de colores
- Semillas, pétalos o piedras
- Dibujos o ilustraciones de personajes de la historia del pueblo de los Pastos
- Guía 6.1: lectura El camino de los Pastos
- Guía 6.2: sabiduría pueblos originarios
- Anexo 3: Lectura Los valores



Actividades Previas

El facilitador/a con el apoyo de docentes y consejeros familiares ambientan el salón o el sitio donde se va a llevar a cabo la sesión, acondicionando el piso



del salón delineando un camino formado por semillas, pétalos o piedras que se han recolectado en la comunidad y en la pared se pone un dibujo de un árbol grande que se identificará como el árbol de la vida. Las sillas se ubicarán al borde del camino, tratando de que los y las participantes queden frente a frente. Se puede poner en las paredes iconografías, dibujos o ilustraciones de personajes de la historia del pueblo de los Pastos (estos materiales las deben conseguir los consejeros familiares, docentes e integrantes de la comunidad), mensajes en cartulina de colores de frases alusivas a los valores de los pueblos originarios de América (ver guía 6.1. al final de este documento).

PAÑO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

20 MINUTOS

Saludo y ubicación:

Registro de participantes, presentación de objetivo, saludo de los y participantes, normas de convivencia o reglas de confianza.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones:

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden colocar en una cartelera).

Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente: Participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.

Socialización del compromiso del anterior encuentro:

Se anima a los y las participantes que les compartan a sus compañeros y compañeras la experiencia vivida con sus hijos e hijas para conocerlos/as mejor.

PAÑO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA: RECORRIENDO EL CAMINO DE LOS PASTOS.

30 MINUTOS

El facilitador/a, invita a los y las participantes a observar la ambientación del sitio, y les dice que se ha construido un camino que los conduce hasta un árbol grande, un árbol frondoso que es el árbol de la vida (el árbol está dibujado para que sea complementado por los y las participantes). El camino representa lo que ustedes han recorrido hasta ahora y el que sus ancestros recorrieron, el árbol representa la vida y como se va transformando a través del tiempo, sin perder la fuerza para estar en el mismo lugar. Como lograron ustedes mantenerse como el árbol, transformándose sin perder la esencia de ser parte de un pueblo milenario con gran riqueza cultural.

En este primer espacio del encuentro queremos evocar las enseñanzas que recibieron en su infancia que los han acompañado y que han hecho de ustedes las personas que son ahora. Vamos a dialogar sobre las historias que nos contaban para enseñarnos los valores, los consejos, los ejemplos que aún recordamos. Es un momento de su vida donde en cada piedra del camino están los aprendizajes que de pronto costó más tiempo entender y hacer y están las semillas, aquellos valores que me fue fácil entender y practicar.



Se da inicio con una lectura de motivación que la realiza el facilitador/a "¿Qué valores puede aportar a tu vida el Camino de los Pastos?" (guía 6.2. ver anexos). Luego cada participante inicia su relato. Cada participante contará con 2 a 3 minutos para su intervención. Inicia las personas que están más alejadas de la figura del árbol, es decir, donde inicia el camino.

Cuando terminen las intervenciones, el facilitador/a promueve la reflexión sobre los valores que aprendemos en la infancia y nos acompañan en la vida y son tangibles en las acciones que hacemos y así como lo aprendieron, sus hijos y sus hijas también lo están haciendo, el ejemplo de los padres, es decir la coherencia entre el decir y el hacer es lo hoy están aprendiendo o reprochando sus hijos y sus hijas. Por eso es muy importante que no se olvide lo bueno que aprendimos y cómo lo aprendimos o lo desechamos porque no era útil para nuestra vida.

El presente encuentro nos invita a reflexionar sobre los valores que están presentes en la familia y aquellos que podemos ir enseñando desde que nuestros hijos e hijas son pequeños.

En cartulinas de colores de forma de hojas de árbol, se escribe los valores mencionados por los y las participantes.

PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 1: SER COHERENTE, DEL DICHO AL HECHO.

Objetivo

Que los y las participantes identifiquen la importancia de enseñar con el ejemplo siendo coherentes en el decir y en el actuar.

INSTRUCTIVO

30 MINUTOS

Se invita a los y las participantes que piensen en alguna persona que admiran. Puede ser alguien cercano a su vida, alguien de la comunidad, o personas destacadas y reconocidas como: deportistas, escritores, poetas, comerciantes, pintores, cantantes, etc. La pregunta que guía este ejercicio es: ¿A quién admiran y por qué?

El o la facilitadora ubicará en un lugar visible un listado de valores, de manera que puedan asociar dichos valores con la persona que escogieron.

valores

- Amor
- Respeto
- Justicia
- Equidad
- Honestidad
- Lealtad
- Perseverancia
- Gratitud
- Bondad
- Cortesía
- Amistad
- Cooperación
- Optimismo
- Compromiso
- Humildad
- Solidaridad

En un mural o tablero el o la facilitadora escribirá las respuestas y se resaltarán los valores de estos personajes, los valores también deberán escribirse en el mural.

El o la facilitadora, pregunta ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo podemos dar buen ejemplo?, ¿Quiénes le dan ejemplo a sus hijos e hijas en este momento?, ¿Qué me gustaría que mi hijo o hija aprendiera de mí?

REFLEXIÓN

La adquisición de valores depende, como casi todo en la vida de los aprendizajes que hace nuestro hijo o hija de lo que observa en su entorno más cercano, la casa, la escuela y su comunidad. La actitud de los adultos que rodean a los niños y niñas ayudarán a sentirse amados y seguros, además posibilitará el desarrollo de lazos o vínculos afectivos estables con sus padres y madres y así tener confianza en sí mismo. Sólo sobre una base de amor y seguridad podrá aprender e interiorizar los valores que son importantes para su familia y su comunidad. Lo más importante es el

ejemplo que dan los padres, madres y cuidadores. Esto marca la pauta en su forma de relacionarse con los demás, poniendo en práctica los valores que ha aprendido en actitudes como: ser amable, leal, amoroso/a, compasivo/a, solidario/a, optimista entre otros.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 2: VALORES QUE ENSEÑAMOS EN CASA.

Objetivo

Promover en los y las participantes la interiorización en torno a la vivencia de los valores en el ámbito familiar.

INSTRUCTIVO

1 HORA

La actividad inicia con una dinámica de integración con el propósito de conformar 5 equipos

- El primer grupo elaborará de manera creativa en una cartelera, mural, poesía, canción, o coplas, etc., con los valores que les parece importantes enseñar a niños, niñas y adolescentes y para qué le sirve aprenderlos.
- El segundo grupo elaborará de manera creativa una cartelera, mural, poesía, canción, o coplas, etc., exponiendo qué puede pasar si no se fomentan los valores en los niños, las niñas y adolescentes.
- El tercer equipo elaborará de manera creativa una cartelera, mural, poesía, canción, o coplas, etc., los valores que las personas adultas deben tener para vivir en armonía en la comunidad.
- El cuarto equipo elaborará una cartelera, mural, poesía, canción, o coplas, etc., mostrando cuales son los valores que tiene el pueblo de los Pastos y que deben aprender los niños y las niñas.
- El quinto equipo elaborará de manera creativa una cartelera, mural, poesía, canción, o coplas, etc., la herencia o legado que le quieren dejar a los niños, niñas y adolescentes para que ellos construyan su comunidad.

- En plenaria cada equipo hace su exposición.
- Se anotará en cartulinas de colores de forma de una hoja de árbol los valores mencionados que son comunes en los equipos y se pondrán en el árbol de la vida.
- Se anotarán con colores diferentes si hay valores diferentes que se enseñarían a las niñas y a los niños.

El facilitador/a invita al diálogo sobre el ejercicio anterior ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron?, ¿Qué valores tenemos que fortalecer en la familia?

REFLEXIÓN

Los valores familiares estarán presentes en las formas de expresarse de los hijos y las hijas, cuando los padres, madres o cuidadores, además de vivírtelos y de acercarlos, promueven y mantienen vigentes algunas normas y costumbres familiares que muestran la presencia viva de estos valores destacados.

Ningún niño o niña, cuestiona los valores familiares inicialmente, solo a medida en que crece y madura su libertad personal, va siendo capaz de comprometerse en las elecciones personales que hace. Por ello, los padres, madres o cuidadores, han de ofrecerle ese marco de referencia a través de su comportamiento que sirva de orientación. Un conjunto de actitudes que están sustentadas en los valores y costumbres que sean parte importante de su ambiente familiar acogedor desde pequeños.

Así cuando el hijo e hija adolescente o joven, da prioridad a algunos valores como fundamento de su vida, tiene un depósito (almacén), de los valores que anteriormente asumió e integró casi sin darse cuenta, transmitido por sus padres y madres. Estos valores fueron asumidos por él a través de la convivencia del hogar y se van expresando en sus comportamientos, así, su vida estará orientada a dichos valores.



PASO 4 – CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

COMPROMISO

30 MINUTOS

En plenaria los y las participantes en consenso determinan las tareas a desarrollar en su familia y comunidad promoviendo la enseñanza de los valores desde la familia.

EVALUACIÓN DEL TALLER

10 MINUTOS

La finalizar cada encuentro las y los participantes se evaluarán a sí mismos utilizando la dinámica del Semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

GUÍA 6.1.

Los valores de los pueblos

«AMA LLULLA, AMA CQUELLA, AMA SUA», (No mientas, no seas ocioso, no seas ladrón). Principios éticos rescatados del Imperio Incaico, Perú y América. Reconocido por la ONU como Patrimonio Universal de la Humanidad.

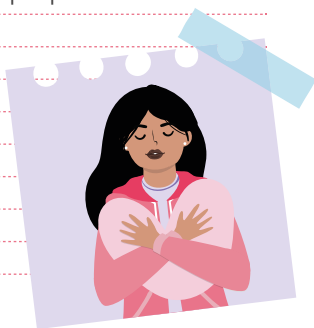
Valores Mayas'

Todo lo que existe tiene su razón de ser, su función y su "protector".

En el arte de tejido se manifiestan los valores estéticos, la cosmogonía, los signos fundamentales de la cultura, y la renovación permanente.

El respeto por todo lo que tiene vida y el sentido de responsabilidad del humana como "protector" de la naturaleza son dos valores fundamentales que guían las enseñanzas de padres a hijos en la cultura maya. Asimismo, se inculca el respeto de la dignidad humana, con base en la creencia de que todos "tenemos nuestra estrella, nuestra misión" o sea un don particular "dado" que nos permite cumplir con nuestro propósito en la vida.

"El ciclo de la vida no consiste sólo en nacer, crecer, reproducirse y morir. En nuestra cultura intercalamos trascender, algo importante antes de morir".



Valores Mayas¹

Explica José León, guía espiritual maya de Rabinal, Baja Verapaz, uno de los 22 departamentos de la República de Guatemala. La trascendencia "es el legado que se deja a la humanidad, lo que marca la vida del hombre y la mujer por sus actos buenos o malos en la convivencia social y su relación con la naturaleza", explica.

Desde el punto de vista axiológico, los valores de las cosas son determinadas por Ruj'ux Na'oj, que se refiere al corazón, la energía del pensamiento y la sabiduría.

El siguiente es un resumen de los principales valores mayas:

loq'oläj ruwach'ulew

(El carácter sagrado de la Naturaleza). Todo lo que existe tiene su razón de ser, su función y su "protector".

Los principales protectores de la naturaleza son los animales, por tanto, los seres humanos han de ser los protectores de los animales.

loq'oläj kaj

(El carácter sagrado del Universo)

Este valor se expresa en el reconocimiento de la existencia de Uk'ux'kaj ("corazón del cielo") que es centro o energía del Universo (Juraqán).

Para vivenciar este valor se creó y perfeccionó el Tzolk'in o cholq'ij, que es actual calendario lunar o sagrado maya de 260 días, que resultan de la combinación matemática y espiritual de 20 categorías y 13 grados de valor (además está el civil, haab, de 365 días y la cuenta larga o no repetitivo).

Qach'umilal

(Nuestra estrella, nuestra misión)

Es la fuerza y la protección que trae todo ser humano desde su concepción ("tener el don"). Se manifiesta durante toda nuestra vida.

Contribuye a reconocer la dignidad del hombre y la mujer, de niño, del joven y del anciano, según su 'ch'umial para prestar un servicio a su comunidad.

k'awomanik

(El valor de la gratitud y el agradecimiento)

No se regala lo que no sirve.

Se busca lo mejor para expresar gratitud.

Todo lo que está alrededor se agradece, por mínimo que sea (esto constituye un gran vínculo de unidad y solidaridad).



¹ Etiquetas: actualidad, autoayuda, Ética, Comunicación, Cultura, música, Medios, Periodismo, salud, Universo. Recuperado el 16 de junio. Disponible en: <https://macabal.wordpress.com/tag/comunicacion/>

Rutz'aqat qak'aslem**(El alcance de la plenitud, el cumplimiento de los trabajos y compromisos)**

☉ "Nuestra existencia tiene una ruta, un objetivo, apreciamos su significado, completamos nuestros trabajos, cumplimos nuestra palabra" (D. Sotz).

☉ En la comunidad hay gran satisfacción cuando se concluye un trabajo, una misión, una reunión o una ceremonia.

K'uqub' ab'äl K'ux**(Sentido y estado de paz, sentido de la responsabilidad)**

☉ Existen valores que fundamentan la convivencia social y favorecen el desarrollo espiritual personal (Ej. Las ceremonias de "pedidas de mano" graduales permite a la comunidad conocer el grado de madurez para el matrimonio).

☉ Es la disposición que la persona va formando con ayuda de la familia, para tomar responsabilidades.

Tink' uleub' ej, tiqak' ulib' ej**(Tomar consejo)**

☉ Para orientar proyectos y resolver conflictos, tanto personales como de la comunidad, se dan y se reciben consejos.

☉ Hay una disposición de guiar y ser guiado.

Rumitijul qak' aslem**(El valor del trabajo en la vida)**

Sembrar y cosechar es ponerse en comunicación con la "madre tierra".

Tiqapogonaj ronojel ruwach K' aslem**(El valor de proteger todo lo que tiene vida)**

☉ Este valor es fundamental para la formación de la espiritualidad. Es la fuerza que mantiene la relación solidaria entre la comunidad de los miembros de la comunidad y entre los pueblos.

☉ La expresión máxima se da cuando una persona es capaz de tomar el lugar de otra cuando ve que esta sufre (empatía-sacrificio)

Niqanimaj gate' qalata', qati't qamama'**(El respeto a la palabra de los padres y abuelos)**

☉ Sustenta la dignidad de la persona. Se reconoce que los padres alimentan y educan, también guían, enseñan a trabajar y protegen en los peligros.

☉ Una persona es "mayor" porque sabe trabajar, servir a la familia y a la comunidad; respeta la naturaleza y es capaz de tomar iniciativas y cooperar en la solución de conflictos.

Tiqato' qi'**(Ayudarse mutuamente, cooperar con el prójimo y la comunidad)**

La enseñanza de este valor se da en la práctica cotidiana en la vida familiar, así como en la preparación y realización de actividades comunitarias y las que funcionan bien la coordinación y respeto mutuo.

**Ri ch' ajch' ojil rijeb' elik pa qak' aslem**
(La belleza y limpieza de la vida)

La contemplación es una actitud desarrollada, así como la meditación acerca de temas fundamentales de la vida. Una búsqueda permanente de armonía es lo que mantiene el interés por la contemplación de la naturaleza.

En el arte de tejido se manifiestan los valores estéticos, la cosmogonía, los signos fundamentales de la cultura, y la renovación permanente.

En el hogar se observan orden y limpieza (el piso de tierra es bien barrido) y se busca siempre estar rodeados de abundantes plantas.

Otros valores: Decir la verdad, hospitalidad, valentía, paciencia y sencillez.

Sabiduría Pueblos Originarios De Norteamérica²

- «Cuando mostramos nuestro respeto por los demás seres vivos, ellos responden con respeto hacia nosotros». **Proverbio Arapaho**
- «En el círculo, todos somos iguales. / No hay nadie delante de ti y no hay nadie detrás de ti. / Nadie está por encima de ti. Nadie está por debajo de ti. / El círculo es sagrado porque está diseñado para crear unidad». **Sabiduría Dakota**
- «Todos somos flores en el jardín del Gran Espíritu. / Compartimos una raíz común, y la raíz es la Madre Tierra. / El jardín es hermoso, porque tiene diferentes colores en ella, / y los colores representan las diferentes tradiciones y culturas». **Abuelo David Monongye, del pueblo Hopi.**
- «Nuestro modo de vivir no es duro como la piedra. / es como la vista penetrante en un cristal que traspasa. / Así son nuestros hermanos y así son nuestros hijos. / La estabilidad de un horcón no perdura. / Pero la bondad y el calor del sol sí perdura, / porque tenemos su cristal en nuestro ser». **Mitología Desana**
- «Muchos de los caminos del hombre blanco están más allá de nuestra comprensión. Detrás de cualquier cosa, siempre hay un papel. Los blancos deben pensar que el papel tiene un misterioso poder para ayudarles en el mundo. El indio no necesita de los escritos, las palabras se hunden profundamente en su corazón, donde permanecen. Nunca las olvida. Por otro lado, si el hombre blanco pierde sus papeles, está indefenso. Oí a uno de sus predicadores decir, que ningún hombre blanco fue admitido en el cielo, ¡a menos que hubiera escritos sobre él en un gran libro!». **Four Guns – Oglala Sioux**
- «Una vez en Victoria, vi una casa muy grande. Me dijeron que era un banco y que los hombres blancos colocaban su dinero allí para ser atendidos, y que lo recuperaban con intereses. Somos indios y no tenemos dicho banco; pero cuando tenemos un montón de mantas, las regalamos a los jefes y las personas, y poco a poco nos las devuelven con intereses, la humildad, la sonrisa y un canto

(Con información de: Valores Mayas. Manuel Salazar Tetzagüic-Vicenta Telón Sajcabún. Guatemala. Unesco, 1998)

² El muro de Maximilian Laplace Cortés en Facebook / de: www.grandes-voces.blogspot.com – y de: Joseph Bruchac, antología de 'La sabiduría del indio americano', José J. de Olañeta, Editor, 2001. [FD, 16/07/2006]. Disponible en: www.filosofiadigital.com/?p=535, y otras fuentes.

a la Madre Tierra, eso son los intereses y nuestro corazón se siente bien, porque nos enseñaron de niños el gozo de dar lo que más deseábamos sin esperar nada a cambio. Nuestra manera de dar es nuestro banco». **Jefe Maquinna**

☉ «Un buen jefe da, él no toma». **Proverbio Mohawk**

☉ «He estado en los confines de la tierra, / He estado los confines de las aguas, / He estado en los confines de los cielos, / He estado en los confines de las montañas, / No he encontrado a ninguno, que no sea mi amigo». **Proverbio Navajo**

☉ «Toma solamente lo que necesitas y deja la tierra como la encontraste». **Proverbio Arapaho**

☉ «Cuando mostramos nuestro respeto por los demás seres vivos, ellos responden con respeto hacia nosotros». **Proverbio Arapaho**

☉ "El hombre que mantiene su ser siempre en calma e imperturbable a pesar de las tormentas de la existencia (sin que ni una hoja, como si dijéramos, se agite en el árbol; ni un rizo sobre la superficie del estanque luminoso), ese hombre, en opinión del sabio iletrado, tiene la actitud y la conducta ideales en la vida. Si le preguntas qué es el silencio te contestará: "¡Es el Gran Misterio! ¡El silencio sagrado es su voz!". Si le preguntas cuáles son los frutos del silencio te dirá: "El dominio de sí mismo, el auténtico valor o resistencia, la paciencia, la dignidad y la reverencia. El silencio es la piedra angular del carácter". **Charles Eastman, Ohiyesa – Dakota Sioux Santee, 1902.**

☉ «Hable con sus hijos mientras ellos están comiendo; lo que usted diga, se mantendrá incluso después de que se hayan ido». **Proverbio Nez Perce**

☉ «Ir adelante con valentía: Cuando usted tenga dudas, estese quieto, no se mueva, y espere. Cuando la duda ya no exista para usted, entonces siga adelante con valentía. Siempre y cuando las nieblas que lo envuelvan desaparezcan, entonces siga adelante. Siga hasta que la Luz del Sol penetre por entre las nieblas y las disipen. Como seguramente lo hará, puesto que su quietud lo

ha hecho posible, a continuación, actuará con valentía». **Águila Blanca – Ponca**

☉ «Tan silenciosamente como los pequeños pies del conejo, la Gloria del Sol de la mañana llega para saludar. **El Hombre Rojo lo adora a su manera.**

☉ Por esto, pide al Espíritu todos los días; antes de juzgar a mi amigo, déjame llevar sus mocasines durante dos semanas, y compartir el camino que iba a tomar con ellos; entonces, yo le entenderé y no le condenaré». **Oración Lakota.**



GUÍA 6.2.

¿Qué Valores Puede Aportar A Tu Vida El Camino De Los Pastos?



Todos buscamos algo diferente en el Camino de los Pastos **cuando cerramos la puerta de casa con la mochila** o el canasto. Sin embargo, la mejor aportación que nos puede regalar la ruta de nuestros ancestros es quizás la menos esperada por muchos: enseñanzas vitales.

Los valores del Camino de los Pastos no se compran, no se encargan ni se buscan, simplemente aparecen cuando tienen que aparecer, arraigan en nosotros y pasan a formar parte de nuestra alma.

Los valores del Camino de los Pastos, son un tesoro que hay que transmitir a nuestros hijos e hijas, y **una buena razón para llevar con nosotros a los más pequeños**, para que los experimenten en primera persona. Si buscas un **ambiente sano con buenos ejemplos y cargados de buenos valores**, aquí los encontrarás.

¿Qué puede aportarte el Camino de los Pastos?

☉ Ilusión por vivir la aventura de saber

La experiencia del Camino de los Pastos, comienza con una luz de ilusión cuando decidimos embarcarnos en esta gran aventura de saber quiénes eran nuestros ancestros, que hacían, qué les enseñaron a sus hijos e hijas, se va haciendo cada vez más grande con los preparativos (como cuando te entrenas físicamente o cuando empaquetas tu mochila o tu maleta) y brilla al máximo cuando comenzamos a dar nuestros primeros pasos.

En muchos caminantes, esa luz incandescente se mete dentro de nosotros para siempre y por eso terminamos volviendo cada vez que podemos preguntar a volver a los sitios donde vivieron, a ver lo que nos dejaron escrito en piedra, en las vasijas, en la naturaleza, una pizca de ilusión es fundamental para seguir

adelante en nuestro día a día; un buen puñado, fundamental para **sacarle el máximo partido a la vida**.

☉ Afán de superación.

El Camino de los Pastos es un reto físico y mental, sobre todo para los caminantes que lo recorren por primera vez. El esfuerzo que conlleva prepararse para hacer el Camino de los Pastos, en las condiciones que estamos hoy, superando cada etapa, se ponen a prueba los valores más enriquecedores, la perseverancia, la paciencia, respeto, gratitud y agradecimiento y sobre todo el valor de la vida.

Como caminante aprenderás a llevar tus límites más allá de lo que pudieras haber imaginado y a seguir adelante hasta que consigas tus objetivos, por muchos obstáculos que se te pongan por delante.

☉ Curiosidad por aprender.

El camino de los Pastos es una enseñanza de todos los días, no importa las veces que lo hayas recorrido, siempre puedes aprender de un caminante más experimentado que tú. Para eso hay que escuchar con atención, no dar nada por sentado y no perder nunca la curiosidad por aprender algo nuevo cada día. La "profesión" de caminante es de lo más interesante, está llena de trucos y consejos, pero sobre todo de ríos de experiencia.

Si no quieres caer en la misma piedra que los demás (aunque a veces sea inevitable), abre bien los ojos y los oídos, **pregunta sin miedo y toma nota de los que de verdad saben**.

☉ **Compañerismo.**

El Camino de los Pastos, es un encuentro con la amistad, hacer camino es encontrarse con otros y otras, para mirar hacia el mismo lado, es seguir la ruta juntos, es saber que hay alguien que prestará su brazo cuando lo necesitas.

☉ **Respeto y empatía.**

"El caminante agradece". En el Camino de los Pastos, el dinero no vale nada. Se trata de una ruta espiritual, una experiencia que funciona gracias al interés de una persona, de una familia, de una comunidad. A todas esas personas como caminantes que son debemos agradecerles por llevarnos consigo, teniendo paciencia por lo mucho que tenemos que aprender.

También debemos ponernos en la piel de los primeros caminantes, de los caminos que tuvieron que recorrer, sobre todo en temporadas de tempestades. Se merecen todo nuestro respeto y empatía; tenemos que intentar en la medida de lo posible seguir el camino, como decía Juan Chiles: "labrar el cordel" (que significa hacer las cosas bien, con rectitud y que sirva para la vida), "desatar la letra quechua" (significa conocer y desatar la hebra de la comunicación con otros pueblos a través de la lengua materna) y saber leer las escrituras de Carlomagno (significa conocer la idea, leyes y pensamientos de otros pueblos).

Sesión # 7

El Camino De La Sabiduría Ancestral Para Sanar Y Vivir Bien



Iconografías por categorías. "Artesanías de los Pueblos Ancestrales de la Mitad del Mundo: Ecuador" (DCI-HUM/2013/313-306) desarrollado por la Fundación Sinchi Sacha con la cooperación de la Unión Europea.

MINGA DE LA PALABRA

El Camino De La Sabiduría Ancestral Para Sanar Y Vivir Bien

Objetivo

Fortalecer las capacidades de padres, madres y cuidadores de compartir saberes, usos y costumbres, con el propósito de mejorar lazos y vínculos positivos como redes de apoyo y afecto en su comunidad, creando entornos protectores para los niños, niñas y adolescentes.

Población Participante



Padres, madres, cuidadores, docentes, consejeros familiares.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 - 4 horas

Materiales

- 1 papelógrafo
- 24 marcadores
- 12 pliegos de papel
- 35 lapiceros
- Tarjetas familiares
- 1 bombo
- 1 flauta
- 1 quena
- Materiales para mandala de sanación (Los materiales se detallan en la guía 7.1 elaboración de la mandala)
- Música tradicional y rituales
- Equipo de sonido
- Guía 7.1 Elaboración mandala de la sanación



- Guía 7.2 Lecturas de motivación
- Guía 7.3 festividades culturales del pueblo de los pastos
- Guía 7.4 Unidos por un buen vivir de nuestros hijos e hijas
- Guía 7.5 Plantas curativas de mi comunidad

Actividades Previas

Con el apoyo de docentes y consejeros familiares se realiza una mandala de la sabiduría ancestral o de sanación (la rueda medicinal), donde se van a poner una olla o vasija con chicha, maíz para hacer los caminos, plantas medicinales, plantas sagradas o de poder de la cultura andina, flores medicinales o del territorio, utensilios utilizados para preparar medicina como vasijas, piedra de moler, una vela o veladora (materiales para mandala). También se pueden poner en un lugar del salón elementos de las fiestas ancestrales, de los rituales de sanación como el banquito que utilizan los sabedores o chamanes, el bastón de mando, sahumerio o velitas de incienso. Ver en la guía 7.1 elaboración mandala de la sanación. También se dispone de música tradicional de las fiestas y rituales propios.



PAso 1 - INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

10 MINUTOS

Saludo y ubicación:

Registro de participantes, presentación del objetivo, saludo de los y participantes, normas de convivencia o reglas de confianza.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones:

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante la sesión, con el apoyo del grupo se pueden poner en una cartelera.

Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente, participar activamente, con alegría

y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse.

PASO 2 – MOMENTO DE APERTURA. AGRADECIMIENTO

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA

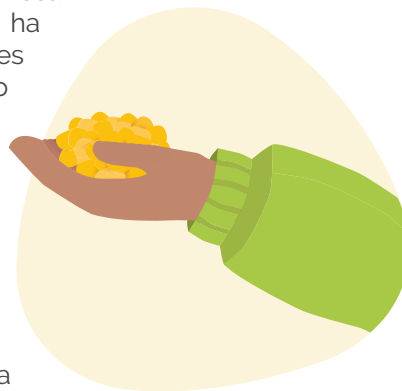
20 MINUTOS

El facilitador/a da la bienvenida a la sesión y presenta los objetivos.

En esta Minga de la Palabra, vamos a dialogar sobre los conocimientos que tenemos de la medicina ancestral, las fiestas ancestrales y tradicionales, las formas de disfrutar la vida y en unidad establecer una alianza en nuestra comunidad para cuidar la vida de nuestros hijos e hijas.

Vamos a establecer normas de conocimiento y un diálogo entre nosotros, haciendo un camino de buenos consejos para que al interior de las familias podamos enseñarles a vivir bonito, a estar contentos, a sentirse bien consigo mismo y con los demás.

El facilitador/a les invita a situarse en una mesa ubicada a la entrada del sitio, donde se ha puesto platos con granos de maíz, se les indica que cada persona coja un puñado y se ubique alrededor de la mandala, observando cómo cada elemento dispuesto en ella, manifiesta que hoy es un día especial porque vamos a recordar y a agradecer lo que hemos heredado de nuestros ancestros sobre el don que tienen las plantas y lo que vemos en la naturaleza para curar, para estar sanos, y cómo vamos a transmitir a nuestros hijos e hijas el estar bien, el cuidarse y vivir una infancia y juventud feliz.



Para iniciar se puede solicitar a una persona voluntaria que realice la apertura de la sesión, o se puede seleccionar una lectura motivadora para iniciar la sesión y disponer a los y las participantes al diálogo de saberes, para ello pueden apoyarse en la guía 7.2 lecturas de motivación.

Un grupo de niños, niñas y/o adolescentes, estudiantes del colegio, van a realizar la armonización tocando instrumentos como el bombo, la flauta, la quena, mientras los adultos realizan la actividad de ofrenda.

La ofrenda: con el puñado de maíz recogido por cada participante, van a elaborar figuras en los espacios libres de la mandala que representen personas, animales, lugares que desean proteger y que ofrendan para que estén bien o tengan buena vida. Se da un tiempo determinado para realizar el ejercicio.

Al terminar se felicita por lo que han elaborado y se invita a que comenten qué figuras realizaron, se da la palabra a 4 personas.

Al cierre se hace una reflexión entre todos, manifestando que todas las personas tenemos a alguien a quién cuidar, a quién enseñar, a quién ver crecer y a quién escuchar para poder hacerlo. La sabiduría heredada de nuestros mayores y mayores se puede poner en práctica, aunque los tiempos han cambiado, podemos retomarlos porque los principios del buen vivir para estar sanos son los mismos. Como es cuidarnos y cuidar de los demás, no atentar contra ningún ser, empezando por sí mismo, todos en el universo somos iguales y cumplimos una misión, por lo que tenemos que respetarnos para que todo esté en armonía y equilibrio, somos complemento, no podemos vivir bien si el otro está mal.

Se invita a ponerse de pie e invitar a seguir con la siguiente actividad, sentados en sillas en círculo.



PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 1: ¿CÓMO PARTICIPARÍA EN LAS FIESTAS ANCESTRALES Y TRADICIONALES DE SU COMUNIDAD?

Objetivo

Desde el compartir creencias, valores y respeto por las tradiciones, los y las participantes crean iniciativas o estrategias para disminuir los factores de riesgo del consumo de sustancias psicoactivas en los niños niñas y adolescentes de su comunidad.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes a conformar 5 grupos, cada uno estará integrado por familias que tienen la responsabilidad de ser fiesteros y como tal deben organizar las fiestas ancestrales y tradicionales que se celebran cada año en su comunidad. Las tareas encomendadas son las de organizar la fiesta, y luego presentar un informe a la comunidad de cómo estuvo la fiesta. Para ello tienen la guía 7.3 festividades culturales del pueblo de los pastos que se entregará a cada grupo.

- ☉ Grupo 1: Fiesteros del Pawkar Raymi
- ☉ Grupo 2: Fiesteros del Inty Raimy
- ☉ Grupo 3: Fiesteros del Colla Raimy
- ☉ Grupo 4: Fiesteros del Kapak Raimy
- ☉ Grupo 5: Fiesta de bautizo/de primera comunión/grado de una hija o un hijo

En plenaria cada uno de los grupos hace la exposición de acuerdo con el ejercicio de la guía. Luego, se realiza una reflexión grupal sobre lo que se podría hacer para que los niños, niñas y adolescentes participen en las fiestas culturales y se pueda disminuir el riesgo del consumo de bebidas alcohólicas o de cualquier tipo de sustancia que le pueda afectar su salud. Para lo cual se dispone de un papelógrafo o un tablero donde se va a escribir las iniciativas o estrategias que se propongan. Se les pide a los y

las participantes que antes de proponer algunas iniciativas recuerden la historia de su comunidad y las experiencias que conocen en relación con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, las que han funcionado y se pueden mejorar o aquellas que no tuvieron éxito (Ver guía 7.4 Unidos por un buen vivir de nuestros hijos e hijas)

REFLEXIÓN

En nuestras vidas han estado presente las bebidas alcohólicas. Es sabido que son socialmente aceptadas en las fiestas y celebraciones familiares y comunitarias; sin embargo, se vuelven un problema cuando alguna persona consume de manera abusiva o crónica, dado que puede manifestar comportamientos no adecuados y violentos. Es más problemático, cuando se inicia el consumo a edades tempranas, ya que se aumenta el riesgo de generarse adicción y graves daños en su desarrollo. De otro lado, a nivel comunitario el consumo de estas bebidas puede ocasionar riñas, accidentes y muertes. Es por esto, que como padres y madres tenemos la responsabilidad de orientar a nuestros hijos e hijas sobre el riesgo que significa para su salud el consumir bebidas alcohólicas y hacer todo lo posible para crear entornos de protección buscando que tomen decisiones responsables frente al consumo.



También es importante ser coherentes con lo que decimos y cómo actuamos frente al consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, con el fin de acompañar a nuestros hijos e hijas en el camino de su vida, animándolos a alcanzar lo que se proponen. Cuando los niños, niñas y adolescentes se sienten respaldados, se sienten personas seguras de sí mismas y podrán enfrentar de manera acertada los retos y dificultades que se les presente.

La participación de niños, niñas y adolescentes con sus familias en las actividades de la comunidad en particular en las fiestas sociales y culturales es buena porque les genera sentido de pertenencia, conocen y se apropian de sus tradiciones, se sienten vinculados a la comunidad. Lo importante es manifestarles que tienen apoyo y generar un ambiente de confianza que les permita definir juntos cómo alejarse de situaciones que impiden o limitan su bienestar.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 2: DIÁLOGO DE SABERES "MEDICINA TRADICIONAL, ESPIRITUALIDAD Y SANACIÓN".

Objetivo

Abrir espacios de reflexión grupal donde se comparten experiencias, sentimientos, conocimientos y mitos en torno a las sustancias psicoactivas, generando estrategias conjuntas de prevención para los niños, niñas y adolescentes.

DESARROLLO

30 MINUTOS

Para iniciar la actividad, se invita a los y las participantes a ponerse de pie alrededor de la mandala. Al son de la música tradicional, van a danzar por varios minutos siguiendo a la persona que está tocando el bombo o la flauta y quien lleva el fuego (varitas de incienso o sahumerio), o se puede improvisar con la palma de las manos y sonidos, interpretando el mantra de los cuatro elementos:

Tierra mi cuerpo agua mi sangre aire mi
aliento y fuego mi espíritu

Alrededor de la mandala se van a ubicar los cuatro puntos cardinales, se les dará el nombre de los cuatro elementos tierra fuego y agua, se les invita a que cada persona elija un punto y se va a ir ubicando en el mismo, formando equipos de igual número de personas.

Se indica que cada equipo va a analizar en cuadrante las plantas que se ven y van a convertirse en grandes sabedores de la medicina tradicional, se van a transformar en médicos tradicionales. El equipo deberá investigar qué tipo de planta es, para qué se utiliza, qué efectos produce en la persona que la consume, qué personas las consume, con qué frecuencia, para qué las consumen, si se consumen demasiado qué pasa en el cuerpo de la persona (Ver guía 7.5 plantas curativas de mi comunidad).

Cuando hayan terminado el ejercicio y manteniendo los grupos, se sientan alrededor de la mandala y se inicia el dialogo de saberes. Por sorteo, se da la pauta para iniciar el dialogo, cada equipo va a referirse a las plantas que están en el territorio de cada elemento, simulando un pueblo diferente, sin

embargo, todos y todas, tienen el gran poder de sanar. Los otros equipos, o pueblos pueden complementar la información, llegar a acuerdos sobre a quiénes se les daría el remedio, a quiénes no se debe suministrar y por qué, etc.

El facilitador/a con el acompañamiento de una persona voluntaria, van a orientar el diálogo, solo interviniendo cuando lo estime conveniente para regular el tiempo de intervención de cada equipo, reforzar algunas preguntas clave, que permitan orientar la reflexión sobre el consumo de plantas sagradas por los chamanes para rituales y el camino largo y de mucho sacrificio que tiene que recorrer una persona que atienda el llamado para lograr ser un sabio dentro de la comunidad, el distinguir las plantas sagradas, de las sustancias que han tenido un proceso transformador con elementos químicos y que son dañinas para quienes las consuman.

REFLEXIÓN

En las fiestas tradicionales y en general, en muchas actividades sociales y comunitarias es frecuente y está aceptado el consumo de alcohol. Estas bebidas hacen parte de las sustancias psicoactivas², pues alteran el funcionamiento del cerebro y de todo el organismo. En la región se cuenta con la bebida artesanal conocida por todos como el Chapil. Es importante reconocer que estos productos hacen parte de la cotidianidad, pero que el consumo frecuente y de manera abusiva o en exceso puede ser problemático tanto para la persona que lo consume como para su entorno inmediato.

De otro lado, existen otras sustancias que también están presentes en la comunidad, sustancias que pueden ser legales como el cigarrillo, el alcohol, fármacos o inhalantes como los pegantes. También están las sustancias ilegales que están en todos los lugares y al alcance de todos. Lo importante de conocer estas sustancias³ es poder identificar y darles una dimensión real a los riesgos y de esta manera, poder prevenirlos mediante el diálogo en familia.



² Medicamentos con propiedades psicoactivas como tranquilizantes, ansiolíticos, somníferos y alucinógenos

³ Sustancias como los cigarrillos de marihuana, la cocaína (extraída de la hoja de coca), el bazuco, el LSD, hongos, el paper, el éxtasis y la heroína entre otras, son sustancias de acceso en las diferentes ciudades del país.



El "Mamo, chamán, médico, sabedor o mujer sabedora o sabia" en los pueblos indígenas, tienen que relacionarse con los seres espirituales y todos los seres que habitan en la naturaleza o en el territorio de arriba y de abajo, para poder armonizar la naturaleza, los seres humanos, animales y a todo lo que rodea el entorno comunitario. Este conocimiento tradicional se adquiere de generación en generación y es necesario que en la familia hayan tenido este conocimiento ancestral, que es un don de la naturaleza y de los espíritus del bien, tales como la madre de las aguas, o madre tierra, el espíritu de las montañas, de los animales y de las plantas y el espíritu del espacio, del viento y de las nubes.

El chamán o la mujer sabia, con la idea de ser apoyo de la comunidad, va aprendiendo y se va formando con los principios de querer, amar, respetar y defender a la colectividad de las malas acciones; es un personaje idóneo que está aportando, curando y protegiendo de malas costumbres, de aquello que le hace daño a la persona y al entorno para alcanzar la armonía y el equilibrio en el mundo.

Para lograr el conocimiento y adquirir el poder de sanar, tiene que atravesar un camino lleno de retos, sacrificio y dificultades, por un largo periodo donde aprende el poder de las plantas y sabe cómo utilizarlas en ceremonias o rituales específicos para curar y para producir otros cambios en el mundo ordinario mediante su aplicación.

Lo que se concluye es que estas plantas sagradas tienen que ser utilizadas por los chamanes o médicos tradicionales, quienes tienen la habilidad para curar, y están preparados para este fin.

ACTIVIDAD DE CIERRE: AGRADECIMIENTO

30 MINUTOS

El facilitador/a, invita a la persona de mayor edad que se encuentra en el grupo, a que dirija unas palabras a manera de consejo para vivir bonito en la familia y luego se reparte la chicha como símbolo de unión y alegría.

PASO 4 - CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

Se propone a los y las participantes, llevar a cabo los consejos consignados en las tarjetas familiares.

En plenaria y por consenso se decide que tareas van a realizar en casa, los resultados serán socializados en el siguiente encuentro.

EVALUACIÓN

10 MINUTOS

Al finalizar, las y los participantes evaluarán la sesión utilizando la dinámica del semáforo, esto consiste en poner en rojo las cosas que se consideraran importantes a mejorar, en amarillo las que estaban en una situación a mejorar y en verde las que estaban bien para futuros talleres.

GUÍA 7.1.

Mandala De La Sanación

El mandala es una representación simbólica del macrocosmos y el microcosmos que sugieren la perfección del universo. El significado de las mandalas ha evolucionado con el tiempo y las representaciones modernas distan en forma y estética, aun así, todas deben comenzar en su punto central con un círculo que representa el centro del universo y el soporte de la concentración⁴.

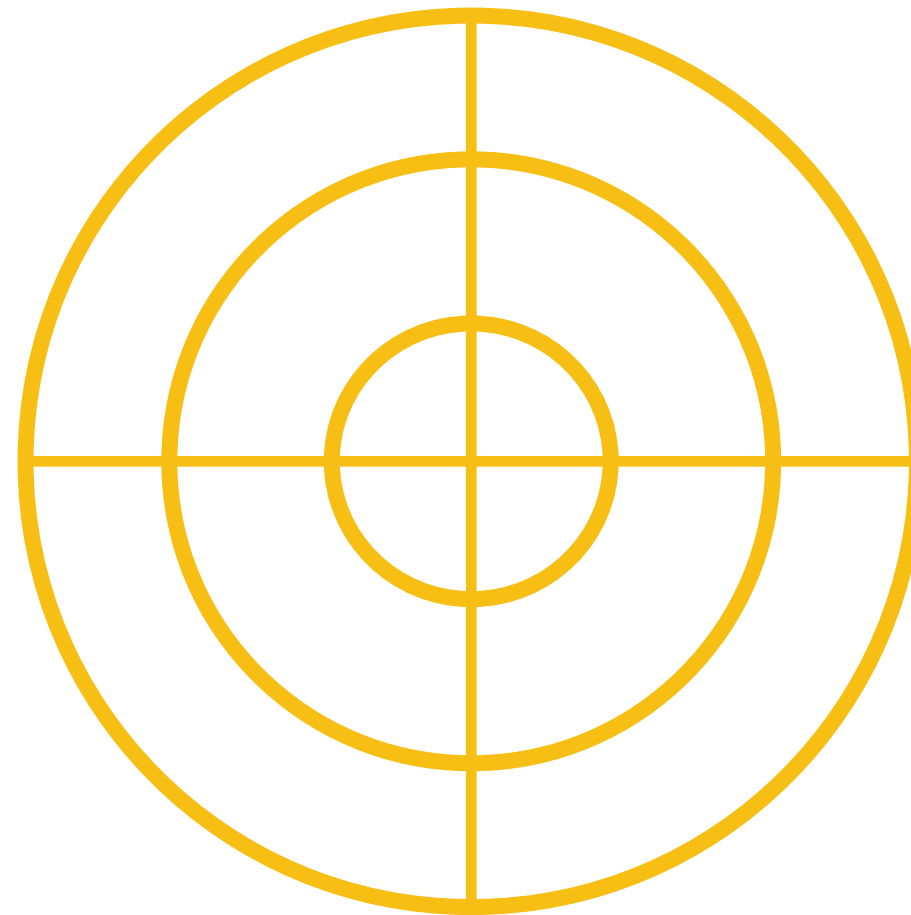
Materiales:

- ☉ Plantas medicinales
- ☉ Planta sagrada (hojas de coca, tabaco)
- ☉ 1 kilo de granos de maíz para todos los participantes
- ☉ 3 piedras para la tulpá
- ☉ 1 vasija de barro para la chicha
- ☉ 1 vela o velón
- ☉ 1 vasija con agua
- ☉ 1 vasija con tierra
- ☉ 4 varita de incienso o un sahumerio con copa.
- ☉ Flores
- ☉ Piedras

Pasos para construir la mandala

- ☉ Llevar diseñado el modelo de mandala con simbología andina de la cultura de los Pastos.
- ☉ Se busca el espacio donde se va a realizar.
- ☉ Con tiza se empieza a dibujar en el piso de adentro hacia afuera.
- ☉ En el centro se pone la tulpá o el símbolo del fuego con la vasija de la chicha.
- ☉ El grupo acuerda en que sitio van a poner las plantas medicinales y las plantas de poder o sagradas.

Ejemplo:



⁴Significado de Mandala. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Mandala>

GUÍA 7.2.

Lecturas De Motivación

Palabra De Bendición⁵

Desde el principio del aliento de la abundancia, desde allí se origina la sabiduría, estoy diciendo. Desde allí mismo a todos les he dado, ¿a quién no le di?, estoy diciendo.

Del principio del aliento de la verdadera generación de abundancia, desde allí nace como sabiduría, estoy diciendo.

Desde allí mismo a todos les he dado, ¿a quién no le di?, estoy diciendo.

Desde el principio del manantial de descubrir la verdadera abundancia nace como el don del descubrimiento, estoy diciendo.

Desde allí mismo a todos les he dado, ¿a quién no le di?, estoy diciendo.

Desde el principio del soplo de la curación de la verdadera abundancia, desde allí nace como soplo de curación, estoy diciendo.

Desde allí mismo a todos les he dado, ¿a quién no le di?, estoy diciendo.

Diciendo así, el manantial de descubrir la verdadera abundancia va a descubrir el principio de su aliento de vida, estoy diciendo, desde allí mismo.

Fuente oral: Alfonso Jimaido Jimuiztofe, etnia murui Amazonas

Oración A La Pachamama

Madre Tierra, enséñanos a amarnos como hermanos y a cuidarte con amor, guíanos para dar luz, ser radiantes como el sol. Pachamama, Pachamama, venimos a agradecer todas las riquezas que nos das.

Recibe esta ofrenda para que seamos buenos cuidadores de la vida. Pachamama, buena madre

Oración a la Pachamama

Querida pacha mama, tú que reinas en el universo con la inteligencia del sano equilibrio, escucha a tus hijos, intercede por nosotros con los grandes vientos, habla con el agua, con el fuego y con la tierra.

Hoy te pedimos dibujar la esperanza en nuestros rostros, danos la gracia de tu aliento eterno, cobijanos con tu brillante Sol, guíanos en la noche de nuestras vidas con la luz de las estrellas y la sabia luna, acompáñanos en nuestro viaje visionario por medio del sueño sagrado y los tambores de luz.

Hoy te pedimos regresar las fuerzas de tempestad a su sitio, te pedimos calmar las aguas turbias, aquietar el fuego interno. Que tu sabia inteligencia se lleve muy dentro de nosotros aquello que pulula y exacerba en exceso creando caos.

Querida pacha mama te glorificamos por tus flores, tus fragancias, la abundancia de tus alimentos y las aguas que hemos de beber.

En agradecimiento te brindo mis sensibles prédicas, te rindo culto, te hablo en meditación

⁵Estas palabras fueron grabadas por Anastasia Candre del anciano uitoto Jimuiztofe. Este texto es parte de un canto en un estilo que se denomina zomarafue, que quiere decir palabra de invocación. Es con este canto que una maloca uitoto invita a sus aliados ceremoniales para participar en la celebración de un ritual.

y silencio, siempre muy presente estás en mis plegarias.

Querida pacha mama, me comprometo a limpiar mis pasos errados, mis equivocados pensamientos y desleales actitudes, me comprometo en beber del río sano, en curar mis hermanos los animales y proteger los bosques, hoy me comprometo a dar alimento al pobre y quién estira la mano.

En ti nuestra vida nace, crece y reposa, en ti nuestra vida se enciende y se apaga. Somos tú luz, somos tú cuerpo, tú espíritu. Con solemnidad llegaré a ti convertido en polvo cuando mejor lo decidas. Munay pachamama, munay, ¡MUNAY!.

Autor: Arlando Quispe



GUÍA 7.3.

Festividades Culturales Del Pueblo De Los Pastos

Fiesta Del Pawkar Raymi 21 De Marzo (Del Florecimiento De La Adolescencia Y La Juventud).

Pawkar Raymi (fiesta del florecimiento) se celebra en Ecuador, Colombia, Perú y Bolivia, localmente se conoce como Sisa Pacha (época del florecimiento), este acontecimiento se lo hace mediante ceremonias rituales acompañadas por agua, flores y frutas silvestres. Dado su carácter andino, el Pawkar Raymi es una de las cuatro festividades ceremoniales que se practica y vive en los pueblos y comunidades originarias de los países en mención por hacer parte del Tahuantinsuyo pacha.

Pawkar, significa policromía, diversidad de colores, corresponde a la fiesta de la época del florecimiento en el que la ceremonia central es el juego ritual del Tumarina. Previo y durante la ceremonia, diversas actividades culturales con danza, música, espiritualidad, alimentos, encuentros deportivos y recreativos complementan la gran fiesta del encuentro en el tiempo del florecimiento.

Inty Raimy 21 De Junio (Fiesta Del Sol).

Fiesta sagrada al taita Sol que se realiza para celebrar el solsticio de verano, el día 21 de junio de cada año, el cual se caracteriza por ser el día más largo (mayor duración de horas de sol) y con la noche más corta.

Es una fiesta espiritual y cultural que nació hace milenios en los distintos pueblos de los Andes (Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia) se celebra en Colombia, por el Pueblo Indígena de los Pastos en Nariño.

La fiesta es un espacio para el encuentro de los pueblos indígenas y no indígenas y en el mismo se expresan manifestaciones culturales de los pueblos originarios (música típica, comida, bailes y danzas en honor al Sol, la Tierra y a la

Vida). Surge del trabajo colectivo de las comunidades, las cuales se encuentran empoderadas y apropiadas de un evento que se caracteriza por ser original y por reivindicar las tradiciones ancestrales indígenas, al tiempo que se orienta a la generación de bienestar en la comunidad.

Para la celebración de esta fiesta es importante resaltar que cada año se escogen tres resguardos del Pueblo de los Pastos y de ellos se selecciona un "resguardo fiestero" para realizar dicho encuentro, en honor al Taita Inty.

Fiesta Del Colla Raimy 21 De Septiembre (Fiesta De La Fecundidad).

Septiembre es el mes de la mujer, es un homenaje a la feminidad representada por la Luna. Las mujeres se alistan para preparar nuevas semillas, dar nuevos seres.

Es la fiesta de las diosas, de las princesas, una celebración muy vinculada a la fecundidad, a lo femenino. Pero así también es la fase de preparación de la tierra para comenzar la siembra, porque es cuando la Pachamama está más fértil por la presencia de la lluvia. Ella dará vida a las semillas y luego alimentará a la humanidad.

Esta fiesta la realizan en el Pueblo de los Pastos a través de ritos dirigidos a la Pachamama y a la mujer como dadora de vida.

Fiesta Del Kapak Raimy 21 De Diciembre (Fiesta De La Niñez)

En el solsticio de diciembre, se deshiera la chacra y se celebra el ciclo de vida inicial de niños y niñas. Es el momento donde la energía femenina del universo está en su máximo esplendor y nos preparamos a celebrar el Kapak Raymi.

El Kapak Raymi, que es una liberación de una potencia de liderazgo, tiene que ver con los principios y valores de la familia desde los padres, desde las madres, la vecindad, la comunidad, esa es la construcción de las bases de los pueblos. Se va constituyendo una pirámide, la cual se configura en el churo, en el giro del churo y ese churo va conformando lo que es el planeta solar. Los seres humanos giramos sobre estos espacios.

Organizando La Fiesta

- De manera colectiva recomendamos hacer un listado de lo que normalmente se necesita para organizar la fiesta para que salga todo bien (invitados, comida, bebida, música, sonido), al frente va a anotar que tipo de comida, de bebida se ofrece, contratación de grupos musicales, etc.,

¿Que necesitamos para la fiesta?	Detalles

- Presentación de lo que vamos a hacer en la fiesta en los medios de comunicación y en la comunidad, a través de un afiche o cartel vamos a promocionar la fiesta, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué podemos decir de esta fiesta?
- ¿Qué aspectos podemos promocionar de la fiesta?
- ¿Qué información sobre la fiesta le llama la atención a nuestros hijos e hijas para que participen?
- ¿Qué información quieren que se destaque en la radio, televisión o las redes sociales?

- Reflexionemos como nos fue en la fiesta (Teniendo en cuenta experiencias vividas en fiestas donde ustedes hayan participado)

- ¿Cómo participan sus hijos e hijas en la fiesta?
- ¿Creen que su participación aporta a la fiesta de su comunidad? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen que les gusta participar en las fiestas?
- ¿Qué aspectos de la fiesta les disgusta?
- ¿Qué situaciones ponen en riesgo el disfrute de la fiesta para sus hijos e hijas?

GUÍA 7.4.

Unidos Por Un Buen Vivir De Nuestros Hijos E Hijas En Mi Comunidad

¿Qué cambios les gustaría que se hagan para mejorar la fiesta para que sus hijos e hijas disfruten con tranquilidad de la fiesta?

.....

.....

.....

¿Cómo les gustaría mejorar su participación como padres y madres en la fiesta?

.....

.....

.....



¿Qué queremos hacer?	¿Para quién lo queremos hacer? (población)	¿Dónde queremos que se haga? (escuela, comunidades)	¿Con quiénes lo vamos a hacer? (alcaldía, cabildo, escuela, familias, etc.)



GUÍA 7-5:

Plantas Curativas De Mi Comunidad

Nombre de la planta	Uso de la planta	¿Qué efectos produce?	¿Qué pasa con el cuerpo cuando se excede su consumo?

Sesión # 8

Tejiendo Ideas, Conocimientos Y Sabiduría Para Una Convivencia En Armonía Y Equilibrio En La Familia



Femenino y masculino, los seres se unen por la faja universal, la divinidad emparentada con la humanidad.¹

¹Plato prehispánico etnia Pasto 1dC-1532 dC "Artesanías de los Pueblos Ancestrales de la Mitad del Mundo: Ecuador" (DCI-HUM/2013/313-306) desarrollado por la Fundación Sinchi Sacha con la cooperación de la Unión Europea.



TEJIENDO IDEAS, CONOCIMIENTOS Y SABIDURIA PARA UNA CONVIVENCIA EN ARMONIA Y EQUILIBRIO EN LA FAMILIA

Objetivo

Sensibilizar a padres, madres y cuidadores de la etnia de los Pastos, sobre el origen de la violencia de género, brindando elementos para la comprensión y manejo en el entorno familiar y comunitario.

Población Participante



Padres, Madres, Adultos Cuidadores, docentes.

Número De Participantes



35 personas

Duración



3 horas

Materiales

- 1 tablero o papelógrafo
- 24 marcadores
- 2 cajas de plumones
- 35 de cada uno de: lápices, borradores, tajalápiz, tijeras
- 2 rollos cinta de enmascarar
- 12 pliegos de papel
- 5 paquetes de fichas de cartulina
- Equipo de sonido
- Guía 8.1: Elaboración de mandala
- Guía 8.2: Saludo de bienvenida
- Guía 8.3: Tarjetas de poder
- Guía 8.4: Reflexión desde dentro
- Guía 8.5: Principios y valores
- Anexo de definiciones: Género y Violencia de género

Actividades Previas

En el centro del salón o en el lugar donde se va a realizar el encuentro, se instalará una mandala, que representa la armonía y el equilibrio del universo, elaborada con elementos que los y las participantes hayan llevado, como semillas, productos de la chagra, artesanías, etc., solicitadas con anterioridad, ver guía 8.1. Puede realizarse el día anterior o unas dos horas antes del inicio del encuentro.

PAÑO 1 – INICIO

ACTIVIDADES DE INICIO

Saludo y ubicación:

Registro de participantes, saludo de bienvenida, presentación de objetivo, saludo de los y participantes, normas de convivencia o reglas de confianza para el grupo.

Concertación de condiciones para el espacio y las relaciones:

Antes de iniciar la sesión, el facilitador/a, comparte en el grupo algunas reglas de convivencia o confianza, que sirven de base para el intercambio entre las personas durante las sesiones (se pueden poner en una cartelera).

Los y las participantes acuerdan respetar las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente, participar activamente, con alegría y entusiasmo, están en total libertad de expresarse y hablar durante las sesiones, por lo tanto, se respetará a quienes prefieren no hablar, todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse, respetar el tiempo de intervención para que todos y todas puedan participar.

PAÑO 2 – MOMENTO DE APERTURA

DINÁMICA DE INICIO Y BIENVENIDA

20 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes ubicarse de pie alrededor de la mandala, y se solicita que cuatro personas voluntarias se ubiquen en los cuatro puntos cardinales, señaladas en cada una de las velas o velones dispuestos en la mandala, quienes serán los mindalae (persona que lleva y trae mensajes, encargos y encomiendas): del norte, del sur, del oriente y occidente.

A cada viajero se le entregará una frase para que la lea en voz alta cuando le corresponda el saludo, estos saludos están en la guía 8.2.

Se explica que vamos a saludar al universo y todos vamos a recibir su energía.

Se indica que se tomarán de las manos con la palma izquierda hacia arriba y con la palma derecha hacia abajo. Con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha. Vamos a saludar al universo desde los cuatro puntos cardinales donde están ubicados sus compañeros con el fuego. El orden del saludo: norte, sur, oriente, occidente.

Ahora cada persona entrelazará sus manos, extendiéndolas con los dedos apuntando al cielo repitiendo las palabras del mindalae del norte:

- «Yo te saludo tierra del norte, portadora de la energía que da la voluntad».
- Luego sigue el mindalae del sur y todos repetirán las palabras:
«Yo te saludo agua del sur, portadora de la energía que da la renovación».
- Luego sigue el mindalae del oriente y todos repetirán las palabras:
«Yo te saludo fuego del oriente, portador de la energía que da la comprensión».
- Luego sigue el mindalae del occidente y todos repetirán las palabras:
«Yo te saludo viento del occidente, portador de la energía que da el equilibrio».

Al terminar el saludo se invita a los y las participantes a tomar su silla y sentarse en círculo para continuar con las actividades.

PASO 3 – MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 1: MIS GRANDES PODERES

Objetivo

Sensibilizar y reflexionar sobre las relaciones personales y con el entorno que mantienen día a día y lo importantes que son en sus vidas.

DESARROLLO

30 MINUTOS

Se inicia la actividad preguntando a los y las participantes, quienes están alrededor de la mandala. ¿De lo que vemos en la naturaleza y dentro de ella, qué se identifica más con nosotros o lo que se parece más a las personas? Se invita a que nombren animales, plantas, lugares que han visto o conocen. Luego de que participen algunas personas, se expresa que también hay seres que existieron y que nos dejaron enseñanzas y que quisiéramos haber conocido, hoy vamos a recordar a varios de ellos y vamos a tomar su lugar, vamos a hacer que estén con nosotros y nos transformaremos por un momento, vamos a compartir algunas características y cualidades que por ser sus descendientes tenemos.



Se ha dispuesto en una mesa varias tarjetas que contienen figuras prehispánicas (guía 8.3) de la cultura Pastos y elementos de la naturaleza representativos de la cosmovisión.

Se indica a cada participante que escoja una figura con la cual se identifica, por sus cualidades y características.

Cada persona va a pegar su figura en una parte de su cuerpo que según su criterio le da el poder y la valentía del personaje, luego se invita al grupo a caminar en silencio sin tocarse con sus compañeros o compañeras, van a imaginarse como eran físicamente, como actuaban, como me transformo en un elemento de la naturaleza y le doy vida ahora, siguen caminando y al son de los sonidos suaves de la naturaleza o de música andina, se invita a buscar una pareja, con quienes se contarán porque eligió al personaje

o elemento de la naturaleza, siguen caminando en círculo y se van encontrando, se cogen de brazo y ahora van a bailar, se les invita a formar cuarteos, sin soltarse y siguen bailando. Al formarse el equipo, se apaga la música y se invita a los equipos formados a reunirse en grupo para continuar con la actividad.



El facilitador/a, expresa a los equipos que van a compartir en grupo. ¿Cómo se sintieron haciendo la dinámica?, ¿qué sintieron cuando se les dijo que se imaginen al personaje, ¿por qué escogieron el personaje o elemento?, luego van a escribir o dibujar en una cartelera las cualidades y características del personaje o elemento que eligieron, sean hombres o mujeres. Se van a imaginar cómo se relacionaban en comunidad, qué se imaginan que hacían, como vivían hombres, mujeres, ancianos, niños y niñas, etc.

Cabe aclarar que los pueblos originarios no distinguen a los seres de la naturaleza incluyendo al ser humano como femenino o masculino, su definición es hombre y mujer, porque según la cosmovisión todos los seres comparten el universo y tienen una misión que cumplir o sea todos son iguales, tienen características especiales y singulares.

Cada equipo en consenso se va a identificar con un nombre de los personajes que estén representando y nombran a un expositor/a para presentar su trabajo en plenaria. Luego de la exposición, las carteleras se pegarán en un lugar dentro del salón.

Se realiza la plenaria, preguntando: ¿Cómo se sintieron haciendo esta actividad?, ¿qué aprendieron?

REFLEXIÓN

Al recordar a nuestros antepasados nos damos cuenta que lo que pensamos, como nos comportamos, nuestras creencias, son el resultado de la historia de nuestro pueblo y de lo hemos heredado a lo largo del tiempo. Al ver lo que nos revela la historia, nos podemos dar cuenta que desde un principio fuimos creados para vivir con otras personas, para vivir en comunidad y como pueblo.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 2: UNA MIRADA AL PASADO PARA VER EL PRESENTE .

Objetivo

Sensibilizar a los y las participantes en torno al concepto de género para la identificación de la construcción histórica sobre el ser mujer y el ser hombre en la comunidad.

DESARROLLO

30 MINUTOS

Se solicita a los y las participantes que una persona narre muy rápidamente lo que conoce de la historia de la creación del hombre y la mujer según la cosmovisión del pueblo de los Pastos.

Una vez narrada la historia de la creación de la mujer y el hombre, se forman grupos de 3 a 4 personas (depende del número de participantes). Cada grupo va a dialogar sobre una pregunta y la respuesta la dará a conocer en una exposición oral a todos los participantes.

- ⦿ Grupo 1: ¿Cómo eran nuestras abuelas?
- ⦿ Grupo 2: ¿Cómo era ser mujer antiguamente?
- ⦿ Grupo 3: ¿Cómo eran nuestros abuelos?
- ⦿ Grupo 4: ¿Cómo era ser hombre antiguamente?
- ⦿ Grupo 5: ¿Cómo creen que esta historia de origen afecta lo que son las mujeres y los hombres hoy?
- ⦿ Grupo 6: ¿Cómo es una mujer indígena hoy?
- ⦿ Grupo 7: ¿Cómo es un hombre indígena hoy?

Al terminar la exposición de todos los grupos, el facilitador/a hace la lectura en voz alta de la definición de género que se encuentra en el anexo de definiciones o puede hacerla a varias voces por párrafos con los y las participantes.

REFLEXIÓN

Para los pueblos originarios es muy importante recordar y tener presente los saberes ancestrales, porque es parte de la identidad, de saber de dónde venimos y quiénes somos en la actualidad, cómo nos comportamos y nos relacionamos con los seres que habitan el territorio. Lo que hoy definimos como género, hace parte de esta historia, porque desde el origen, se aprende a ser hombre y ser mujer.

Los seres humanos tanto hombre como mujer cambiamos a lo largo del tiempo, no es lo mismo ser mujer ahora como hace 1.500, 100 o 50 años, esto nos muestra que ser hombre o ser mujer, es algo que se aprende y que va cambiando, dependiendo de las situaciones que vivimos en la comunidad, de los espacios donde nos encontremos y la exigencia de los nuevos tiempos.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 3: UN DÍA EN LA VIDA DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES

Objetivo

Identificar las actividades que responden a los estereotipos de roles femenino y masculino observando como éstas influyen en la cotidianidad de la comunidad.

DESARROLLO

30 MINUTOS

- Se invita a los y las participantes a caminar durante 2 minutos por el espacio en donde se encuentran. Esta caminata debe hacerse en silencio y sin tocar a las otras personas.

- Se explica que mientras caminan en silencio, van a escuchar en diferentes momentos varios aplausos. Cuando se escuche el primer aplauso las personas deberán formar grupos de 2 personas, con esta persona deben representar una actividad que realiza con sus amigos y amigas. Por ejemplo: jugar, pelear, bailar, charlar por celular, etc.

Al segundo aplauso en dos tiempos, deberán formar grupos de 3 personas, quienes deben representar acciones que día a día realizan en familia. Por ejemplo: comer, descansar, limpiar, lavar, bañarse, enseñar, etc. Al escuchar el tercer aplauso de tres tiempos, deberán formar grupos de 5 personas, quienes deben representar acciones y relaciones en la comunidad. Por ejemplo: comprar, vender, sembrar, hacer reuniones, fiestas, rituales, etc.

Luego, al escuchar el siguiente aplauso en un solo tiempo, deben formar grupos de 2 personas, en ese momento deben representar actividades que hace una pareja de novios o esposos. Por ejemplo: caminar cogidos de la mano, pelear, galanteo, el coqueteo, etc.

- Se realiza un primer ejercicio para asegurarse que todos entendieron la dinámica. Los aplausos deben ser sucesivos, el ejercicio no debe tomar más de cinco minutos.

- Una vez finalizada la actividad los y las participantes vuelven a sus puestos y se inicia la reflexión en grupo.

El facilitador/a les pregunta cómo se sintieron en la actividad anterior y deja que voluntariamente participen y den sus opiniones.

Les manifiesta que la siguiente actividad tiene que ver con lo que hacen día a día y que ayudará a comprender los roles de los hombres y las mujeres o como se organizan las comunidades, las familias y las personas de acuerdo a lo que han enseñado y aprendido.

Se conforman equipos de 4 o 5 personas.

Cada equipo realiza una cartelera donde va a escribir las actividades que realizan los hombres y las mujeres, desde que se levantan hasta que se van a descansar en la noche. Se nombrará un moderador o moderadora del grupo que se encargará de controlar el tiempo y promover la participación y un relator para presentar los resultados en plenaria.

Se puede sugerir que discutan y/o escriban aquellas actividades o acciones que quisieran hacer pero que no pueden por el hecho de ser hombre o mujer.



El facilitador/a aclara que esas acciones específicas que hacen los hombres diferentes a las mujeres son los roles que tienen en el día a día, en las comunidades y como pueblo indígena.

Después de identificar los roles de las mujeres y los hombres dentro de la comunidad, cada equipo expone, ubicando de un lado del tablero o pared lo que hacen las mujeres, y en otro lado lo que hacen los hombres.

Una vez termina la exposición se indica que se van a poner en papeles de colores en la mandala de la armonía las acciones y/o actividades que pueden hacer tanto hombres como mujeres.

El facilitador/a invita al grupo a reflexionar sobre el ejercicio anterior y tomar en cuenta aquellas acciones que deseaban realizar y que no pudieron por el hecho de ser hombres o ser mujeres. ¿Qué siente cuando sabes que lo puede hacer, pero no lo dejan hacerlo?, ¿cómo se siente cuando logra hacer lo que nos gusta?

REFLEXIÓN

Lo que podemos concluir es que nos podemos dar cuenta que la mayoría de las actividades que realizamos todos los días, pueden ser llevadas a cabo tanto por hombres como por mujeres, podemos participar en los mismos espacios, apoyarnos y compartir responsabilidades. Esto hace posible mantener el equilibrio y la armonía en una comunidad, como lo establece la ley de origen. Todos los seres que habitan la tierra tienen un rol que cumplir, sin hacer daño a nadie.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 4: MI CUERPO

Objetivo

Identificar las manifestaciones de violencia contra las mujeres y las niñas que se ejercen en espacios de la vida cotidiana.

“Reconociendo mi cuerpo”

Con este ejercicio vamos a sentir la vida que hay en cada parte de nuestro cuerpo, reconociendo también su importancia.

Con una música suave de relajación invitamos a las y los participantes a dejar preocupaciones y las cosas que nos distraigan de este trabajo, se invita a escuchar la música y disfrutar el momento.

Les animamos a cerrar los ojos y de manera imaginaria a tocar suavemente cada parte de nuestro cuerpo y ver en nuestro interior para que nos sirva: cabello, cabeza, orejas, ojos, cejas, pestañas, nariz, boca, dientes, garganta, hombros, brazos, manos, dedos, uñas, espalda, pechos, estómago, pulmones, hígado, riñones, intestinos, vientre, útero, genitales, nalgas, piernas, rodillas, pies, dedos, uñas; vamos a escuchar a nuestro cuerpo, identificando cada una de sus partes donde sentimos dolor o molestia, y nos preguntamos: ¿Qué me



duele?, ¿por qué creo que me duele?, también vamos a identificar las partes de mi cuerpo donde nos produce alegría, gozo, tranquilidad.

Agradecemos a nuestro cuerpo por ser un amigo fiel cada día, por llevarme donde yo te pido, porque eres completo tal cual eres, porque te mantienes vivo, activo, despierto. Y lentamente vamos a abrir los ojos, preparándonos para la siguiente actividad.

DESARROLLO

30 MINUTOS

Se invita a los participantes a seguir trabajando en equipo y a realizar una silueta de una niña y una mujer del tamaño de un pliego de cartulina y las van a poner en una parte visible del salón.

Y a cada silueta se le ponen dos carteles o títulos:



Se explica que puede ser una niña o una mujer de su comunidad, que ustedes conozcan, la vamos a mirar en nuestro pensamiento y las reflejamos en las siluetas. Se entrega a cada participante recortes de papel de varios colores y se manifiesta que cada persona va a escribir en cada papel, situaciones o hechos que le producen dolor, tristeza, angustia a la niña y la mujer en los entornos familiar, escolar, trabajo y comunitario. El papel lo pegaran en la parte del cuerpo según el criterio de cada uno/a donde le produce más daño o dolor y en donde se puede percibir que está feliz, tranquila y segura.

El facilitador/a, ha puesto en el tablero a manera de carteles o avisos clasificados la definición y los tipos de violencia basada en género, descritas en el anexo de definiciones

Al terminar cada grupo va a poner las siluetas a manera de sala de arte, y cada equipo expone su obra de arte.

En plenaria se invita a los y las participantes a observar los carteles escritos sobre los tipos de violencia de género, y con el apoyo de dos personas voluntarias se van a poner en las papeletas donde están las situaciones de tristeza, dolor o angustia en el sitio que corresponde al tipo de violencia.

Las papeletas que contienen lo que las hace feliz se pondrán afuera de las siluetas, y serán utilizadas en el siguiente ejercicio.

REFLEXIÓN

Cuando se ejerce fuerza y violencia contra las niñas y las mujeres se le hace daño también a la vida misma, no permite encontrar la armonía y el equilibrio en el territorio, trae consecuencias negativas en las relaciones, nace la desconfianza, el rencor, el odio, produce dolor y tristeza.

Como vemos, la violencia basada en el género puede presentarse en muchas de las relaciones que establecemos en nuestra vida cotidiana. Mujeres y hombres podemos correr el riesgo de ser maltratados, aunque sabemos que las mujeres, las niñas y los niños, son quienes más sufren violencias y en quienes más se afecta su salud física y mental.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 5: ALREDEDOR DEL FOGÓN TEJEMOS IDEAS PARA VIVIR EN ARMONÍA Y EQUILIBRIO EN LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD.

Objetivo

Propiciar espacios de reflexión y diálogo con los y las participantes, sobre el buen vivir en el entorno familiar teniendo como base fundamental los principios, valores y prácticas ancestrales del pueblo indígena de los Pastos.

DESARROLLO

30 MINUTOS

El facilitador/a invita a los y las participantes a sentarse alrededor de la mandala de la armonía, construida al iniciar el encuentro. Cuando se hayan organizado, con la ayuda de dos personas voluntarias, se pondrán en forma circular las papeletas que escribieron sobre lo que hace feliz a las niñas y las mujeres y si alguna persona desea puede poner más papeletas donde se describa que los hace felices en el ambiente familiar, escolar, laboral y comunitario.

Se indica que es hora de utilizar el bastón de mando a quienes lo trajeron, se nombrará a una mujer como orientadora del conversatorio, quien portará el

bastón y promoverá los diálogos basados en el respeto entre todos y en la distribución del poder y el turno de la palabra entre todos los participantes.

Durante el conversatorio, cuando se promueve el diálogo, cada miembro del grupo tiene derecho a pedir el bastón o el elemento elegido para este fin y debe respetar a la persona que lo tiene, esperando que termine de hablar. Por su parte, quien tiene el bastón y haya terminado de dar sus apreciaciones, debe pasárselo nuevamente a la orientadora, para que se le pase a otro participante cuando alguien lo solicite.

Luego la orientadora, da lectura a la guía 8.4 "Reflexión desde dentro", e invita a los y las participantes organizados/as en círculo a leer en voz alta los principios de la cosmovisión que apuntan a la igualdad entre los seres que habitan el mundo, los que se han entregado según lo designe la orientadora, y a quien entregará el bastón de mando para su intervención, así mismo los valores (guía 8.5).

- Principio de la diversidad
- Principio de la dualidad y la complementariedad
- Principio del equilibrio y la armonía
- Principio de la energía
- Principio del cuidado y del aprecio
- Principio de la reciprocidad, solidaridad, apoyo mutuo
- Principio del diálogo
- El valor de la vida
- El valor del respeto
- El valor de la gratitud y el agradecimiento
- El valor de la palabra
- El valor de la honorabilidad

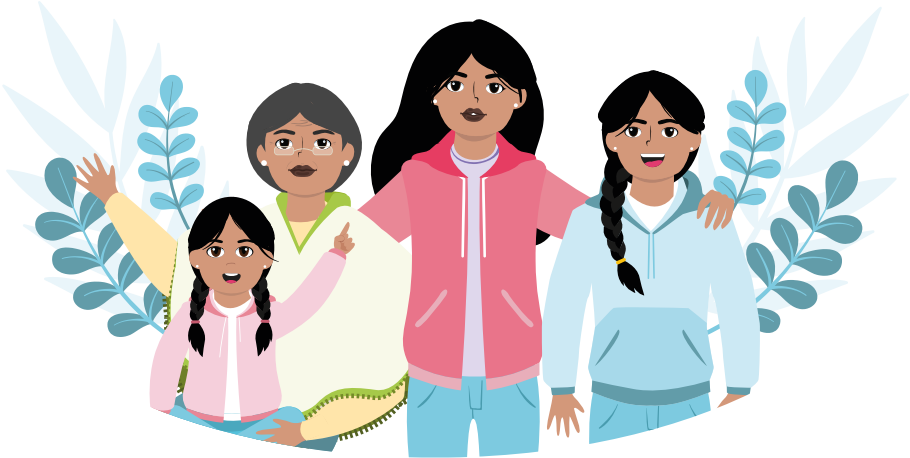
De acuerdo a lo que hemos visto y aprendido, en equipos de 4 personas, vamos a diseñar unos mensajes para radio, consejos para las parejas, para los hombres y mujeres para un buen vivir y se termine la violencia contra las niñas y las mujeres en nuestra comunidad, teniendo en cuenta los principios y valores de la cosmovisión.

Cada equipo presenta los resultados de su trabajo, y se pegaran en un lugar visible del salón.

REFLEXIÓN FINAL

Reconocer lo que pasa en la vida de las mujeres y las niñas de nuestra comunidad nos permite actuar, tomando en cuenta los principios y valores culturales de nuestro pueblo, para que vuelva la armonía y el equilibrio, promoviendo la igualdad entre hombres y mujeres en todos los espacios de la vida.

Desde nuestra cosmovisión, todo está relacionado, todo está entrelazado, por lo tanto, no se puede abordar la violencia de género de manera separada, sino que vincula la salud física, emocional y espiritual; lo económico, lo social, lo político y cultural; las prácticas del derecho mayor y las leyes oficiales; las relaciones interculturales; el ciclo de vida.



Para prevenir la violencia hacia las niñas y las mujeres, debemos recuperar la educación desde la familia, para que quienes van a formar una familia, asuman la responsabilidad de educar a sus hijas e hijos en la no violencia. Se inculque el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, afianzados en

nuestros principios y valores; se fomente la presencia de madre y padre en lo posible juntos, o participando ambos de manera responsable en el guiar, acompañar, cuidar y enseñar a los niños, niñas y adolescentes para lograr su desarrollo integral y ver rostros y corazones llenos de vida.

En este proceso, es importante también abordar la sexualidad, como un componente de la vida misma, que se pueda comprender esta vivencia como lo hermoso de la unión de las energías que permite ser seres en plenitud, aprendiendo de la naturaleza misma, que permite entre otras cosas la continuidad de la vida, en armonía, por eso debemos cuidar y orientar, para no causar desequilibrios como los que estamos viviendo, como engañar, jugar con los sentimientos, los celos, la violencia sexual, el incesto, el inicio de la sexualidad a temprana edad y otras formas de violencia que dañan la energía y la armonía.

Promover el diálogo entre las parejas, es una herramienta central en la prevención de violencias, dado que la palabra se convierte en un medio para tomar decisiones y llegar a acuerdos, adquirir confianza y hace desaparecer el miedo; cultivar la práctica tradicional de dar y recibir consejos de los mayores y mayores, contribuyen a adquirir conciencia de lo que está pasando para vivir mejor.

PASO 4 - CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

Por equipos van a decidir qué acciones van a realizar en su familia y comunidad para prevenir la violencia de género. Se tomará nota de los compromisos y en la próxima sesión se realizará la socialización.

ACTIVIDAD DE CIERRE

10 MINUTOS

Sentados alrededor de la mandala de la armonía, se invita a los y las participantes a situarse frente a los productos dispuestos para compartir, y mirando a la tulpá, quienes deseen voluntariamente van a ofrendar al fuego los deseos por una vida en armonía y equilibrio para todas las familias de la comunidad, van a ofrendar lo que escribieron para que las niñas y las mujeres sean respetadas, reconocidas con sus derechos y felices como todos los otros integrantes de la comunidad, para que siempre este presente la solidaridad, los valores, el amor, el diálogo, sabiduría etc. Luego cada persona recoge el producto para compartir y cuando el facilitador/a lo indique inicia el trueque, y luego cogidos de las manos vamos a despedir la sesión.

GUÍA 8.1.

Elaboración de Mandala

El mandala es una representación simbólica del macrocosmos y el microcosmos que sugieren la perfección del universo. El significado de las mandalas ha evolucionado con el tiempo y las representaciones modernas distan en forma y estética a un mandala tradicional, aun así, **todas deben comenzar en su punto central con un círculo que representa el centro del universo y el soporte de la concentración.**

Materiales

- ☉ Productos de la chagra
- ☉ Semillas
- ☉ 3 piedras para la tulpá
- ☉ Vasija de barro
- ☉ 4 velas o velones
- ☉ Vasija con agua
- ☉ Vasija con tierra
- ☉ Varita de incienso o un sahumerio con copa
- ☉ Flores
- ☉ Piedras

Pasos para construir el Mandala:

1. Llevar diseñado el modelo de mandala. (simbología Andina de la cultura de los Pastos).
2. Se busca el espacio donde se va a realizar.
3. Con tiza se empieza a dibujar en el piso de adentro hacia afuera.
4. En el centro se pone la tulpá o el símbolo del fuego.
5. El grupo acuerda en que sitio van a ubicar las semillas, los productos, las artesanías o lo que se tenga dispuesto.

Algunos ejemplos:



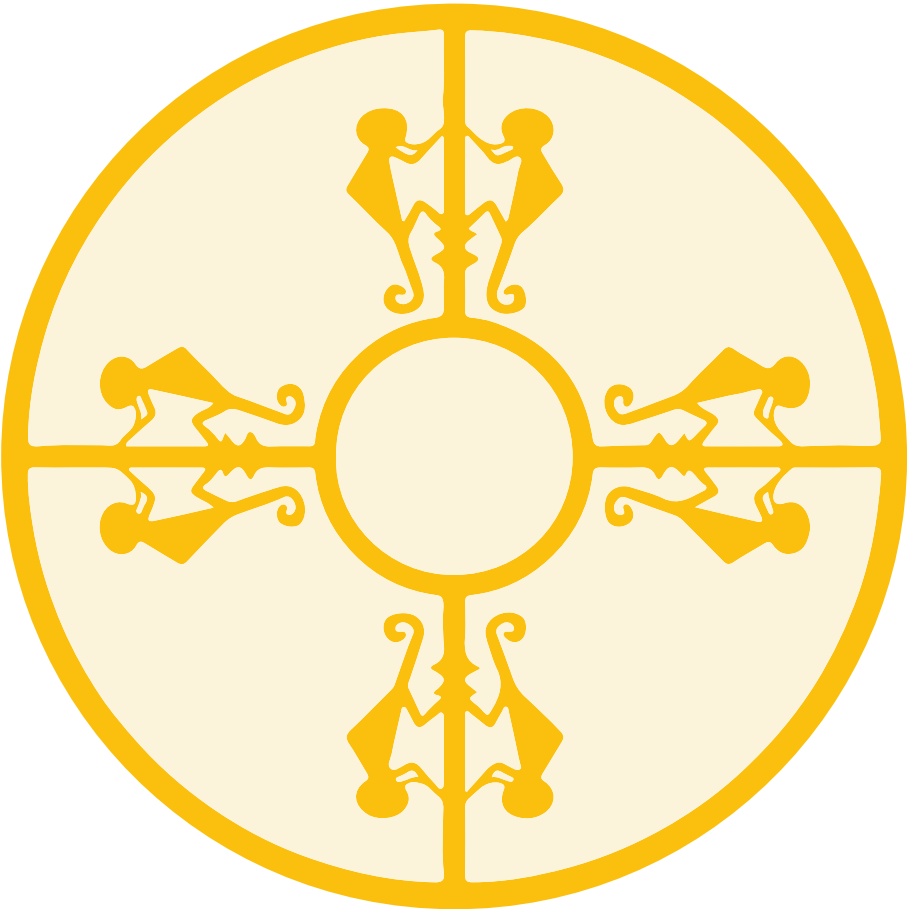
COMPLEMENTARIEDAD (ANTIQUEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

Claro y oscuro, el perfecto color del conocimiento, el equilibrio entre lo de arriba y lo de abajo, lo alto y lo profundo, la complementariedad.



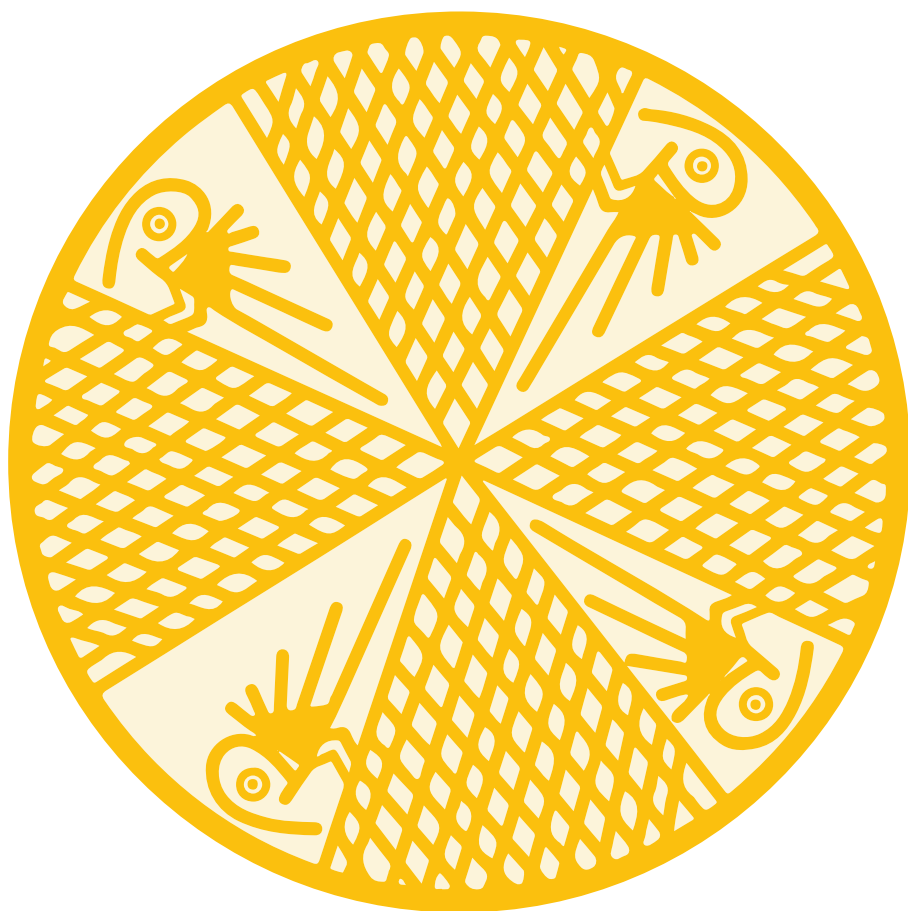
DUALIDAD (1DC-1532 DC)

En la luna nos reconocemos, en el fluir del agua nos miramos, en las cuatro direcciones nos encontramos.



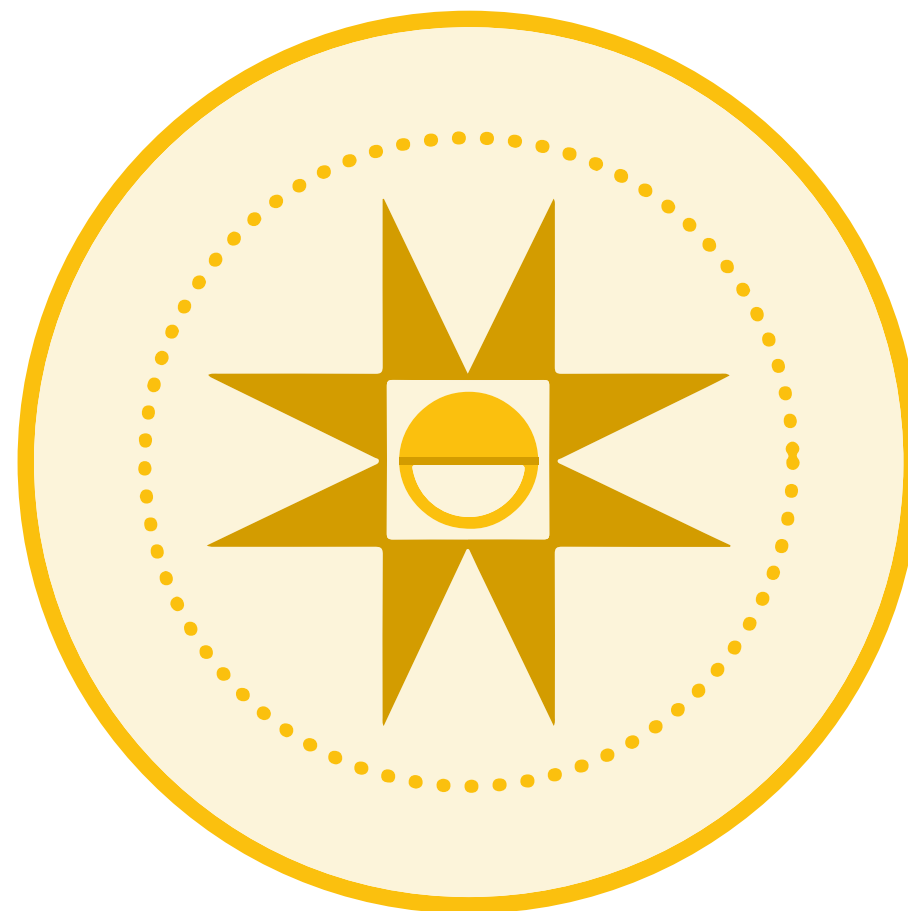
CUATRIPARTICIÓN (ANTIQUEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

El número sagrado está en todas partes, los guacamayos ocupan los cuatro lugares exactos y cada uno vuela tras la trama de la vida. Veinte y siete pilares son las lunas que han de pasar para cerrar un ciclo en el costado del universo y empezar otro.



LUNA (ANTIQUEDAD: AÑO 1 A 1532 DC)

Sea la noche o el día, allá está la luna en su trayecto perpetuo, recordándonos la naturaleza de este viaje, donde todo lo que nace tiene que morir, para renacer de nuevo.



GUÍA 8.2.

Saludo De Bienvenida

«Yo te saludo tierra del norte, portadora de la energía que da la voluntad».

«Yo te saludo agua del sur, portadora de la energía que da la renovación».

«Yo te saludo fuego del oriente, portador de la energía que da la comprensión».

«Yo te saludo viento del occidente, portador de la energía que da el equilibrio».

GUÍA 8.3.

Tarjetas De Poder

Cóndor



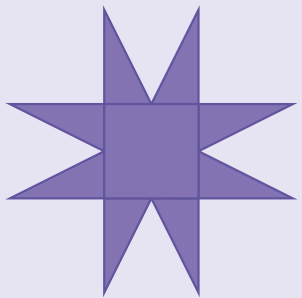
Mindalae



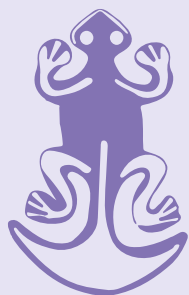
Tulpa



Sol de los Pastos



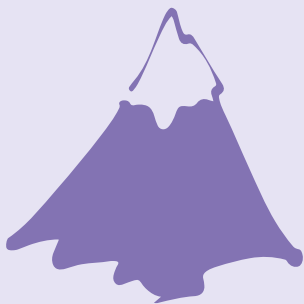
Lagartija



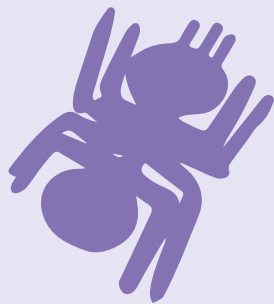
Laguna



Chiles y Cumbal



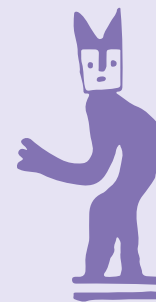
Araña



Rana



Felino



Quinde



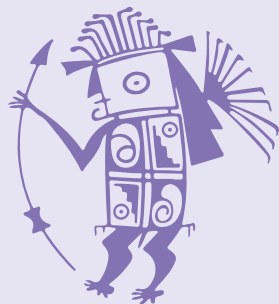
Venado



Perdiz



Chamán



Cazador



Árbol



Serpiente



Mono



Luna



GUÍA 8.4.

Reflexión Desde Dentro

El recurso valioso que se tiene, en el caso del pueblo de los Pastos, es que cada vez hay más reflexión respecto a la concepción mujer-hombre/hombre-mujer, desde la cosmovisión y los saberes ancestrales. De ahí surgen los principios de la dualidad, el equilibrio, la complementariedad, entre otros.

Sin embargo, en la vida presente y en la práctica nos encontramos ante grandes realidades, pareciera que existe una ruptura entre el pensamiento y lo que hacemos.

Puede que sean impuestas o no, se presentan prácticas dañinas hacia las mujeres y las niñas de la comunidad, que es necesario revisar con urgencia porque está causando un desequilibrio en el territorio.

Sería importante llevar la cosmovisión a tiempo presente y contextualizarla e ir recreado los saberes. Las abuelas y abuelos heredaron no solo un pensamiento sino la sabiduría misma y la que fueron adaptando. En este sentido, tanto hombres como mujeres unidos tienen la capacidad de ir reinventando o innovando prácticas y pensamientos de acuerdo a las necesidades de los nuevos tiempos, sin perder la esencia.

Lo que significa revisar, reflexionar, charlar, acordar, labrar cordel, dándoles un contenido justificado en lo que se quiere lograr de acuerdo a la cosmovisión y el buen vivir. De esta forma, los principios y los valores de la cosmovisión como la complementariedad, la dualidad, el respeto, la interdependencia pueden ayudar a reconstruir relaciones equitativas entre mujeres y hombres.

GUÍA 8.5.

Principios Y Valores De La Cosmovisión Andina Y De Los Pastos Que Se Relacionan Con La Armonía Y El Equilibrio De Los Seres

Principio De La Diversidad:

El universo está integrado por una diversidad de seres, cada uno es diferente del otro, siendo todos iguales en poder. Cada uno tiene su misión en ese entretejido cósmico, incluyendo a los seres humanos que hacen parte de todo lo que existe. Comprendemos la diversidad como el principio de la igualdad, todo lo que existe debe ser valorado y apreciado.

Principio De La Dualidad Y Complementariedad:

La dualidad plantea la comprensión de que en todo ser y en todo fenómeno, se expresan dos tendencias aparentemente opuestas, pero que están unidas firmemente; una no existe sin la otra. Son las dos direcciones de un mismo camino; la dualidad es lo que hace completo y pleno a todo ser.

La complementariedad hace referencia al aporte que hacen los seres para que todo funcione bien. En la relación entre hombres y mujeres la complementariedad es equitativa porque siendo seres diversos contribuye cada uno y cada una a la vida y la prolongación de la misma.

Principio del equilibrio y la armonía:

Desde la cosmovisión Andina, la búsqueda permanente es el equilibrio y la armonía entre las diferentes fuerzas. Si las energías están juntas en armonía y equilibrio, producen vida, pero si están separadas y desequilibradas con su entorno, producen destrucción. En nuestras manos está la construcción de la armonía y el equilibrio de nuestras vidas. Dicen los abuelos y abuelas, si obramos correctamente, cosecharemos el bienestar en vida, en este mundo; pero si nos vamos por mal camino, también cosecharemos tempestades en este mundo.

Principio De La Energía:

Es el impulso que tenemos en nuestro interior, es la palpitación, es movimiento, es la esencia de la vida. Al entrelazarse las energías, se genera la vida, la germinación y el crecimiento. Es lo que permite crecer, hacer, crear, vivir.

Principio Del Cuidado Y Del Aprecio:

Todo lo que existe merece ser cuidado, porque todo tiene energía y da vida. Por lo tanto, todos los seres del universo merecen respeto, aprecio y cuidado.

Principio De La Reciprocidad, Solidaridad, Apoyo Mutuo:

Tiene que ver con la convivencia misma de la naturaleza y el cosmos, donde todos los seres se apoyan y se complementan mutuamente. La práctica de la cooperación, la colaboración y el apoyo mutuo es la buena convivencia.

Principio Del Diálogo:

Todos los seres del universo nos comunicamos, nos relacionamos. La creación del universo es diálogo, interacción, en plano de igualdad.

El Valor De La Vida:

Si todo tiene vida, entonces tiene dignidad, merece aprecio y respeto; valorar la vida significa preservar la energía y el carácter sagrado de todo cuanto existe. Significa respeto y relevancia de la existencia humana y del contexto en que se desarrolla, lo que abarca a toda la naturaleza (tierra, ríos, lagos, plantas, animales y todos los seres que nos rodean).

El Valor Del Respeto:

El respeto es un valor fundamental para la convivencia, que propicia el interés por sí mismo/a y los demás. El respeto es reconocernos como hermanas y hermanos, diferentes e iguales. Comienza con una y uno mismo, para proyectarlo hacia nuestro entorno. Se expresa como reconocimiento y aprecio hacia uno mismo/a y los demás seres del universo.

El Valor De La Gratitud Y El Agradecimiento:

Todo lo que está alrededor y se recibe, se agradece, por mínimo que sea. Esto es un vínculo de unidad y solidaridad.

El Valor De La Palabra:

Lo que se dice es cierto y vale. "Nuestras palabras son leyes porque si se lanzan al viento, él las recoge en su seno y las guarda para ser cumplidas". La palabra es la manera adecuada para el cumplimiento de los objetivos comunes.

El Valor De La Honorabilidad:

Se considera honorable a una persona que actúa de manera correcta, cumpliendo con las normas de convivencia y por su actuar, en su familia y en su comunidad, se constituye en un ejemplo, es motivo de respeto y admiración. Es una condición que se adquiere en el transcurso de la vida.

Anexos



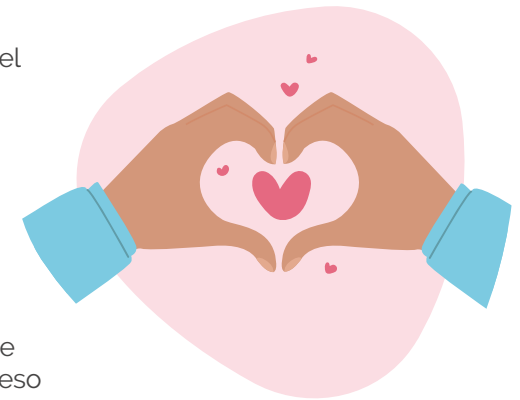
ANEXO I – SESIÓN No. 1

¿Qué es el amor propio?

Es el sentimiento de aprecio, amor y cuidado que se tiene hacia sí mismo/a.

Significa saber que tenemos el poder y el derecho a estar sanos y sanas, ser felices, vivir bien y que tenemos las condiciones para lograrlo.

La autoestima es un proceso donde intervienen los sentimientos y pensamientos positivos que tenemos sobre nosotros mismos. Este proceso puede desarrollarse y fortalecerse en cualquier edad, sin importar la condición personal, económica y social.



Cuando las personas aceptamos nuestro cuerpo, nuestra historia y nos apreciamos como somos, damos la oportunidad para que los demás nos acepten y nos aprecien de la misma manera, significa que reconocemos lo valioso/a que somos.

Por el contrario, cuando pensamos que valemos poco, que no tenemos habilidades, que lo que sabemos hacer no sirve y además sentimos que las demás personas no nos aceptan, ni nos aprecian, entonces podemos decir que nuestra autoestima es baja.

¿Cómo expresamos las mujeres y los hombres el tipo de autoestima que tenemos?

- ☉ Por la manera en que nos tratamos a nosotros y nosotras mismas, cuidamos nuestro descanso, nuestro cuerpo, la alimentación, y salud.
- ☉ Por la manera como nos relacionamos con los y las demás ¿me relaciono con respeto y comprensión tanto para mí como para los otros?
- ☉ Por la manera cómo resolvemos nuestros problemas, ¿los enfrentó con valor y tomo decisiones?
- ☉ Por nuestro interés en hacer proyectos y llevarlos a cabo para mejorar nuestra vida.

Algunas de las formas más comunes en las que las mujeres y hombres reflejamos nuestra autoestima son:

- ☉ Sintiéndonos bien como mujeres o como hombres.
- ☉ Reconociendo nuestras cualidades y defectos.
- ☉ Luchando por lo que deseamos.
- ☉ Impidiendo que los demás nos maltraten.
- ☉ Definiendo estrategias con el uso de la razón y las emociones para resolver nuestros problemas.
- ☉ Exponiendo con claridad nuestras opiniones ante los demás, sin maltratar ni irrespetar a los demás.
- ☉ Aceptando y corrigiendo nuestros errores.
- ☉ Tomando nuestras propias decisiones y responsabilizándonos por ellas.
- ☉ Reconociendo y valorando nuestro trabajo diario: en el hogar, en el campo, por los otros y por la comunidad.



ANEXO 2 – SESIÓN No. 5

TEXTO PARA EL FACILITADOR/A.

Estilos de crianza

Esto se refiere a la forma que tienen los padres o cuidadores de reaccionar frente a las actitudes y emociones de sus hijos e hijas.

¿QUIÉNES EJERCEN LA AUTORIDAD?

En el ámbito familiar en principio tanto el padre y la madre deben ejercer la autoridad compartida, dado que ambos son los primeros responsables de la familia y de la educación de los hijos. En caso de que ambos padres no convivan en el mismo lugar, cuando las parejas están separadas, deben, en lo posible conciliar sus posturas para que los hijos e hijas reciban mensajes claros en una sola dirección.

La autoridad bien ejercida no separa a los padres de los hijos, los aproxima, es lazo de unión, de concordia y el mejor fruto es siempre una creciente confianza entre unos y otros.

TIPOS DE CRIANZA QUE DEBEN EVITARSE:

1. Estilo autoritario:

Cuando los padres consideran que ser padres es mandar y dominar y ser hijos es obedecer y callar. Por medio de castigos exigen que el comportamiento de sus hijos sea como ellos lo esperan, aduciendo que quieren lo mejor para sus hijos e hijas, sin permitir que ellos y ellas desarrollen su autonomía. Estos niños pueden parecer muy juiciosos y educados, sin embargo, pueden ser irritables, temerosos, mal humorados, en el fondo obedecen por temor.



2. Ausencia de normas (estilo permisivo):

Algunos padres temen "traumatizar" a sus hijos, creen que ser buen padre es dejar hacer al niño su voluntad y complacen comportamientos que desde temprana edad deben ser encauzados, se guían por el capricho del niño o niña. El resultado de este estilo de crianza puede ser un niño o niña sin normas con dificultad para controlarse, rebelde, dominante y hasta agresivo, con dificultad para respetar los derechos de los otros.

3. Estilo negligente:

Es cuando ninguno de los padres o cuidadores se ocupa de las necesidades de los niños y niñas, no hay atención, es constante la indiferencia y en ocasiones rechazo. Como resultado de esta situación, los niños y niñas buscan en otros adultos compañía y aceptación, situación que los puede poner en riesgo. Suelen ser personas con poco auto control, poca confianza y baja autoestima.

4. Estilo democrático:

Consiste en un estilo donde los responsables de las decisiones dialogan y toman una posición conjunta frente a los niños, niñas y adolescente. Encuentra un término medio entre sensibilidad y exigencia. Generalmente genera emociones de seguridad, control y autonomía en los niños, niñas y adolescentes, siendo muy conveniente para su desarrollo integral.



DESAUTORIZACIONES ENTRE LOS PADRES:

Es difícil que el niño acepte las normas cuando entre los padres o adultos de la familia hay permanentes desacuerdos sobre el manejo de la autoridad, cuando un adulto establece una norma y el otro la contradice. La desautorización es frecuente encontrarla en padres con problemas en su relación de pareja, donde es a través de los niños que se maneja los conflictos de poder y dominio entre la pareja.

EL AUTO CONTROL SE APRENDE EN LA INFANCIA

La formación para el autodomínio comienza en la infancia. Para promover reflexiones críticas, con sentido y determinación hacia un resultado, usted puede proveer desde el amor y el diálogo, controles firmes y explicaciones simples, así como generar normas que sean cumplidas por todos los integrantes de la familia. Su meta debe ser orientar a sus hijos o hijas de modo que se sientan apoyados y valorados, no juzgados y rechazados.

¿Qué es la disciplina?

Disciplina es una característica que se refiere a ser constante y responsable con las actividades, compromisos y metas fijadas, así como reconocer, aceptar y cumplir las reglas existentes en la familia, el trabajo y sociedad.

¿Por qué es importante la disciplina?

- Cuando una persona es disciplinada:
- ☉ Le es fácil cumplir con lo que se propone.
 - ☉ Es constante y tiene mayor probabilidad de lograr lo que desea.
 - ☉ Termina las cosas que empieza.
 - ☉ Puede organizar sus actividades hacia una meta.
 - ☉ No se da por vencido fácilmente.
 - ☉ Sabe que para lograr algo, es necesario esforzarse y trabajar con ello.
 - ☉ Es una persona con más posibilidades éxito y desarrollo personal.

ANEXO 3 – SESIÓN No. 6

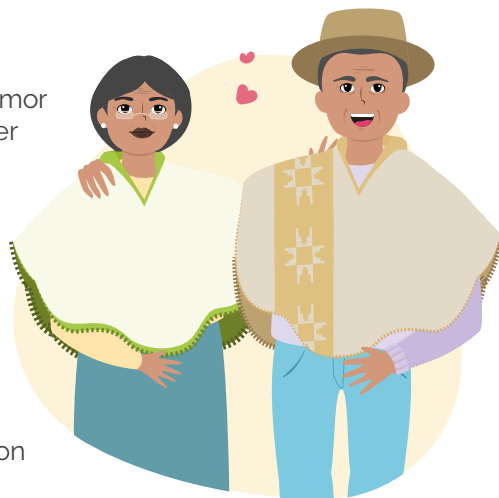
VALORES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR

Los valores son los principios éticos y morales que rigen la vida de los seres humanos, es una fuerza que motiva a actuar diferente forma según sea el caso, es algo que significa mucho para la persona.

Los valores fundamentales para la convivencia familiar y comunitaria:

El respeto:

Valor indispensable del amor verdadero ya que no puede haber amor donde falte el respeto, debe vivirse por todos, iniciando por los padres, madre y cuidadores. Cuando hay falta de respeto entre los padres y madres el amor se debilita hasta acabarse, además los hijos e hijas que son testigo de esto no aprenderían el respeto entre hermanos y hermanas y con otras personas.

**La confianza:**

Es una compañera inseparable del respeto, ya que entre ambos se equilibran evitando los excesos en los dos sentidos: no debe haber tanto respeto que se pierda la confianza, ni tanta confianza que lleve a faltas de respeto.

La tolerancia:

Es el respeto y la consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás, aunque no sean de nuestro agrado.

El amor:

Es el valor que funda la familia, por la decisión de sus padres y madres de formar una familia. Por este sentimiento se cuida, se enseña, se protege a sí mismo, a los hijos e hijas, a la pareja, a los demás miembros de la familia. En una familia donde hay demostraciones de afecto de manera respetuosa, los hijos e hijas van a dar amor y respeto a las demás personas.

La unidad:

Compartir los mismos valores entre los miembros de la familia, como la concordia (unión de los corazones de quienes forman parte de la familia) y la armonía en la convivencia familiar.

La solidaridad:

Ayudarse mutuamente, cooperar con el prójimo y la comunidad. La enseñanza de este valor se da en la práctica cotidiana en la vida familiar, así como en la preparación y realización de actividades comunitarias y las que funcionan bien la coordinación y respeto mutuo.

La responsabilidad:

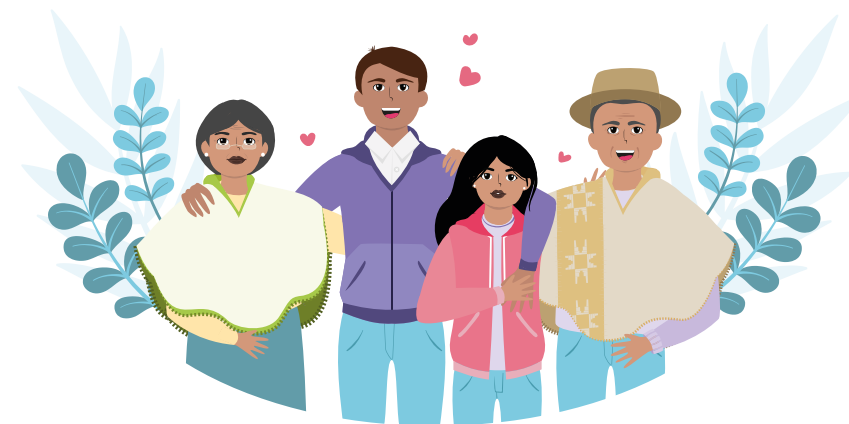
Es la capacidad de sentirse obligado a dar una respuesta o a cumplir un trabajo sin presión externa alguna. Es entender las necesidades de los demás, implica el claro conocimiento de que las consecuencias de cumplir o no las obligaciones recaen sobre uno mismo.

Autonomía:

Es la condición de la persona que no depende de nadie para ciertas situaciones en la vida, esas cosas pueden ser las opiniones o la forma de ganarse la vida.

Honorabilidad:

La honorabilidad es un criterio muy tomado en cuenta para asumir y reconocer autoridad a alguien; es una condición que se adquiere en el diario vivir y que les gana confianza frente a las demás personas.



Generosidad:

Es estar dispuesto a dar y compartir con quienes hacen parte de la familia y con quienes están fuera del conjunto de personas de nuestros afectos.

Amistad:

Es el afecto personal puro y desinteresado, que nace y se fortalece con el trato. Se apoya en la sinceridad, generosidad y el afecto mutuo.

Lealtad:

Es el compromiso que se tiene con una persona, comunidad o asunto, que genera la incapacidad de cometer falsedades, de engañar, o de traicionar. Implica aprender a preocuparse por la gente como por mantener nuestros compromisos con ella.

Cortesía:

Es ser correcto, guardador de las normas establecidas para el trato social, atento, considerado, bien educado y respetuoso.

Paciencia:

Es esperar en las cosas que se desean mucho, es planear para alcanzar metas futuras.

ANEXO 4 – SESIÓN No. 8**DEFINICIONES DE: GÉNERO Y VIOLENCIA DE GÉNERO****Género:**

Es lo que aprendemos y lo que nos enseñan sobre lo que deben ser y lo que socialmente deben hacer las mujeres y los hombres en nuestra comunidad.

Cuando nacemos no sabemos que es ser hombre o lo que es ser mujer, lo vamos aprendiendo con el tiempo y es el padre, la madre, los abuelos, hermanos, y la comunidad quienes enseñan al niño o a la niña a ser hombre o mujer. Por ejemplo, desde pequeños a los niños se les enseña a ayudar al padre en las labores del campo, mientras que las niñas a cocinar, cuidar de los hermanos menores y ayudar a la madre en la cría de animales.

Este proceso de aprender a ser hombre o mujer está influenciado de manera importante por la cultura, la comunidad y la etnia donde se nace y crece, porque es diferente lo que se enseña a una niña o niño que vive en la ciudad, que a una niña o niño que vive en el campo porque el entorno donde se desarrollan es diferente.

Lo que hacemos en nuestra vida diaria, es algo que aprendimos al convivir en una familia, nuestros padres aprendieron de nuestros abuelos, los abuelos de los bisabuelos y así a lo largo de la historia. Por esto, es muy importante para conservar las buenas costumbres, las tradiciones y los valores culturales, conocer la ley de origen del Pueblo de los Pastos y transmitirla a las nuevas generaciones.

Hombres y mujeres como dice la ley de origen somos distintos, e iguales en la misma fuerza, somos complemento y equilibrio.

Violencia basada en género:

La violencia de género se define como todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada (Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Naciones Unidas, 1994).

Tipos de violencia basada en el género:**Violencia física:**

Aquellas agresiones que se ejercen en forma física y que suelen dejar huellas externas en la persona agredida, por lo que pueden ser percibidas objetivamente por otros, como por ejemplo empujones, patadas, golpes, moretones, fracturas, etc., causados con las manos o algún objeto o arma.

Violencia sexual:

Aquella violencia que se ejerce mediante presiones físicas o psicológicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción o intimidación.

La violencia sexual abarca el sexo bajo coacción de cualquier tipo incluyendo el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo coacción, el acoso sexual incluyendo la humillación sexual, el sometimiento a observar o participar en situaciones con contenido sexual, el matrimonio o cohabitación forzados, el matrimonio servil, la explotación sexual comercial, el aborto forzado, la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra enfermedades, y los actos de violencia que afecten a la integridad sexual de niños, niñas y mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.

Violencia psicológica:

Se trata de una forma de maltrato que es más difícil de percibir o detectar que la violencia física. Supone amenazas, insultos, humillaciones y conductas de desprecio. Dentro de esta categoría podrían incluirse otros tipos de violencia que llevan unido sufrimiento psicológico para la víctima, y utilizan las coacciones, amenazas y manipulaciones para lograr sus fines, como por ejemplo la violencia económica (el agresor controla el acceso de la víctima al dinero), y la violencia social (el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola de su entorno).

Patrimonial:

Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Económica:

Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso económico, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

BIBLIOGRAFÍA

Duarte, Klaudio (2006). Género, generaciones y derechos: nuevos enfoques de trabajo con jóvenes. Family Health International/ UNFPA.

ONU, Organización de las Naciones Unidas (1994). Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993.

Mamián, D. (2004). Los Pastos en la danza del espacio, el tiempo y el poder. Ediciones Unariño. Pasto.

Charlas Familiares