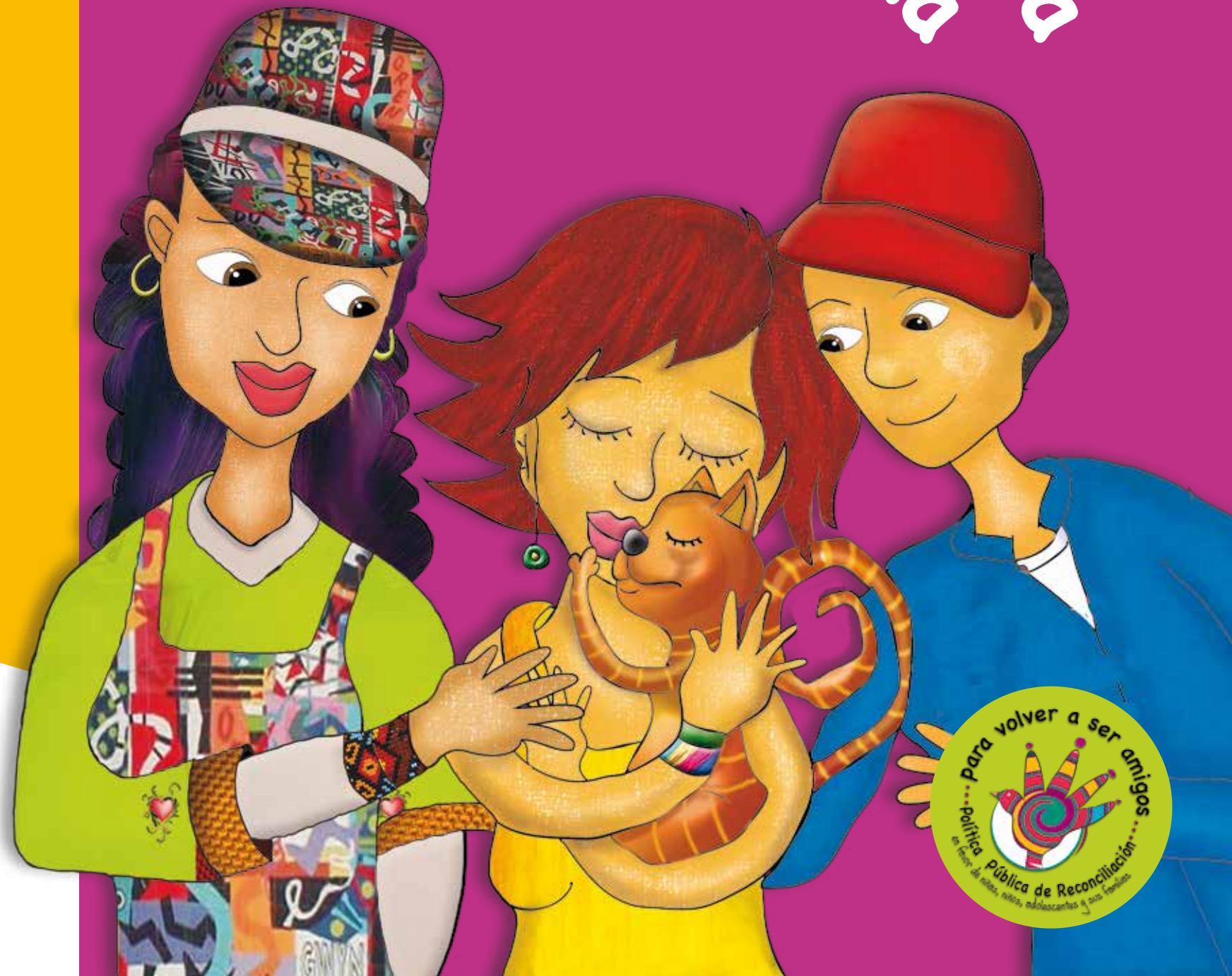


El cuidado de la vida y la autoestima



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Avenida Carrera 68 N° 64C-75 Sede de la Dirección General
PBX (51) 4377630 Bogotá

Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 8080

Línea gratuita nacional para la Prevención del Abuso Sexual: 01 8000 11 2440

www.icbf.gov.co



**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



En convenio con



unicef
únete por la niñez



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Con el apoyo de



Taller Creativo
de Aleida Sánchez B. Ltda
Comunicación para el desarrollo y publicidad alterna





El cuidado de la vida y la autoestima





El cuidado de la vida y la autoestima

Presidencia de la República de Colombia
Juan Manuel Santos Calderón
Presidente de la República

Departamento para la Prosperidad Social
Gabriel Vallejo López
Director General

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Marco Aurelio Zuluaga Giraldo
Director General

Francia Helena López López
Subdirectora General

Julio César Grandas Olarte
Director del Sistema Nacional de Bienestar Familiar

Programa Presidencial de Derechos Humanos y
Derecho Internacional Humanitario
Alma Viviana Pérez Gómez
Directora

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Roberto de Bernardi
Representante de UNICEF Colombia

Viviana Limpas
Representante Adjunta UNICEF Colombia

Olga Lucía Zuluaga González
Oficial de Protección

Diana Isabel Ramírez
Luis Eduardo Ríos
Jorge Lisandro Garzón
Consultores del Área de Protección UNICEF

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
Marcelo Pisani Codoceo
Jefe de Misión

Juan Manuel Luna García
Coordinador Programa Migración y Niñez

Daniel Fernández Gómez
Coordinador Unidad de Comunicaciones

María Victoria Hoyos
Monitora Programa de Migraciones y Niñez

Integrantes Comité Técnico Interinstitucional:

Lyda García Delgado
Asesora investigadora ICBF

Nathalia Rodríguez
Juan David Salas
Programa Presidencial de Derechos Humanos y Derecho
Internacional Humanitario

Jorge Enrique Escobar Hernández
Corporación Viva la Ciudadanía
Coordinador

Equipo consultor:
Ana Paola Tinoco Cote
Amanda Bravo Hernández
Claudia Cáceres Domínguez
Paulina Heyck Puyana

Agradecimientos:
Adriana González Maxcyclak
Por el compromiso en la construcción de esta Política y por
su compromiso con todos las niñas, niños, adolescentes y
sus familias de Colombia, con el sueño de entregarles un país
mejor.

Coordinación editorial:
Oficina Asesora de Comunicaciones

Concepto, diseño, diagramación e ilustración.
Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
www.tallercreativoaleida.com.co

Diseño y diagramación
Bibiana Andrea Alturo Mendoza
Zamara Zambrano Sánchez

Corrección de estilo
Jorge Camacho Velásquez
Miguel Ortíz

Ilustración original
Mario Urazán Roncancio

Impresión
XXX

Primera edición, diciembre 2013
ISBN XXX

Esta publicación es producto del: Convenio No 661 entre
ICBF y OIM. Contrato PSPJ-1677 suscrito entre la OIM y la
Corporación Viva la Ciudadanía. Convenio No. COL/2012/028,
entre el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF-
Corporación Viva la Ciudadanía.

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del
pueblo de los Estados Unidos a través de su Agencia para
el Desarrollo Internacional (USAID), UNICEF y OIM. Los
contenidos son responsabilidad del ICBF y no necesariamente
reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de los Estados
Unidos de América, UNICEF, ni de la OIM.

Donación del concepto gráfico del Logo de la Política de
Reconciliación en favor de niñas niños y adolescentes por
el Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.

Índice



El cuidado de la vida y la autoestima

5



Presentación

7

¿Cuál es el objetivo de este módulo?

8

¿Qué logros de aprendizaje puedo conseguir al desarrollar
este módulo?

8

¿Qué vamos a hacer?

10



Tu preparación como persona facilitadora

11

Aportes desde los distintos enfoques.

12

¿Dentro de qué marco jurídico realizo mi trabajo?

20



Momentos y Actividades

21

Momento 1: Iniciando, Motivando, Aclarando.

23

Momento 2: Cómo he sido cuidado/a en mi contexto.

32

Momento 3: Fortaleciendo mi autoestima y autocuidado.

42

Momento 4: Cierre: haciendo mis sueños realizables.

56

Bibliografía.

61

Índice de iconos



Preguntas o reflexión



Enfoque psicosocial



Enfoque pedagógico



Enfoque de género



Enfoque étnico



Evaluación y aprendizaje



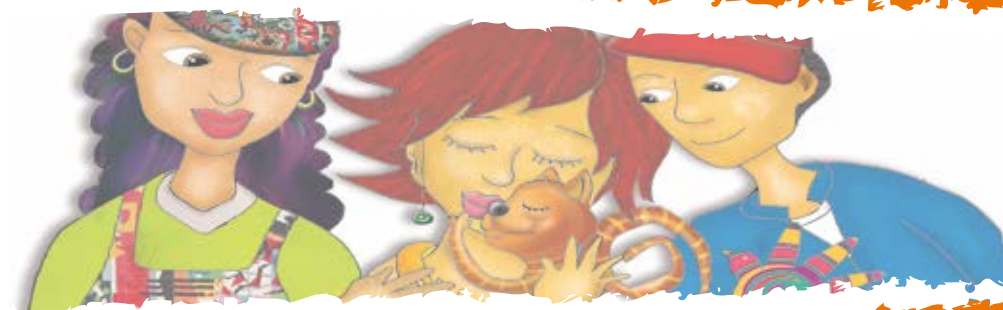
Iniciativa

Momento 1: Iniciando, Motivando, Aclarando.

Momento 2: Cómo he sido cuidado/a en mi contexto

Momento 3: Fortaleciendo mi autoestima y autocuidado.

Momento 4: Cierre: haciendo mis sueños realizables.



El cuidado de la vida y la autoestima

En este módulo inicias un proceso con un grupo de niñas, niños, adolescentes y sus familias, en el que promoverás su sensibilización frente a la vida en sus distintas manifestaciones. Aquí harás un especial énfasis en la reflexión ética y desarrollarás en ellos y ellas una fortaleza inicial, la *autoestima*, que junto a la *empatía* se trabajará en el módulo siguiente tienen un vínculo especial con el *principio ético de cuidar la vida*¹.



Antes de comenzar, queremos que pienses en estas cosas:

- ⦿ ¿Qué significa para ti la vida?
- ⦿ ¿Cómo cuidas tu vida?
- ⦿ ¿Qué consideras importante cuidar?

¹ Cfr. MESA, José Alberto, sj, BARRERA, Jaime, RESTREPO, Álvaro, ESCOBAR, Patricia y otros. La educación desde las éticas del cuidado y la compasión. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana —Facultad de Educación—Editorial Javeriana. 2005.

- ◉ ¿De qué manera promueves la vida?
- ◉ ¿Cuáles son las experiencias más importantes en las que has cuidado la vida de otra persona?
- ◉ ¿Qué te enseñan los grupos étnicos de tu región de cómo ellos cuidan la vida?
- ◉ ¿Qué significa para ti quererte y de qué manera lo haces?
- ◉ ¿Cómo consideras que puedes promover la autoestima en las niñas, niños, adolescentes y sus familias con quienes trabajas?
- ◉ ¿Qué comportamientos y expresiones tuyas pueden afectar la autoestima de las niñas, niños, adolescentes y sus familias?
- ◉ ¿Qué afecta tu autoestima?
- ◉ ¿La vida de quiénes consideras valiosa?
- ◉ ¿Cómo es tu círculo de cuidado y qué tan amplio es?²

En este módulo tu labor es muy importante. Facilitarás que las **niñas, niños, adolescentes y sus familias** reconozcan el valor inmensurable de la vida en todas sus manifestaciones, empezando por apreciar la suya y la de quienes les rodean. Buscarás que se despierte en ellos un deseo profundo de cuidarla.

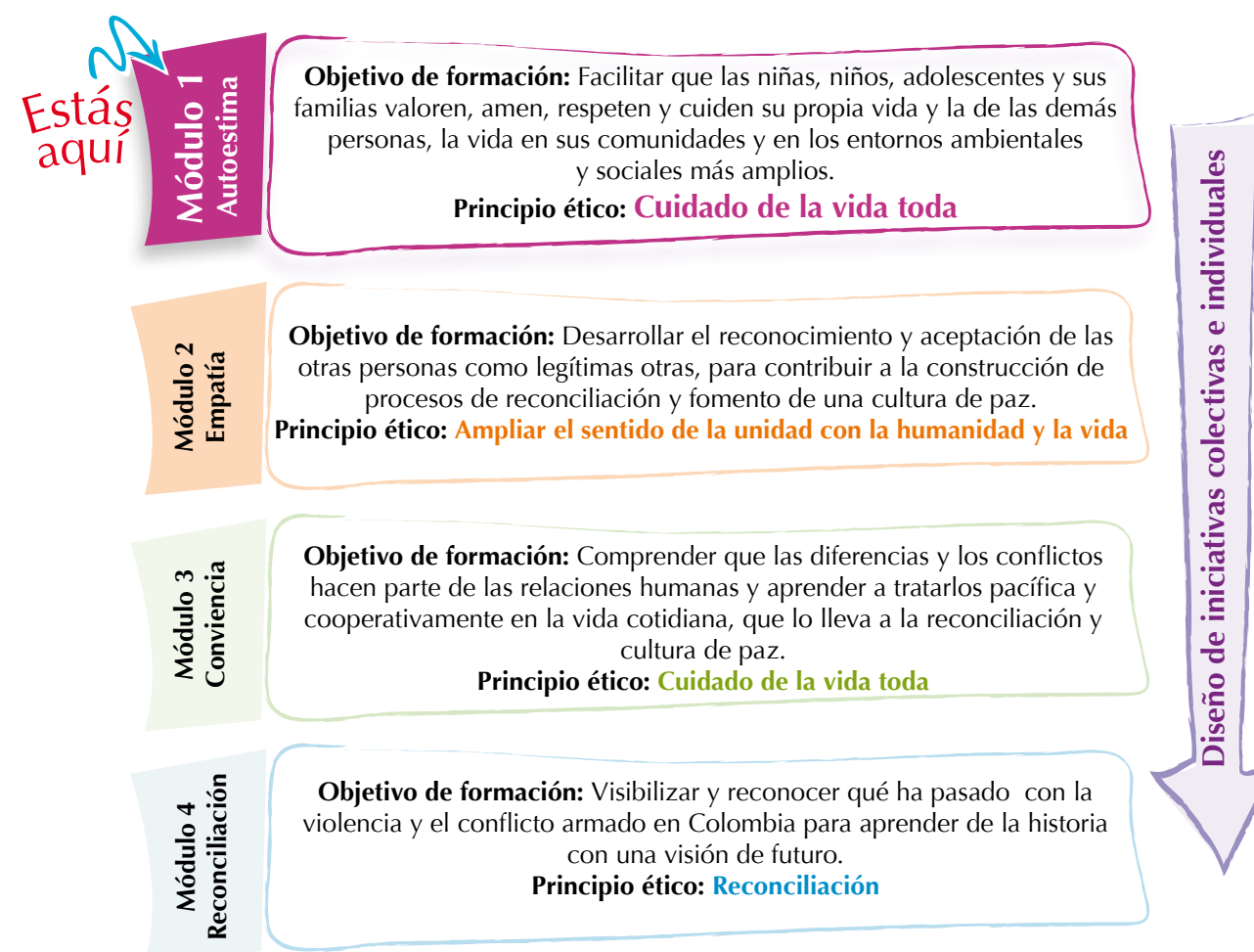
Cumplir con este propósito no es fácil y no resulta igual para todas y todos. Por este motivo, te pedimos que lo lleves a cabo con todo el corazón y que con tu criterio, tus fortalezas personales y tu voluntad seas gran facilitador/a de este proceso.

Antes de iniciar tu trabajo con el grupo, por favor recuerda tu compromiso con las niñas, niños, adolescentes y sus familias.

² GARBARINO, James. "El impacto de la guerra en el desarrollo humano de los niños". Documento de la conferencia impartida en la Mesa de trabajo de expertos internacionales "Modelo integrado de atención psicosocial con enfoque diferencial" e "Investigación El conflicto armado en las niñas, niños, adolescentes y sus familias: una investigación de consecuencias, impactos, afectaciones y daños psicosociales en el contexto colombiano". Bogotá, 23 de abril de 2013. Organizada por ICBF, OIM y UNICEF.



Presentación



En el marco de la **Política pública de reconciliación, niñas, niños, adolescentes y sus familias han desarrollado:**

- **Capacidades y habilidades para la reconciliación.**
- **Iniciativas individuales y colectivas que aportan a la reconciliación en su entorno cercano.**

¿Cuál es el objetivo de este módulo?

Objetivo general

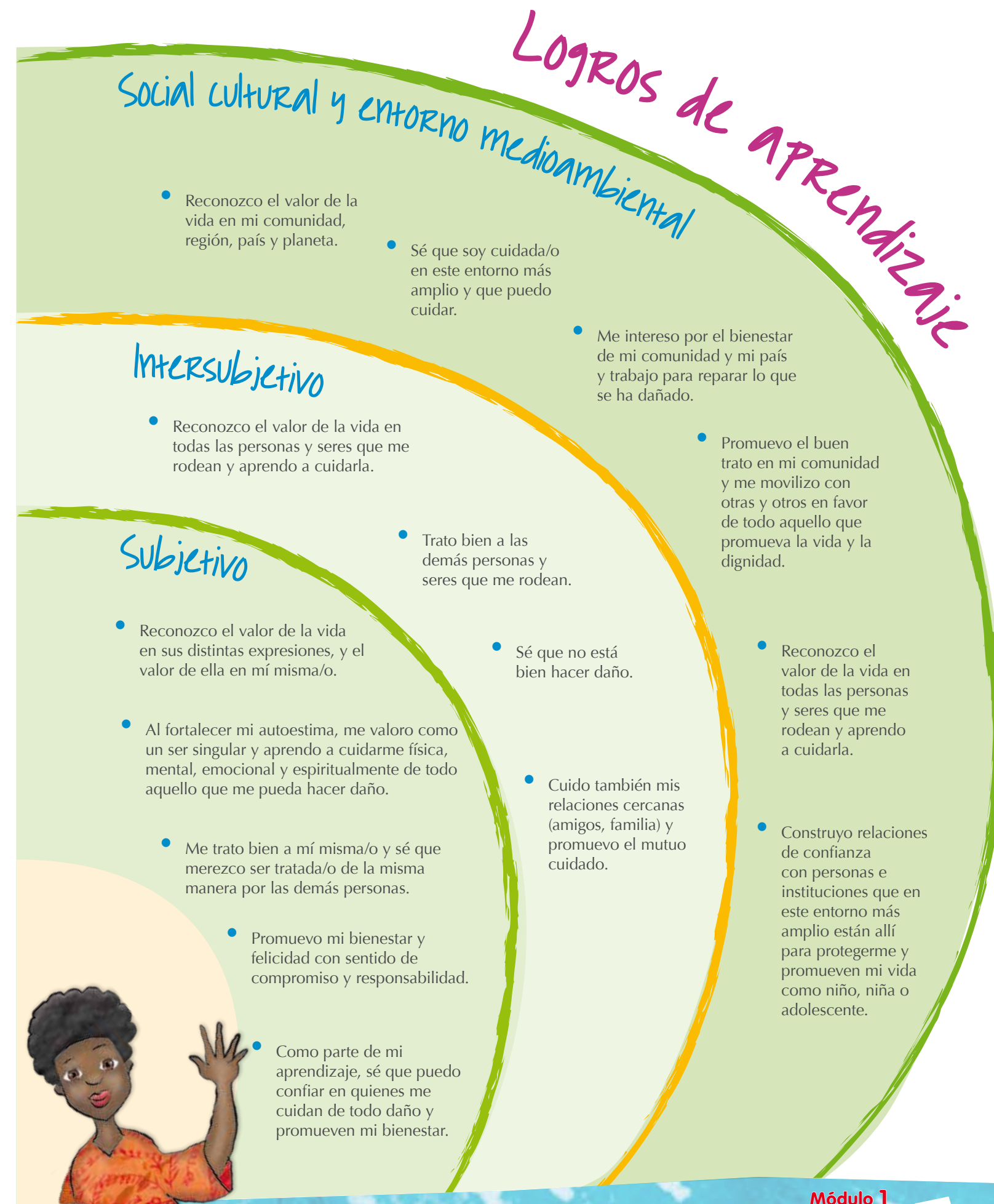
Facilitar que las niñas, niños, adolescentes y sus familias valoren, amen, respeten y cuiden su propia vida y la de las demás personas, la vida en sus comunidades y en los entornos ambientales y sociales más amplios.

Objetivos específicos

- Estimular en niñas, niños, adolescentes y sus familias una sana autoestima y una actitud de autocuidado físico y emocional.
- Promover que las niñas, niños, adolescentes y sus familias se conviertan en defensoras/es de la vida.
- Favorecer la aplicación de los aprendizajes del módulo por parte de las niñas, niños, adolescentes y sus familias, en la preparación de iniciativas individuales y colectivas concretas en torno a la reconciliación.

¿Qué logros de aprendizaje puedo conseguir al desarrollar este módulo?

A continuación encontrarás un cuadro que muestra los aspectos de la ética del cuidado de la vida que hacemos intencionales en el trabajo con las niñas, niños, adolescentes y sus familias participantes. Ellos contribuyen a la comprensión y realización de los propósitos de la Política Pública de Reconciliación, en favor de las niñas, niños, adolescentes y sus familias. Se trata de ejemplos ilustrativos que sirven de guía para el trabajo que realices.



¿Qué vamos a hacer?

Este proceso lo haremos a través de actividades diversas y desde estrategias complementarias, que ayuden, por un lado, a sensibilizar y tener conciencia del valor de la vida, de sus posibilidades y de su vulnerabilidad, y por otro, a desarrollar el sentido de responsabilidad y corresponsabilidad en su cuidado, esto es, promover una vida digna, protegerla a través del establecimiento de límites que advierten de los peligros que la acechan y defenderla de las acciones que puedan hacerle daño.

El módulo consta de cuatro momentos:



Momento uno: introducción al trabajo que desarrollaremos con las niñas, niños, adolescentes y sus familias. Sensibilización, motivación y establecimiento de reglas del juego (normas de convivencia para el desarrollo del taller).



Momento dos: reflexión sobre el cuidado de la vida. Te proponemos empezar por considerar cómo la sociedad cuida a las niñas, niños, adolescentes y sus familias.



Momento tres: el cuidado de sí mismos/as en cuerpo, mente y emocionalidad, así como el cuidado de los otros y otras, haciendo énfasis en los vínculos significativos. En este momento trabajamos de manera especial autoestima y autocuidado físico y emocional.



Momento cuatro: cierre del módulo con la identificación de lo aprendido y valoración de la experiencia; preparación de iniciativas individuales y colectivas en favor de la reconciliación.



TU PREPARACIÓN COMO PERSONA FACILITADORA

- ⦿ ¿Qué aspectos informativos y conceptuales tendrás en cuenta para realizar tu trabajo?
- ⦿ ¿Por qué hemos querido dedicar este módulo a pensar en el valor de la vida y su cuidado y lo que ello representa para una persona?

Aportes desde los distintos enfoques



Algunas anotaciones sobre el valor de la vida desde una mirada psicosocial

En este módulo buscamos sensibilizar a las niñas, niños, adolescentes y sus familias sobre el valor de la vida; que aprendan a reconocerla, cuidarla y promoverla en sus distintas manifestaciones, desarrollando una gran capacidad para no lastimar a otros/as y, a su vez, para no permitir ser lastimados/as. Promoveremos su sentido de responsabilidad frente a la vida, y les brindaremos algunas herramientas y nociones con las que pueden cuidarla como se cuida el más valioso de todos los tesoros.

Abordaremos algunos aspectos del autocuidado: el cuidado del cuerpo, de la vida afectiva y emocional³, de los vínculos interpersonales, de las redes sociales; pero también la importancia del sentido de trascendencia –como la conciencia de ser parte de un universo– que puede dar otro valor y significado a nuestras vidas y enseñarnos a cuidarla integralmente, más allá de la supervivencia inmediata. Se aportarán algunas herramientas sencillas –que han demostrado su eficacia en las investigaciones más recientes – para atender el cuidado de la vida personal.

En los campos de las relaciones interpersonales, de las relaciones con la comunidad, la sociedad y el entorno medioambiental de los que somos parte, miraremos los lazos estrechos que nos unen a una compleja red que permite nuestra existencia, a la que todas y todos contribuimos con nuestro aporte. La vida es posible gracias a lo que todas y cada una de las personas hace durante su existencia, lo que implica el reconocimiento del otro y de la otra como legítimo otro/a. Las reflexiones en este módulo apuntan al reconocimiento del esfuerzo que se requiere para que podamos alcanzar los niveles de dignidad que la sociedad ha considerado que nos merecemos, en armonía con la naturaleza que, evidentemente, hace posible nuestra vida y, por tanto, no puede estar excluida de nuestro cuidado.

De esta manera, el aspecto ético del cuidado de la vida nos permitirá identificar de qué maneras podemos aportar intencionadamente con nuestras acciones individuales, colectivas y sociales a la materialización de la Política Pública de Reconciliación, en favor de niñas, niños, adolescentes y sus familias.

3 Tomaremos para ello, elementos básicos del Desarrollo de la Inteligencia Emocional

¿Cómo se afecta el cuidado de la vida en medio del conflicto armado?

Teniendo en cuenta que promovemos procesos de reconciliación en un país en el que hemos vivido la experiencia –aún vigente– del conflicto armado, además de la manifestación de diversas violencias, debemos reconocer, justamente, que en nuestra sociedad, o al menos en varios de sus ámbitos, la vida –y la dignidad que ella merece– no siempre ha sido lo suficientemente valorada ni cuidada, por lo que reconocer el valor inconmensurable y superior de la vida constituye un paso necesario.

Comencemos por reflexionar sobre lo que significa éticamente “vivir en un conflicto armado” y sobre el valor que puede llegar a tener la vida en este contexto. Recordemos aquí, como se ha mencionado, que la guerra afecta de manera diferente a las personas y, por ende, pueden ser diferentes las posiciones, acciones e interpretaciones que se asumen frente a la vida y el cuidado de la vida en los contextos de conflicto armado.

En medio del conflicto armado, por ejemplo, la vida de las personas se supedita a la consecución de ciertos intereses de poder, económicos, sociales, etc. En esta medida, el valor y la dignidad de la vida se subordinan frente a otros aspectos, y las personas nos convertimos en objetos útiles o no útiles en cuanto a lo que representemos para la consecución de dichos intereses.

En estos contextos, los valores predominantes se determinan en relación con los aspectos y elementos que garantizan la consecución de los intereses de las partes en conflicto. La valentía desmedida frente al riesgo, el tomar decisiones en pro de dichos intereses sin ningún tipo de consideración humanitaria, tomando la vida de las personas en un sentido utilitario en función de la guerra, son algunos ejemplos de esto.

Alcanzar ese paradigma, ese “ideal bélico”, supone un proceso de desensibilización frente a la vida misma, frente a su valor, su sentido, su expresión única e irrepetible en cada ser. Supone renunciar a la reflexión ética frente a lo que se está haciendo, evadir el reconocimiento de la otra persona como legítima otra y suprimir la conciencia del dolor causado; en general, desconocer las consecuencias de los actos cometidos como un daño a toda la sociedad.

Pensemos en algunas afectaciones que conlleva la guerra en el sentido de vida de las personas que la han sufrido. Por ejemplo, en posibles implicaciones emocionales y éticas que puede tener para una niña o un niño haber sido combatiente. Pensemos entonces, cómo podemos ayudarles y guiarles respetuosamente hacia el descubrimiento, la recuperación o el fortalecimiento del valor de la vida misma, de los valores que la defienden y de todo aquello que individual y colectivamente pueden hacer por ella.

Por ejemplo, a través de sus proyectos de vida, de su derecho a soñar, de la esperanza, de creer en sí mismos/as y de la confianza en las y los demás, desarrollando un sentido optimista de su presente y de su futuro y una mirada nueva sobre lo que ya pasó y a lo cual sobrevivieron.

Traigamos entonces a esta reflexión a las niñas, niños, adolescentes y sus familias víctimas, que no han sido combatientes, teniendo en cuenta la diversidad de sus pérdidas y afectaciones, y cómo su mirada frente a la vida se pudo afectar. Pensemos cómo podríamos ayudarles en su proceso de darle un nuevo sentido a estas experiencias, así como a crecer en medio del dolor y a construir esperanza, alejándolos del círculo de la violencia y conectándolos/as con los aspectos más valiosos y reparadores de la vida.

Y pensemos también en las niñas, niños, adolescentes y sus familias que no han sido víctimas directas de la guerra –en cuanto ésta no ha representado para ellos pérdidas significativas–, en cómo podemos ayudarles a reconocer que la vida tiene un valor superior, no sólo en ellos/as y en sus seres queridos, sino también en muchos otros niños y niñas, jóvenes y personas adultas que sí la han padecido de cerca. ¿Cómo podríamos ayudarles a ser promotores de la vida y la reconciliación y a ser solidarias/os con quienes han sufrido en la guerra?

Pues bien, en este taller haremos una sensibilización frente al valor de la vida como una alternativa distinta a lo que ha primado en muchos entornos socioculturales en Colombia.

Detengámonos un momento en la palabra “cuidado”, en sus diversas acepciones. En términos generales, está relacionada con entrega, solicitud, esfuerzo, dedicación, respuesta a las necesidades de otro⁴.

Implica asistir, guardar o conservar⁵. También está asociada con proteger a alguien o algo del daño, con atención y esmero⁶. Cuidar la vida supone entonces, protegerla de todo aquello que le haga daño, que la lastime, que desconozca su valor intrínseco.

4 Cfr. ANÓNIMO. “¿Sabemos cuidar a los demás?” refiriendo su reproducción de: Labor Hospitalaria #253 de la Pg. 149-157. En: sección Bioética. Revista Vitral No.51 – año VIII, septiembre octubre 2002. Pinar del Río, Cuba. Documento online. Disponible en internet en: <http://www.vitral.org/vitral/vitral51/bioet.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.

5 Definición de cuidar, segunda acepción. Cfr. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española. Vigésima segunda edición. Servicio de consulta online. Disponible en internet en: <http://lema.rae.es/drae/?val=cuidar> Consultado el 31 de mayo de 2013.

6 Tomado de las acepciones 1 y 2 del verbo transitivo cuidar. En: WIKCIONARIO. Disponible en internet en: <http://es.wiktionary.org/wiki/cuidar> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Supone, por un lado, la idea de la vida como algo valioso, en cuanto cuidamos lo que sentimos que tiene valor, lo que amerita nuestro esfuerzo, pero a la vez, que es vulnerable porque puede ser lastimada, porque puede romperse.

Por lo tanto, *el cuidado de la vida* es un referente del “no daño”. Del no daño a la vida. Pero no podemos quedarnos sólo en la concepción de la prevención del daño. “Cuidado” también puede ser entendido como la promoción de la vida digna, de todo aquello que la llene de condiciones para desarrollarse en plenitud y libertad. Nos comprometemos entonces a preservarla del daño y a promover en ella el bienestar o todo aquello que le haga bien.

Retomaremos con frecuencia un concepto que nos ofrece James Garbarino: *el círculo del cuidado*⁷ que podemos entender como aquella área de protección ética en la que abarcamos a todos aquellos seres cuya vida consideramos valiosa. Es una idea que se apoya en el principio expuesto por diversos pacifistas, desde el cual debemos respetar la vida, no sólo en función de la simpatía que podamos sentir por alguien o en función de lo que haya hecho, sino motivados por un deseo de comprender y acompañar a las otras personas y seres vivos en su vulnerabilidad. Todas las personas tenemos círculos más o menos abarcadores que se conforman en relación con nuestra capacidad de reconocer en los otros y otras, cercanos o lejanos, el valor de la vida.

Este proceso lo haremos a través de actividades diversas y desde estrategias complementarias, que nos ayuden a sensibilizarnos y tener conciencia del valor de la vida, de sus posibilidades y de su vulnerabilidad.

7 GARBARINO, J. Op. Cit.



¿Para qué pensar la ética del cuidado de la vida desde la perspectiva pedagógica?

Porque necesitamos fortalecer nuestros aprendizajes sobre los vínculos que tenemos con otros seres humanos y la naturaleza, así como nuestra responsabilidad y corresponsabilidad sobre su cuidado.

Necesitamos revisar qué tipo de lazos afectivos, amorosos, de cuidado, de distanciamiento, de rechazo, de discriminación, económicos, humanos y culturales, entre otros, tenemos (o no) y hemos generado (o no) en cada uno de los diferentes ámbitos en que nos desenvolvemos: nuestra subjetividad, nuestra familia, la escuela, el entorno laboral, la comunidad donde vivimos y los entornos sociales y ambientales más amplios: el municipio, el departamento, el país, el continente, el mundo.

Asimismo, resulta imprescindible en estos tiempos comprender que todos los seres humanos, en tanto ciudadanas y ciudadanos del mundo y corresponsables de su preservación, somos convocados a cuidar nuestra vida y aquello que la permite, por ejemplo: aire limpio, agua pura, relaciones armoniosas, trabajo digno, educación y salud de calidad, entre otros.

Requerimos aprender –y en otros casos, reaprender– a relacionarnos de otras maneras, reconociendo a las demás personas como legítimas otras y a cuidar de nosotras/os mismas/os, de las y los demás y del planeta que habitamos, velando por la promoción de nuestra salud integral (cuerpo, emociones, mente, espíritu) y participando en las instancias de ciudadanía con que contamos actualmente para promover, proteger, defender y reconciliar y reparar la vida que se ha visto afectada por el conflicto armado en el país.

Para ello, es importante también aprender a establecer/restablecer la confianza en las instituciones del Estado encargadas de garantizar nuestros derechos y la igualdad de oportunidades de construir la vida digna a la que todas y todos aspiramos, y a participar ciudadanamente en el marco de una cultura de paz, para que ese proceso sea oportuno y transparente.



¿Para qué pensar la ética del cuidado de la vida con perspectiva de género?

Para promover la ética del cuidado en hombres y mujeres sin distinción. Recuerda que la perspectiva de género sirve para identificar roles, valores y oportunidades asignados a cada sexo según el contexto. Generalmente, los roles de cuidado están asignados a las mujeres. Por ejemplo, a las niñas les corresponde en algunos contextos cuidar a los hermanitos, hacer el aseo de la casa, cuidar a los abuelos y cocinar; en el aula, ordenar el salón y repartir los refrigerios etc. La asignación de roles de cuidado a las niñas refuerza estereotipos que son inequitativos y que aumentan factores de riesgo y vulnerabilidad para niñas, niños, adolescentes y sus familias.

Durante el desarrollo de las actividades de este módulo, es muy importante que promuevas en las niñas, niños, adolescentes y sus familias, la ética del cuidado de sí y del cuidado de los otros, sin hacer distinciones de género. Fomenta que tanto hombres como mujeres cuiden su cuerpo, aseo personal, buena alimentación, ejercicio, descanso.

Dado que tanto a niñas como niños están expuestas/os a diversas formas de violencia física y sexual, es importante que promuevas en ellas y ellos la idea de que su cuerpo es de ellos y que nadie tiene por qué hacerles daño. “Mi cuerpo es mío”, es una frase que puedes enseñarles.

En cuanto al cuidado de la vida en un sentido más amplio, puedes preguntarles a las niñas, niños, adolescentes y sus familias cómo cuidan de ella: de los animales, las plantas, las demás personas y de todo aquello que hace posible la vida; y cómo valoran lo que hacen, si hay diferencias entre lo que hace cada género. En general, estas reflexiones deben estar encaminadas a buscar relaciones de género equitativas.

¿Son las mujeres más propensas a cuidar a los demás? La respuesta a esta pregunta ha sido dada desde una perspectiva psicológica y desde una perspectiva cultural. La primera se refiere al desarrollo cerebral (maduración de la corteza pre-frontal) y de habilidades en el desarrollo moral por parte de las mujeres, que regulan lo relacional. Esta mirada es complementada por los estudios de Carol Gilligan⁸, quien ha buscado visibilizar que el desarrollo moral de mujeres y hombres es diferente, al mostrar que las mujeres apelan a principios de la ética de cuidado (más relacional) y los hombres a principios generales de moral (centradas en lo “correcto”).

⁸ Véase por ejemplo, GILLIGAN, C. La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. México. Fondo de Cultura Económica. 1985



¿Para qué pensar la ética del cuidado de la vida desde la perspectiva étnica?

Fomentar la ética de cuidado, en hombres y mujeres por igual, favorece, por un lado, el desmonte de relaciones de subordinación y, por el otro, promueve el cuidado de la vida de una manera más integral.

El otro tema que desarrollarás en este módulo es la autoestima, que desde la perspectiva de género es fundamental para prevenir la violencia basada en género, que se exagera en el marco del conflicto armado. En la medida en que los niños y las niñas tengan buen autoconcepto, autoconocimiento, autoaceptación y autorrespeto, propenderán por el cuidado de su propia vida y el de las demás, previniendo así riesgos como el reclutamiento forzado, la violencia sexual y la siembra de minas antipersonal, etc.

Recuerda que la mejor forma de enseñar es a través del ejemplo, cuida tus palabras y actuaciones. Busca, por ejemplo, dar la palabra por igual a hombres y mujeres; o que se intercalen, según el género, las labores de orden del salón y de apoyo a la persona que facilita el taller.

Buscamos procesos de reconciliación en favor de niñas, niños, adolescentes y sus familias, donde prime el valor de la vida digna de todas y todos y se posibilite de realización de los sueños basados en una alta autoestima de cada niña, niño o adolescente de este país.

La diversidad es una característica necesaria de la humanidad y de todos los seres vivos. Así como las variaciones genéticas permiten que la vida continúe su camino en la evolución, igualmente la diversidad de las culturas nos permite a los seres humanos tener la mayor posibilidad de adaptación.

El desarrollo de saberes, conocimientos y formas distintas de conocer y comprender el mundo, es un patrimonio de la humanidad. En Colombia, la diversidad cultural es igual de formidable que la diversidad de la naturaleza y del territorio. Los diferentes grupos étnicos del país son depositarios de una gran diversidad de tradiciones ancestrales, entre las que se encuentran conocimientos importantes para el cuidado de la vida como la medicina, la agricultura y la vida comunitaria.

La sociedad mestiza es una sociedad muy joven, su conciencia histórica está en proceso de desarrollo. Los grupos étnicos del país tienen mucho que aportar con relación al cuidado de la vida, como por ejemplo la íntima relación que existe entre el individuo y el planeta. Esto no quiere decir que haya un misticismo en este conocimiento; por el contrario, cada vez es más claro que el concepto de la “madre tierra” que los pueblos indígenas evocan, no es diferente a entender que el planeta tierra está vivo y que estamos interconectados con él de múltiples maneras. La vida de todos los seres vivos es importante, la existencia de todas las cosas tiene un sentido y una conexión con nuestra existencia.

Otro elemento fundamental que nos enseñan los grupos étnicos del país es el valor de la vida comunitaria. La vida comunitaria no son solamente las fiestas, sino la solidaridad que existe y que debe mantenerse viva entre los individuos. Entenderse parte de un grupo humano implica encontrarle sentido a lo que une, a lo que nos identifica, a lo que encontramos como un valor conjunto que entre todas y todos abrazamos. Tener esos principios vivos con la tradición oral es una enseñanza importante, pues es este sentido de unión de los grupos étnicos, a pesar de tantas vulneraciones históricas, un legado para toda la población colombiana.

¿Dentro de qué marco jurídico realizo mi trabajo?

Con el marco jurídico queremos contarte que el tema que estás desarrollando en este módulo es el derecho a la vida, que está consagrado en el artículo 11 de la Constitución Política de la siguiente manera: “El derecho a la vida es inviolable. No habrá pena de muerte”.

Adicionalmente, la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras señala:

“Art. 28. Ley 1448 de 2010. Derechos de las víctimas. 3. Derecho a ser beneficiario de las acciones adelantadas por el Estado para proteger y garantizar el derecho a la vida en condiciones de dignidad.”

Como se ha explicado anteriormente, la vida tiene varias dimensiones y no se trata sólo de garantizar la existencia física, se trata, como también lo reconoce la ley, de garantizar la vida digna. En relación con el derecho a la vida para las niñas, niños, adolescentes y sus familias, el Código de la Infancia y la Adolescencia establece que:

“Art. 17. Ley 1098 de 2006. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Art. 18. Derecho a la integridad personal. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. En especial, tienen derecho a la protección contra el maltrato y los abusos de toda índole por parte de sus padres, de sus representantes legales, de las personas responsables de su cuidado y de los miembros de su grupo familiar, escolar y comunitario.”



Momentos y Actividades

Te presentamos un mapa con las actividades que te sugerimos para este módulo. Puedes tomar las actividades que consideres pertinentes de la “Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional”.

Las actividades subrayadas están desarrolladas en toda la guía y se van conectando entre los distintos módulos, son las actividades más importantes y necesitamos que las desarrolles cuando trabajes con grupos. Procura apuntarle a la integralidad de los objetivos descritos en todos los momentos. Junto con las actividades subrayadas debes elegir al menos una de las otras que te proponemos o tomarla de la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional**.

Momento 1. Iniciando, motivando y aclarando

Actividades

- A. El regalo del delfín (para todas las edades).
- B. Los súper poderes de la convivencia y las/los guardianas/es de la paz (para niños y niñas).
- C. Los súper poderes de la convivencia (para adolescentes).
- D. La comunidad de los súper poderes (para adolescentes).

Momento 2. Cómo he sido cuidado/a en mi contexto

Actividades

- A. Las hormigas y el oso hormiguero (para todas las edades).
- B. Sentirme cuidado/a (para niñas, niños, adolescentes y sus familias).
- C. A quiénes cuido yo (para todas las edades, adecuando el lenguaje para cada edad).
- D. El poder de cuidar.
- E. Meditación.

Momento 3. Fortaleciendo mi autoestima y autocuidado

Actividades

- A. ¿En quién puedo confiar para que me cuide?
- B. ¿Cómo sería no cuidarme? (para todas las edades, sociodrama).
- C. Carta para la autoestima (para todas las edades).
Opción 2: Una carta para mí mismo/a. (para fortalecer autoestima).
Opción 3: Una carta sorpresa.
- D. ¿Cómo nos cuidamos? Modalidad lluvia de ideas.
- E. Mi cuerpo es mío (para todas las edades).
- F. Mi cuerpo es energía. Tengo un gran poder (para todas las edades).
- G. Reconozco mis emociones (para todas las edades).
- H. Cuido mis emociones. “Alquimia de Emociones” (para todas las edades).
- I. El vaso con agua y el globo (para todas las edades).
- J. Nuestro temperamento (para todas las edades).

Momento 4. Cierre: haciendo mis sueños realizables

Actividades

- A. Iniciativa colectiva: Empezando a soñar.
- B. Siembro una semilla.
- C. Actividad de autoestima y cuidado mutuo: La piedra en el bolsillo.
- D. Evaluación y aprendizajes.
- E. Compromiso Personal.
- F. Tu propio ejercicio de evaluación.



1 Iniciando, Motivando, Aclarando

Objetivos

- ⦿ Creación de un ambiente cálido y acogedor para las niñas, niños, adolescentes y sus familias.
- ⦿ Presentación del grupo.
- ⦿ Motivación hacia el trabajo que vamos a realizar.
- ⦿ Sensibilización hacia los principios orientadores del proceso de formación.
- ⦿ Acuerdos para la convivencia.

Este primer encuentro con las niñas, niños, adolescentes y sus familias es muy importante porque de él depende la motivación para el desarrollo del taller. Te sugerimos que primero les pidas a las y los participantes que digan sus nombres.

Les das la instrucción de formar un círculo. Este será el “círculo del cuidado”. Les cuentas que inicias con ellas y ellos un proceso, y que durante cuatro sesiones se reunirán para aprender cosas muy valiosas sobre la *reconciliación*. Puedes contarles brevemente que en Colombia hemos estado en un conflicto hace muchos años, conflicto en el que seguramente han sufrido algunos de ellos y ellas, y que queremos *ahora reconciliarnos, aprender a vivir en paz unos/as con otros/as en un país donde todas las personas estemos bien*. Les dices que este no será un espacio como de clase escolar, sino un momento hermoso de reunión, aprendizaje y cuidado mutuo, en el que no permitiremos que nadie se sienta mal ni excluido. En el que todas y todos seremos igualmente importantes.

Este es el primer momento en que convocas al círculo, el mismo que formarán luego de cada actividad para reflexionar. A lo largo del taller, puedes utilizar pequeños juegos de conexión para volver nuevamente a este círculo⁹.

Procura darle a este primer momento un carácter especial y encantador para las **niñas, niños, adolescentes y sus familias**, de tal manera que se conecten emocional y espiritualmente contigo y con el taller y sean receptivos para los mensajes que queremos dejarles. Por ejemplo, puedes invocar con ellos/as al espíritu del módulo, el cuidado de la vida toda, e invitar a honrarla. Si quieres, puedes llevar algún símbolo o disfraz que les represente la vida.

En el círculo promueve una pequeña reflexión sobre la vida como un tesoro, partiendo de preguntas sencillas sobre **¿qué es lo más importante de nuestras vidas? ¿a quiénes cuidamos?**

Les dices que en este taller aprenderemos a cuidar y a honrar la vida. Acude por ejemplo a una vela encendida o a una pequeña hoguera que entre todos mantendrán prendida y promueve en ellos/as analogías con la vida. Por ejemplo, la luz de la vela o de la hoguera simboliza nuestra luz interior, aquella que no podemos dejar apagar, que debemos cuidar. Pregúntales qué cosas pueden apagar nuestra luz y qué la mantiene viva. Del mismo modo, que no tenemos derecho a apagar la luz de los otros. Retoma esta analogía a lo largo de todo el taller.

⁹ Puedes utilizar, por ejemplo, en el caso de niños y niñas, coplas como “El ciempiés no tiene pies”, que encuentras en “El Retorno a la alegría”. Del mismo modo, en el caso de los niños/as acudir a rimas como “La lechuza”, cuando desees llamar su atención.

Te recomendamos que a continuación establezcan reglas y principios de convivencia que permitan desarrollar el taller de la mejor manera. Para ello, te sugerimos las actividades del regalo del delfín y los súper poderes de la convivencia.

Como planteas el espacio de una manera diferente, te sugerimos que lo hagas apoyándote en la actividad de los *súper poderes de la convivencia*, que te describimos a continuación. Con los niños y las niñas puedes acudir a los animales, y con las y los adolescentes a “poderes” que ellos y ellas quieran representar como deseen, pero referidos a los mismos principios. La propuesta es que retomes todo el tiempo esta idea de los poderes, como aquellas cosas que nos hacen más “fuertes” y mejores en la *convivencia*.

Actividades

A. El regalo del delfín (para todas las edades)

Si el delfín no tiene un significado especial para las **niñas, niños y adolescentes**, puedes hablar de otro animal que sí lo tenga para ellos

Recursos: Un objeto pequeño (puede ser una piedra, una ramita de árbol, un muñeco, etc.).

Propósito: Ayudar a motivar el respeto por la palabra.

Puedes contarle al grupo que el delfín les trajo un regalo muy especial ya que a él le gustaría ayudarnos a tener un trato amigable y respetuoso. Le entregas a un/a participante el objeto que elegiste. Les dices que el regalo tiene el poder para que todos/as escuchemos con atención a quien lo tiene. Así que sólo quien tenga el objeto en su mano puede hablar, el resto del grupo le escuchará. Les puedes decir que el poder es limitado en el tiempo, así que es mejor hablar corto, preciso y con palabras amables.

b. Los súper poderes de la convivencia y las/los guardianas/es de la paz (para niños y niñas)

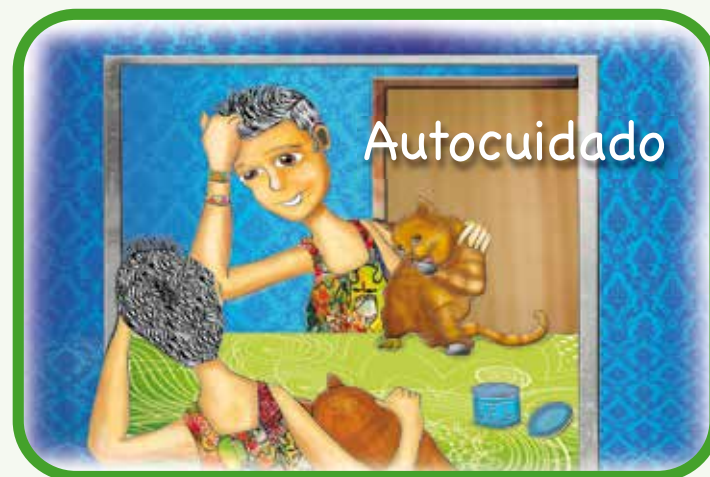
Recursos: Seis (6) tarjetas con las imágenes y descripciones de los animales señaladas más adelante. **Los niños/as pueden dibujar ellos/as mismos las tarjetas.**

Propósito: sensibilizar a niñas y niños frente a los principios que guiarán todo el proceso y que son principios orientadores de la reconciliación.

Descripción: Esta actividad sirve para establecer reglas de juego y clarificar principios éticos para la convivencia pacífica.

Para desarrollar la actividad se cuenta con 6 tarjetas. Cada una de ellas representa principios fundamentales para la convivencia y un poder, así:

Tarjeta del Gato



Representa la autoestima y el autocuidado. Porque el gato siempre se está consintiendo, está alerta para que no le pase nada, se felicita a sí mismo por lo que hace bien.

Tarjeta de la Hormiga



Representa la solidaridad y el cuidado de los otros y otras. Porque la hormiga cuida a sus amigas, trabaja junto con estas para que la comunidad logre sus fines (conseguir comida, construir el hormiguero, cuando alguna no puede cargar algo se acerca y la ayuda).

Tarjeta del Búho



Representa la justicia y la equidad. Porque el búho es un animal que observa, pone atención, es paciente y prudente, siempre está en la continua vigilancia de su entorno. Por eso cuando quiere saber qué es lo que le corresponde a cada cual, él puede responder con justicia y equidad.

Tarjeta del Delfín



Representa el buen trato. Porque el delfín es un animal muy amigable, suave, respetuoso, positivo y le gusta estar de buen humor.

Tarjeta del Colibrí



Representa la esperanza. Porque es el ave más pequeña del mundo pero es una de las que puede subir más alto. Nos enseña que aunque las cosas sean difíciles, aunque parezca que no puedes, si te esfuerzas puedes pasar por encima de las nubes grises y ver el sol.

Tarjeta del Perro



Representa la lealtad y la aceptación de la otra persona. Porque el perro es el mejor amigo del hombre y de la mujer, por eso nos cuida y nos acepta como somos. Tu perro te acepta tal y como eres.

Antes de realizar esta actividad, debes conocer las características de tu grupo y lo que cada uno de estos animales puede representar, acudiendo a aquellos que en su cultura representan lo que quieres resaltar. Por ejemplo, para algunas comunidades étnicas, el búho no representa la justicia sino la muerte, y el perro no es propiamente un amigo sino un animal fiero que cumple una función en la cacería. En su lugar, podemos hablar de otros animales, o seres de la naturaleza, que en su cultura simbolizan estos principios. Recuerda que lo importante es que cada tarjeta hable de un **principio de convivencia, como la solidaridad, el buen trato o la aceptación de la otra o el otro.**

Las tarjetas pueden ser utilizadas para reflexionar con el grupo participante sobre los comportamientos o acciones que implica cada una. Por ejemplo, ¿si yo quisiera ser como la hormiga, qué comportamientos tendría?, ¿si yo fuera gato?, ¿perro?, etc. La idea es que con los niños y niñas se haga un catálogo de comportamientos deseables para la convivencia.

Somos únicas y únicos, por eso cada uno/a tiene un poder especial para la convivencia. Eso nos permite entender que todos y todas tenemos algo que aportar para la construcción de la convivencia pacífica. Si se unen todas las tarjetas, es decir, los poderes que cada una/o tiene, podemos activar un *SÚPER PODER*, que nos convierte en *SÚPER AMIGOS/AS DE LA PAZ*. Nuestra misión es ser Guardianes/as de la Paz, es decir que respetamos a todos/as y cuidamos la vida.

Sólo cuando las tarjetas se unen se activan dos súper poderes: respeto y cuidado de la vida. Con esos súper poderes, cada uno y cada una se convierte en *GUARDIÁN/A DE LA PAZ*, *SÚPER AMIGO/A DE LA PAZ*. Los súper poderes sólo se activan cuando todas las tarjetas están juntas. Ello nos sirve para reflexionar con los niños y las niñas sobre la necesidad de contar con todos y todas para construir una convivencia pacífica y la reconciliación.

Con base en las tarjetas, también puedes pedirles a los niños y las niñas que dibujen un animal que contenga todos los poderes. Esto sirve para reflexionar que todos y todas podemos y debemos tener todos los valores (poderes) que se necesitan para la convivencia pacífica.

También puedes entregar las tarjetas a los niños y niñas al final del taller, como reconocimiento a sus poderes. Por ejemplo, a las/los que mostraron más solidaridad o dieron más apoyo a sus compañeras y compañeros, entregarles la hormiga, a quienes prestaron mucha atención y fueron observadores/as, el búho, y así con cada niño y niña. Otra opción es ponerles sellos que tengan las imágenes de los animales.

C. Los súper poderes de la convivencia (para adolescentes)



Recursos: Seis (6) tarjetas que describen principios fundamentales de la convivencia: la autoestima y el autocuidado, la solidaridad y el cuidado de los otros y otras, la justicia y la equidad, el buen trato, la esperanza, la lealtad y la aceptación de la otra o el otro.

Propósito: Establecer reglas de juego y clarificar valores para la convivencia pacífica con adolescentes.

Descripción: Para desarrollar la actividad se cuenta con 6 tarjetas. Cada una de ellas representa principios fundamentales para la convivencia. Con los adolescentes no se trabaja desde el lenguaje de los poderes, sino que se habla directamente de los principios. Es importante identificar con ellos y ellas los comportamientos o acciones que implica cada tarjeta. Se puede hacer una cartelera que contenga las conclusiones de la reflexión.

Es importante identificar con el grupo la importancia de los principios que aporta cada tarjeta y la necesidad de incluirlos todos dentro de nuestros comportamientos.

D. La comunidad de los súper poderes (para adolescentes)

Propósito: Generar sentido de grupo y de solidaridad

Descripción: Divide al grupo en 6 subgrupos. Entrega a cada subgrupo uno de los súper poderes de la convivencia y pide a sus integrantes que en un pliego de cartulina dibujen un símbolo alusivo e inventen un lema, frase o consigna, teniendo claro qué actitudes y comportamientos, relacionados con el súper poder, aportarán al grupo en general para hacer la convivencia mejor. Si lo quieres y cuentas con materiales, puedes pedirles que elaboren un tótem¹⁰ con su poder, tallando algún palito o dibujando alguna piedra. Luego les pides que presenten su trabajo y el resto de participantes debe adivinar de qué súper poder se trata.

¹⁰ Un **tótem** es un objeto, ser o animal natural que en las mitologías de algunas culturas se toma como emblema de la tribu o del individuo, y puede incluir una diversidad de atributos y significados. Tomado de Wikipedia. Disponible en internet en: <http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%B3tem> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Nota: Es muy importante que los símbolos y palabras que utilicen estén relacionadas con los principios del cuidado de la vida y el reconocimiento de la otra persona como legítima otra. En este tipo de actividades –por influencia de la cultura bélica–, algunas niñas, niños, adolescentes y sus familias utilizan símbolos de guerra o violencia. De manera cálida y respetuosa pídeles que lo hagan en el sentido que te mencionamos e invítales a pensar en ello.

Se les puede pedir que hagan un dibujo sobre una cinta-manilla --puede ser con los animales--, que les recuerde todos los principios fundamentales de la convivencia. La idea es que cada uno/a se pueda llevar su manilla.

Los símbolos deben estar presentes durante el desarrollo de todos los módulos; ellos contienen los mensajes (currículo oculto) que se transmitirán a lo largo del proceso de formación.

Retoma a lo largo del taller estos principios y asúmelos como **poderes personales y grupales para la convivencia**. Conecta la idea de los poderes con la luz de nuestra vida: ellos nos ayudan a tenerla viva y a cuidar la llama de los demás



Momento 2

Cómo he sido cuidado/a en mi contexto

Objetivos

- Reconocer el valor de la vida, no sólo en las personas que nos rodean, sino en un entorno más amplio: comunidad, región, país y planeta.
- Saber que soy cuidada/o en este entorno más amplio y que puedo cuidar.
- Aportar en el cuidado de mi comunidad y mi país.
- Promover el buen trato en mi comunidad.
- Construir relaciones de confianza con personas e instituciones que están en este entorno más amplio para proteger y promover mi vida como niño, niña o adolescente.
- Promover el respeto por la vida de todas y todos, y de la vida toda.

Actividades

A. Las hormigas y el oso hormiguero (para todas las edades) GRUPAL

Recursos: Un (1) huevo por cada grupo que organices, materiales de reciclaje que puedan utilizarse para hacer un “nido” o albergue seguro para el huevo (por ejemplo, lanas, hojas de árboles, pedazos de papel, entre otros), materiales sencillos para hacer máscaras o disfraces de hormigas/osos hormigueros.

Propósito: Que niñas, niños, adolescentes y sus familias puedan hacer analogías del juego con su propia vida y con las maneras en que pueden, a través del cuidado de la vida --realizado a través de ejercicios de empatía y desarrollo de capacidades personales--, aportar a la materialización de la Política Pública de Reconciliación, en favor de niñas, niños, adolescentes y sus familias del país.

Descripción:

1. Organiza cuatro equipos de trabajo, a cada grupo le indicas que debe colocarse un nombre y elaborar un lema que lo identifique.
2. Elige a cuatro personas para que no participen en el trabajo grupal, pues más adelante asumirán el papel de osos hormigueros en el juego que propondrás (puedes facilitar recursos para que elaboren sus disfraces o que los busquen en su entorno).
3. A cada equipo le entregas un huevo (o algo que lo represente) –que refieres como semilla de vida– y los materiales sugeridos para que diseñe un albergue seguro para la semilla que le ha sido entregada. Insiste en la fragilidad de la misma y en la importancia de que en el equipo establezcan acuerdos para cuidarse y cuidar de la semilla, teniendo en cuenta las siguientes **condiciones**:
 - La semilla debe permanecer siempre en el albergue que el equipo diseñó.
 - Debe ser cuidada por todas las personas integrantes del equipo.
 - El albergue no se puede convertir en una coraza impenetrable, porque se corre el riesgo de “ahogar” la semilla.

Te sugerimos que los acuerdos sean representados en carteleras, símbolos u otros elementos que sean visibles.

1. Favorece un espacio para que cada equipo socialice su nombre, lema y acuerdos.
2. Indaga con las personas participantes si conocen el juego “El gavián y los pollitos”, ya que esta actividad la hemos adaptado del mismo. Sugerimos también ver el video de las hormigas y el oso hormiguero para tener ideas al respecto¹¹. Posteriormente explica las siguientes reglas:

¹¹ Cfr. Video “HORMIGAS: liderazgo y equipo de trabajo colaborativo”. Disponible en internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=wNnwufNz760> Consultado el 29 de mayo de 2013.

Instrucciones para el trabajo en equipo:

- Cada equipo elige una hormiga protectora que tratará de cuidarlo de los ataques del oso hormiguero.
- Los equipos se colocan en fila y se toman de la cintura, ubicando en el primer puesto a la hormiga protectora.
- Eligen además una persona para que sea la que lleve la semilla durante el juego.
- Durante el juego no se pueden soltar de la cintura.
- Los osos hormigueros (las cuatro personas elegidas desde el inicio) se ubican frente a cada equipo y tienen como misión quitarle la semilla y las hormiguitas protegidas.
- La hormiga protectora tratará de evitar que le quiten la semilla y sus hormigas protegidas, organizando a su equipo y moviéndose de un lado para el otro con este.
- El juego se acaba cuando los osos hormigueros quiten las semillas y la mayoría de las hormigas protegidas a todos los grupos (aproximadamente el 70% de integrantes).

Instrucciones para los osos hormigueros:

- No pueden comunicarse con las personas de los otros grupos.
- Se les dice que son osos hormigueros solamente cuando les toque actuar, bajo la indicación de “allá hay un hormiguero y ustedes van a conseguir todas las hormigas que puedan robándoselas a la hormiga protectora que las cuida, y tienen que encontrar el trofeo mayor que es la semilla que esconden”.
- Solo pueden “capturar” a la hormiga ubicada en el final de la fila.
- No está permitido el uso de la violencia.



Instrucciones para la hormiga protectora:

- Junto con el equipo diseñan la estrategia para cuidarse del peligro que representa el oso hormiguero.
- Liderar y proteger al equipo.
- Tiene libertad para desplazarse junto con su equipo por todo el espacio.
- No está permitido el uso de la violencia.

Instrucciones para la persona facilitadora:

- Ofrece las instrucciones del juego de la manera más clara posible, recuerda que sólo presentarás los osos hormigueros al momento de iniciar el juego.
- Pasa por los diferentes equipos, observando qué tipo de relaciones y acuerdos establecen (ver el nivel de cohesión).
- Facilita las condiciones del espacio para que no se hagan daño.
- Sé firme para poner límites en situaciones de juego muy brusco.
- Registra lo más significativo del desarrollo del juego, concentrándote en los aspectos que tienen que ver con la cohesión del grupo, la forma organizada de defensa, la estrategia para que no se lleven las hormigas, las emociones que más afloran y el manejo de situaciones imprevistas.

Para tener en cuenta...

- Al finalizar el juego, entrega a cada persona participante un globo.

3. Con el fin de aquietar la emocionalidad generada en el juego, conduce un ejercicio de aquietar el cuerpo, el corazón y la mente y lleva a las personas participantes a hacer conciencia de que "...esto es un juego que puede revivir algunas situaciones que hemos experimentado en algún momento de la vida, pero no pretende hacerte sentir incomoda/o contigo, con las personas del grupo y con las que desempeñaron otros roles... así que te invito a dejar ir los sentimientos que te causen malestar; para ello ubica aquellas cosas que te han hecho sentir mal y los expulsas en una bocanada fuerte de aire, inflando el globo (dar un tiempo prudencial), cuando sientas que has expulsado aquello que te hacía sentir incomoda/a, dejas escapar el aire del globo y observas como se disipa... el aire representa una manera de liberar sentimientos y emociones evitando hacerte daño y hacer daño a los demás..."
4. Concluido el ejercicio con el globo, reflexionas con todas las personas participantes en perspectiva de reconciliación, a partir de algunas de las siguientes preguntas que hemos formulado en coherencia con el esquema planteado en el módulo sobre los componentes subjetivo, intersubjetivo y social.

Recuerda... abordar la idea de ser cuidado y también la de cuidar a otros.

En cuanto a lo personal, puedes preguntar cosas como:

- ⊙ ¿Cómo me sentí siendo hormiga protectora/hormiga protegida/oso hormiguero?
- ⊙ ¿Qué hago yo para fortalecerme y para ayudar a fortalecer a otras personas en circunstancias similares a esta?
- ⊙ ¿Qué me correspondía cuidar a mí?
- ⊙ ¿Cómo me fue en el desempeño de mi tarea?

En cuanto a las relaciones interpersonales (componente intersubjetivo), puedes hacer preguntas como:

- ⊙ ¿Qué cosas sucedieron en el juego que mostraron que las personas participantes no se cuidaban entre sí sus cuerpos, emociones, pensamientos o espíritus?
- ⊙ Quien tuvo el papel de cuidar a las hormigas fue la hormiga protectora, ¿cómo hubiese sido si otro animal hubiera tenido este rol?
- ⊙ En nuestra experiencia de vida, ¿quiénes representan para nosotros/as los osos hormigueros?
- ⊙ ¿Cuál fue el papel de la persona facilitadora?

- ⦿ ¿Qué podemos hacer como comunidades, como familias, como grupos organizados, para que prevalezca la fuerza que defiende la vida, sobre las fuerzas que la destruyen?
- ⦿ ¿Qué nos ayuda a restablecer la confianza de que nos cuidamos entre todas las personas que habitamos el territorio?

Con respecto a lo social puedes preguntar, por ejemplo:

- ⦿ ¿Por qué pudieron los osos hormigueros, siendo menos, llevarse las hormigas y la semilla?
- ⦿ ¿Qué papel jugaron los acuerdos que habían hecho en el grupo?
- ⦿ ¿Cómo nos vimos como equipo en relación a la estrategia que establecimos para asegurar la protección, los acuerdos para cuidarnos, los sentimientos y actitudes dentro del equipo y con el oso hormiguero?
- ⦿ ¿Qué falló?
- ⦿ ¿Qué reclamos le haríamos a la sociedad para que nos proteja de los posibles “osos hormigueros” de la vida?
- ⦿ ¿Qué vínculos tenemos que restablecer entre la sociedad, la comunidad y las personas para reparar los daños causados por quienes no sólo no cuidan la vida sino que la destruyen?

11. Con base en el ejercicio anterior, si lo ves pertinente, invitas a los equipos a rediseñar el juego de tal manera que puedan cuidar la semilla y evitar el robo de hormigas. ¿Qué tendrían que hacer en el nuevo juego para que no se repita lo que sucedió en el anterior? Condición: no se puede “matar” o “desaparecer” o “eliminar” a nadie, pero sí se puede neutralizar. Invéntate una forma de sancionar las faltas contra la vida. Cada grupo expone su propuesta y en consenso eligen una para jugarla.

En este momento del módulo puedes utilizar alguna de las siguientes actividades que encuentras en la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Manejo Emocional: actividad musical**, la vida es sonido, construcción colectiva-mural, manta protectora, saberes ancestrales sobre el origen y el cuidado de la vida. No olvides seleccionarla con anticipación para prever los recursos que utilizarás.

B. Sentirme cuidado/a (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Recursos: Materiales para dibujo y pintura en cantidad suficiente para el número de participantes. Lápices y papel.

Propósito: Conectarnos con vivencias hermosas de la vida y recargarnos emocionalmente. Recordar la sensación de sentirnos cuidados, de ser valiosos para alguien.

Descripción: Pide a las personas del grupo que piensen en alguna situación especialmente maravillosa de sus vidas, en la que se hayan sentido *cuidadas/os por alguien*. Que cierren los ojos y revivan las emociones que sintieron. Que recuerden a quienes les despertaron esas sensaciones y les envíen todo su amor y gratitud. Luego, sugiereles dibujar aquella situación y escribir una carta de agradecimiento a las personas que la propiciaron.

Puedes orientar esta actividad con preguntas como las que aparecen abajo, primero de manera individual, luego por parejas y, posteriormente, en el grupo general. O hacerlo inicialmente de manera personal y luego en el grupo general. Si así lo desean, las personas participantes pueden escribir sus reflexiones, aunque no es obligatorio:

- ⦿ ¿Qué se siente ser cuidado/a?
- ⦿ ¿Qué cuidamos en la vida?
- ⦿ ¿Qué cosas nos resultan valiosas para cuidar?

Antes de comenzar la reflexión, pregúntales cómo se sintieron. Ten en cuenta que la reflexión no implica que nos contemos todo, solo aquello que deseemos. Lo importante en este momento es generar una apertura hacia la reflexión.

Pregúntales luego por *sinónimos* y *antónimos* de la palabra “cuidar”, retomando sus aportes.

Para enriquecer la reflexión, puedes incluir nuevas preguntas que les induzcan a ampliar su perspectiva y profundizar su conocimiento (preguntas socráticas). Por ejemplo: ¿por qué sentiste que eras cuidado/a?; si no hubieras sido cuidado, ¿qué hubiera pasado?

A través de nuevas preguntas y de las construcciones que hagan, llévalas hacia este tipo de cosas:

- ⦿ Cuidar quiere decir proteger, promover el bienestar, atender las necesidades de alguien, esmerarse por su bien, preservar del daño...
- ⦿ No cuidar es, entonces, ser negligente, no disponible, no accesible; inconsciente del valor de aquello que requiere cuidado.
- ⦿ Cuidamos aquello que apreciamos. A nosotros mismos, a quienes queremos.
- ⦿ ¿Por qué no cuidamos a veces lo que creemos apreciar?
- ⦿ A veces, no somos conscientes de la vulnerabilidad de la vida.

C. A quiénes cuido yo (para todas las edades, adecuando el lenguaje para cada edad)

Recursos: Lápices y papel.

Propósito: Generar reflexión sobre el cuidado que otras y otros pueden necesitar de mí. Desarrollo de sensibilidad frente a las necesidades de otras/os.

Descripción: Guía una reflexión sobre el cuidado de las otras personas, de la siguiente manera:

En una hoja en blanco, escribe tu nombre o dibújate a ti misma/o de la forma como deseas. Ahora piensa en las personas o los seres (mascotas, plantas) que podrían necesitar de ti, de tu cuidado y de tu atención. Tómame tu tiempo. Dibújalas o escribe sus nombres formando círculos concéntricos en torno a ti, de tal manera que tú estés en el centro. En el círculo más cercano a ti, los seres que tienes más cerca. Piensa en todos aquellos seres que podrían necesitar de ti. Tómame tu tiempo. Piensa en cuánta necesidad puede haber en torno tuyo a la que tú puedes responder.

Reflexión y preguntas orientadoras:

Una vez las y los participantes hayan terminado su diagrama, propicia la reflexión con preguntas que permitan profundizar en el tema y ampliar la conciencia frente a las necesidades de las demás personas, así como de nuestras posibilidades de hacer algo frente a ellas. Haz preguntas como estas:

- ⦿ ¿Qué tan grande es tu círculo de cuidado?
- ⦿ ¿Eres consciente de que otras personas tienen necesidades?
- ⦿ ¿Cómo te das cuenta de las necesidades de las otras personas?
- ⦿ ¿De qué formas puedes ayudar?
- ⦿ Puedes darte cuenta de que las otras personas, al igual que tú, tienen distintas necesidades, sueños, alegrías, tristezas. Puedes ampliar tu mirada.
- ⦿ Confiamos en aquellas personas por quienes nos sentimos cuidados.
- ⦿ ¿Cómo sería una sociedad en la que todo el mundo se cuidara?
- ⦿ ¿Cómo sería una sociedad en la que nadie cuidara a nadie?
- ⦿ Frente a este mismo tema, podemos también realizar la siguiente actividad.

D. El poder de cuidar

Recursos: Ninguno

Descripción: Plantea esta situación:

Si tuvieras un poder especial para proteger a cinco personas o cosas en tu vida, ¿a qué o quiénes cuidarías y por qué lo harías?, ¿cómo imaginas que lo harías?

Puedes utilizar de manera complementaria la actividad de “La burbuja” (Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional) y generar con ella nuevas reflexiones sobre el cuidado de la vida, si lo consideras pertinente.

E. Meditación

Propósito: Disponer emocionalmente a las niñas, niños, adolescentes y sus familias para la reflexión sobre la autoestima, así como enseñarles una herramienta valiosa de autocuidado emocional.

Descripción: Como se trata de la primera meditación que realizarás con ellos y ellas, diles que vas a enseñarles, por medio de la respiración, a sentirse bien y más tranquilos. Cuéntales que se trata de algo muy sencillo que les tomará pocos minutos, pero que puede ser muy bueno para sus cuerpos, mentes y espíritus, y que quieres que lo aprendan y puedan hacerlo cuando lo deseen. Cuéntales también –si lo crees conveniente– que es algo que aprendieron a hacer algunos seres humanos hace miles de años, que desde ese entonces se sigue practicando de diversas maneras y que los científicos modernos han descubierto en la meditación gran cantidad de beneficios. No obligues a nadie a meditar, pero de manera respetuosa y cálida pide silencio por unos pocos minutos para que quienes sí quieran tengan la posibilidad de hacer bien el ejercicio.

Con esta meditación estás introduciendo al grupo en la idea del autocuidado.

De acuerdo a como sientas las necesidades del grupo, puedes hacer una meditación sencilla de respiración o variarla con una meditación caminando. (ver la Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional).

Puedes realizar de manera complementaria la actividad **del Juicio Simulado** (Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional) con base en la pregunta “¿Promueve la vida?”

Momento



3 Fortalecimiento de mi autoestima y autocuidado físico y emocional

Objetivos

- Promover la autoestima (aprecio por sí mismos/as) y el autocuidado (actitudes y acciones concretas con las que aprendan a cuidar su cuerpo, su mente y su corazón). Debes escoger actividades tanto para autoestima como para autocuidado.

Por favor, escoge actividades que apunten tanto al fortalecimiento de la autoestima, como del autocuidado en sus distintos aspectos: cuidado del cuerpo, de la mente y del corazón. **No dejes ninguno de estos elementos por fuera de tu taller.** Y saber también en quienes podemos confiar.

Este momento es ideal para promover la participación de los padres, madres y personas más significativas para las niñas, niños, adolescentes y sus familias (sus redes vinculares de apoyo). ¡En estos entornos es donde más pueden fortalecer su autoestima y hacerse más resilientes!

Puedes conectar las actividades iniciales con esta parte, desarrollando con las niñas, niños, adolescentes y sus familias estas actividades: *sembrando una semilla*, la estrategia para recordar de *una piedra en el bolsillo* y alguna meditación. Las meditaciones de atención plena en la vida cotidiana le enseñan a los niños/as a ser felices con las cosas pequeñas y es una manera bonita de cuidar sus emociones y sentimientos.

Actividades

A. Actividad de autocuidado: ¿En quién puedo confiar para que me cuide?

Recursos: (Opcional) Vendas para los ojos, para todo el grupo menos quienes hagan de “lazarillos/os”

Propósito: Generar en las niñas, niños, adolescentes y sus familias una reflexión inicial sobre la confianza en las otras personas, mediante la pregunta “¿en quienes podemos confiar?”, que además puedes conectar con la actividad previa de *Las hormigas y el oso hormiguero*.

Descripción: Solicita cinco voluntarias/os del grupo que cumplirán una función muy especial: serán “lazarillos” de sus demás compañeros. Es decir, los guiarán y nos les dejarán tropezar cuando no puedan ver. Los demás niños y niñas deberán cerrar los ojos y caminar lentamente por el salón, guiados por sus lazarillos. Tú estarás muy pendiente de que nadie vaya a salir lastimado e indicarás que no pueden correr y deben prestar atención a las indicaciones de “lazarillos”.

Luego de algunos minutos, pregúntales cómo se sintieron y recoge sus experiencias. Seguramente algunos niños o niñas abrieron los ojos, otros quizás tropezaron. Orienta la reflexión con preguntas como ¿en quién podemos confiar? y ¿cómo sabemos que podemos confiar en alguien?, de tal manera que conecten que podemos confiar en quien ha cuidado nuestra vida, en quien busca siempre nuestro bienestar. Y que no nos dejaríamos guiar de alguien por quien no nos sentimos cuidados o que quizás está pensando más en su beneficio que en el nuestro.

En este momento del módulo puedes utilizar la Red de Afectos que encuentras en la Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional.

B. ¿Cómo sería no cuidarme? (para todas las edades, sociodrama)

Recursos: Ninguno

Propósito: A través del contraste, promover en las niñas, niños, adolescentes y sus familias la noción de autocuidado.

Descripción: Pide a un grupo de niños y niñas voluntarios/as que representen una situación en la que una persona no se sabe cuidar. Diles que rápidamente escojan una situación y se repartan los roles, para luego representarla de manera espontánea, desarrollando esos roles sobre la marcha.

Luego de algunos minutos de representación, motiva una conversación grupal en torno a preguntas como ¿qué tienen en común las acciones en las que no nos cuidamos?; ¿por qué a veces no nos cuidamos?

Conecta sus reflexiones con la importancia de aprender a querernos a nosotros/as mismos/as y a cuidarnos, con el autocuidado que vemos reflejado tanto en las pequeñas cosas que hacemos diariamente y que nos generan bienestar, como en las grandes decisiones que tomamos en la vida, en las que nos tenemos o no en cuenta.

Del mismo modo que cuidarnos implica *cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones, nuestras relaciones, nuestra vida; tratarnos bien; evitar dañarnos y dañar a los demás; y cuidar nuestro entorno*, implica también que “no contaminemos la fuente del agua que habremos de beber”.

C. Carta para la autoestima (para todas las edades)

Opción 1: Carta a mí mismo/a

Recursos: Lápices y papel

Propósito: Reforzar la autoestima y generar reflexión frente a lo que significa el autocuidado.

Descripción: Cada niño, niña o adolescente escribe una carta pidiéndose perdón o disculpas a sí mismo, por todas aquellas ocasiones en que no se ha apreciado lo suficiente. Luego escribe todas aquellas cosas maravillosas que ha encontrado en sí y que tal vez no todo el mundo conoce. Debe tratarse a sí mismo-a como el mejor amigo o amiga; más aún, como la persona que más le puede querer en el mundo y no era consciente de ello.

Reflexiones: Permite que el grupo comparta las ideas y sentimientos generados por la escritura de la carta, respetando lo que cada quien quiera o no compartir. Orienta la reflexión hacia ideas como las siguientes:

- ⦿ A veces no nos apreciamos lo suficiente. Debemos conocernos y aceptarnos como somos, como lo haría la persona que más puede querernos en el mundo.
- ⦿ Necesitamos recordarnos cada día que somos únicas/os. Que nuestra vida tiene un valor único. Que no hay dos versiones de nosotros mismas/os. ¿Quién puede cuidar mejor nuestra vida que nosotras/os mismos, que estamos siempre con ella?
- ⦿ ¿Con qué tipos de cosas nos demostramos a nosotros/as mismos/as que apreciamos nuestra vida.

Resalta todo aquello que nos hace bien. Sugiere a niñas, niños, adolescentes y sus familias que inventen alguna frase para sí mismos que puedan recordar y que les recuerde cuánto valen. Diles que la escriban.

Opción 2: Una carta para mí mismo/a. (para fortalecer autoestima)

Recursos: Lápices y papel.

Propósito: Reconocer el propio valor.

Descripción: Pide a niñas, niños o adolescentes que piensen (cada uno/a) en un momento de sus vidas en el que vivieron alguna situación difícil y que se escriban o se digan en silencio a sí mismos/as, las palabras más amables y esperanzadoras posibles en esa situación. Puedes realizar la actividad guiándola como si se tratara de una meditación, en la que les llevas imaginariamente a encontrarse consigo mismos/as en un momento anterior de sus vidas, y a tratarse como si fueran la persona que más les quisiera, que más alivio y esperanza pudiera ofrecerles en unas pocas palabras.

Como variación a cualquiera de estas dos opciones de actividades, puedes inventar un viaje en el tiempo, y construir con ellos/as una máquina. En este viaje, cada uno va a entregarle la carta a ese niño o esa niña que cada quien era.

Opción 3: Una carta sorpresa.

Recursos: Esta carta se ha pedido a las personas de la red vincular de apoyo de las niñas, niños, adolescentes y sus familias participantes antes de iniciar el proceso. Puede también ser una tarea para que dichas personas la escriban en casa y la envíen con los niños y niñas para el ritual de cierre de todo el proceso de formación

Propósito: Mostrar la importancia del cuidado de emociones y sentimientos de la red vincular de apoyo; brindar a niñas, niños, adolescentes y sus familias participantes elementos que les ayuden a fortalecer su autoestima y el cuidado a sí mismas/os.

Descripción: Pedir a algún/a integrante cercana/o de la red vincular de apoyo que escriba una carta a la niña, niño o adolescente que participa en los talleres, donde le hable de sus cualidades y le exprese todo el amor y afecto que le tiene. Una modalidad es decirle a ellas y ellos que le entreguen estas indicaciones a la persona por quien se sientan más queridos/as –teniendo en cuenta que no necesariamente son sus madres-padres.

Puedes utilizar a lo largo del taller, como actividades conectoras y de motivación, pequeños juegos y ejercicios que impliquen movimiento y distensión corporal como cortos estiramientos del cuerpo, meditaciones caminando, danza libre y juegos de representación de animales, relacionándolas siempre con el espíritu de este módulo: el valor de la vida y todo lo que la representa, como el sol, el aire, las plantas, la vida de quienes nos rodean, la vida nuestra (haciendo conciencia de ella al escuchar nuestros latidos del corazón, u observar nuestra respiración y la energía que fluye en nosotros). Puedes tomar ideas de “Meditaciones en la vida cotidiana” que encuentras en la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional** y combinarlas con sencillos ejercicios que impliquen movimiento y distensión corporal.

D. ¿Cómo nos cuidamos? Modalidad lluvia de ideas

Recursos: Frases escritas en hojas de papel grueso.

Propósito: Acercar a las niñas, niños, adolescentes y sus familias a las nociones más importantes del autocuidado.

Descripción: Lleva escritas algunas frases como:

- ⦿ “Cuido mi cuerpo...”
- ⦿ “Cuido mis emociones y sentimientos...”
- ⦿ “Cuido mi mente...”

Reparte las frases aleatoriamente a distintas personas. Comienza con alguna de ellas, puede ser la de “Cuido mi cuerpo”. El niño, la niña o adolescente que la recibió dice algunas cosas que crea que ayudan a cuidar el cuerpo y se la entrega a otro/a, quien debe hacer lo mismo. Vas anotando los aportes y conectando esto de manera sencilla con lo que ya has trabajado con ellos/as.

Puedes resaltar algunas de las ideas que te sugerimos a continuación, de acuerdo a la edad de las y los participantes y según lo que consideres pertinente, teniendo en cuenta que debes hablar del autocuidado en todos estos niveles.

- ⦿ Hay cosas que son dañinas o tóxicas, no sólo para nuestro cuerpo, sino para nuestro espíritu, nuestras emociones, nuestra mente. Incluso, hay relaciones que nos hacen bien y otras que no.
- ⦿ Cuidarme es tratarme bien. Evitar dañarme y dañar las demás personas o al entorno con mis actuaciones en la vida.
- ⦿ Buscar cosas que me den alivio y reparen el dolor si lo he vivido (físico o emocional).
- ⦿ Evitar “intoxicarme” alimentando mi ser con emociones que me dañan o me conducen a dañar a las demás personas.
- ⦿ Cuidar mi cuerpo dándole alimentación nutritiva, realizando actividad física, descansando.
- ⦿ Aprender a conocer y manejar mis emociones y sentimientos.
- ⦿ Tomar decisiones en mi vida cuidándola y promoviéndola.

En este momento del módulo puedes utilizar alguna de las actividades de **Círculo de Cuidado y Meditación del cuerpo** – si no has realizado otras meditaciones – que encuentras en la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional**.

E. Mi cuerpo es mío (para todas las edades)

Recursos: Pliegos de papel grandes para realizar dibujos de cuerpo entero (se pueden unir dos o más pliegos, según el material que consigas), lápices o marcadores de colores, cinta pegante.

Propósito: Que las niñas, niños, adolescentes y sus familias acepten la imagen de sí mismos/as y tomen conciencia de su cuerpo y del sentido de cuidarlo.

Descripción: Pídeles que dibujen su cuerpo en los pliegos de papel, la idea es que quepa todo su cuerpo, y que dibujen o escriban las cosas maravillosas que su cuerpo puede hacer: oír, ver, moverse, sentir, saborear, digerir los alimentos, pensar, etc.; luego les pides que pinten o escriban cosas bonitas en su cuerpo: me quiero, me acepto, soy bonita/o, soy fuerte, etc.

Si estás trabajando con niños y niñas menores de 10 años puedes leerles este cuento mientras dibujan.

La gallina vanidosa

“Un día, una gallina blanca salió de paseo y se encontró con unos pavos reales y, al verlos, quedó maravillada con su belleza y pensó que ella era muy fea y que le gustaría tener los colores tan bonitos que ellos tenían en las plumas. Unos pasos más adelante, vio un lorito con plumas de colores y pensó que era muy bonito y que quería tener los colores tan bonitos que él tenía en las plumas. Entonces decidió esperar a que se les cayeran unas plumas, recogerlas y pegárselas con resina de pino. Cuando llegó a su casa, las demás gallinas se burlaron y no se querían acercar a ella, entonces se fue a donde los pavos reales a ver si ellos la aceptaban y ellos también la rechazaron. La gallina se quedó sola y llorando en el camino. De pronto, se acercó el búho y le preguntó qué le pasaba, ella le contó y el búho le dijo: “Creo que debes reflexionar sobre lo maravilloso que es tu cuerpo, las cosas que puedes hacer con él y sobre lo bonita que eres así como eres. Creo que eso te ayudara a aceptarte tal y como eres”.¹²

¹² Historia adaptada de los cuentos “La cotorra tonta” y “La urraca vanidosa”. Cfr. Actividad No.1 “La urraca vanidosa”. En: Bloques de actividades. Educamos: La autoestima. Disponible en internet en: <http://www.waece.org/webpaz/bloques/autoestima.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013. Te recomendamos también ver el siguiente link sobre elementos para el buen desarrollo de la autoestima en niños y niñas <http://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Reflexión: Conduce la reflexión a resaltar la importancia de aceptarnos como somos y cuidar nuestro cuerpo, de querernos y saber que tenemos derecho a ser felices.

Insiste en el hecho de que somos diferentes pero iguales en dignidad y derechos, que nada justifica que nos tratemos mal.

Es importante que promuevas en las mujeres que equilibren el cuidado de sí y el cuidado de los otros, y en los hombres que participen por igual en las actividades relacionadas con el cuidado de otros. Que ellas y ellos sepan que cada cual decide sobre su cuerpo, que su cuerpo es su territorio de actuación.

F. Mi cuerpo es energía. Tengo un gran poder (para todas las edades)

Recuerda.....esta es una actividad conectora

Recursos: Ninguno

Propósito: Generar conciencia sobre la energía que irradia la vida y que podemos sentir en nuestros cuerpos. Recrear.

Descripción: Pídeles que se hagan por parejas. Uno de los niños/as frota sus manos varias veces y luego coloca la palma de una de ellas encima de la cabeza de su compañero/a sin tocarla. Les solicitas contar qué sintieron. Luego les dices que intercalen papeles. La idea es que sean conscientes de que nuestro cuerpo es energía, que la energía es poder. Que la vida que nos rodea está llena de esta misma energía, aunque no la percibamos siempre.

Las siguientes actividades realízalas de manera secuencial, para enseñarle a niñas, niños, adolescentes y sus familias a **reconocer sus emociones y a manejarlas** de la mejor manera. Son claves para fomentar en ellos/as inteligencia emocional. Compléméntalas y adecúalas y no las dejes de realizar, por favor!!!

G. Reconozco mis emociones (para todas las edades)

Recursos: Hojas o cartones previamente escritos con las emociones que se señalan más adelante; el objeto escogido como “el regalo del delfín” para el uso de la palabra, tablero, marcadores y borrador para el tablero.

Propósito: Reconocer las emociones propias.

Descripción: Reparte aleatoriamente entre los niños y niñas algunas hojas o cartones previamente escritos con nombres de emociones, tanto las placenteras como las que no lo son: alegría, entusiasmo, sorpresa, miedo, enojo, frustración, angustia, euforia, rabia, amor, etc.

Dile a los niños, niñas o adolescentes que recibieron los cartones que imaginen una situación que les produzca dicha emoción y la compartan con el grupo. Luego, cada niño o niña puede entregar el cartón a quien desee, para obtener otra situación, o puedes ser tú quien haga rotar el cartón. También puedes utilizar *el regalo del delfín*, y en lugar de entregar el cartón de cada emoción a alguien, lo muestras a todos y eres tú quien distribuye la palabra. Cualquiera sea la modalidad que utilices, anota en el tablero los aportes que haga el grupo; también puedes pedir que alguien te ayude con esta tarea. Deja aproximadamente dos o tres anotaciones por emoción y completa de manera corta lo que consideres pertinente. Pasa entonces a la siguiente, procurando intercalar emociones agradables con desagradables, así como las voces de todos las niñas, niños, adolescentes y sus familias presentes.

Una variación de esta actividad consiste en que cada vez que inicies con una emoción, le pases al niño o la niña el cartón de la emoción de tal manera que los demás no puedan verla; indicándoles que debe representarla para que los demás adivinen de qué se trata. Tú puedes ayudarlo en caso de que sea una emoción compleja, como la frustración, dándole algunos ejemplos de cuándo la sentimos. También puedes hacer más divertida la actividad, si te pones de acuerdo con niñas y niños para pensar en algunas “penitencias” para quienes no estén prestando suficiente atención al ejercicio.

H. Luido mis emociones. “Alquimia de Emociones” (para todas las edades)

Recursos: Hojas o cartones previamente escritos con las emociones que se señalan más adelante; el objeto escogido como “el regalo del delfín” para el uso de la palabra, tablero, marcadores y borrador para el tablero. Opcional: tarjetas de colores, marcadores gruesos, cinta pegante.

Propósito: Transformar las emociones en apoyos para superarnos.

¿Sabes qué significa la alquimia? Transformar un material burdo y pesado en un metal precioso. Esto puedes hacer con tus emociones. Puedes aprender a manejarlas, y aunque no lleguen a ser propiamente “preciosas”, si puedes llegar a sentirte mejor, lo mejor que puedas.

Descripción: Cuando ya hayan pasado por todas las emociones en la actividad anterior, escoge las que resultan desagradables. En una dinámica similar, entrega, por ejemplo, “miedo” a un niño o una niña. Pídele que piense en algunas ideas que hagan sentir mejor a alguien cuando siente miedo. Pide a todos los niños y niñas que den sus ideas sobre cómo se pueden ayudar cuando sienten miedo, e incluso, que piensen en las cosas buenas de “sentir miedo” – protegernos de un peligro real– o “sentir angustia” – tomar precauciones ante posibles problemas que puedan presentarse. Puedes darle el *regalo del delfín* o el poder de la palabra a quien tenga alguna idea nueva, quien se convertirá entonces en “alquimista de las emociones porque tendrá el poder de transformarlas”.

Diles que existen algunos secretos de cómo podemos aprender a manejarlas mejor. Que uno de ellos son los pensamientos que nos decimos a nosotros mismos. Estos tienen un gran poder. Pregúntales qué cosas de las que les han dicho otras personas les han hecho sentirse mejor alguna vez. Estas mismas cosas pueden aprender a decirse a sí mismos. Por ejemplo: *Las cosas podrían estar peor. Ya he vivido cosas como éstas y las he superado. A otras personas les sucede lo mismo. Mañana estarán mejor las cosas. Dale tiempo al tiempo. Tú puedes. Es normal que te sientas así, cualquier persona en tu lugar sentiría lo mismo. Puedes intentarlo de nuevo. Si no está en tus manos, déjaselo a la vida. Todo puede cambiar. Si tienes un sueño, entrégaselo al Universo. Si es para tu bien, será. No hay mal que por bien no venga.*

Y hay cosas que nos hacen sentir peor. Comentarios de otras personas o pensamientos en nosotros mismos que son tóxicos y que no nos aportan nada, sólo amargarnos la vida. Estos debemos hacerlos a un lado, simplemente observar cómo vienen y se van, pero no les damos el poder de hacernos sentir peor.

Diles que piensen en otras cosas que los hagan sentir mejor. Por ejemplo, cuando están tristes, cuando sienten mucho enojo o frustración. Sigue una dinámica parecida a la de *Lluvia de ideas* a través de tarjetas que entregas, o de pasarles el *regalo del delfín*. Anota en el tablero las recomendaciones prácticas que han construido entre todos.

i. El vaso con agua y el globo (para todas las edades)¹³

Recursos: Vasos, una jarra con agua, globos.

Descripción: Puedes utilizar algo simbólico para observar con niñas, niños, adolescentes y sus familias cómo nuestras emociones se pueden rebasar. Por ejemplo, toma un vaso y échale agua cada vez que piensen en algo que les hace enojar o que nos angustia, hasta que se llena y se rebase.

Puedes hacerlo también con un globo. Pídeles que lo inflen cada vez que piensen --al igual que en el ejercicio anterior-- en algo que les haga enfurecer o angustiar mucho. La idea es inflar el globo hasta que estalle.

Algunas ideas que puedes resaltar:

Frente a la tristeza, puedes, si te hace sentir mejor:

- ⦿ Buscar a una persona con quien puedas desahogarte.
- ⦿ Escribir sobre lo que sientes.
- ⦿ Ver comedias, escuchar chistes, en fin, buscar cosas que te hagan reír.
- ⦿ Dar un paseo solo/a o en compañía de alguien.
- ⦿ Consentir a tu perro.
- ⦿ Pintar.
- ⦿ Dejarte abrazar por alguien que te quiere.
- ⦿ Orar (si profesas alguna religión).

Frente a la angustia y el miedo, puedes:

- ⦿ Pensar cosas que pongan en tela de juicio aquello que temes. Que muestren lo absurdo que pueda ser. Si tus temores tienen fundamento, puedes hacer todo aquello que esté a tu alcance para prevenir el peligro.

¹³ Actividad adaptada de ejercicios presentados en: ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa “Aulas felices”-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.

- ⦿ Hablar con alguien de tus preocupaciones.
- ⦿ Respirar profundo, meditar siguiendo las indicaciones que te brindamos.
- ⦿ Orar (si profesas alguna religión).

Frente al enojo, puedes:

- ⦿ Respirar profundo. Contar hasta 10, en cuenta regresiva, o como quieras hacerlo.
- ⦿ Retirarte de la situación. Evitar lastimar física o verbalmente.
- ⦿ Si te hace sentir mejor, desahogar tu enojo como si se tratase de una carga pesada que necesitas aligerar. Golpear tu “cojín del enojo”. Dejar salir la rabia en un ambiente seguro, donde no lastimarás, ni nadie te juzgará.
- ⦿ A veces llorar nos permite descargar emociones que nos hacen sentir mal, y con el enojo puede funcionar.
- ⦿ Es muy importante que busques sacar tu rabia, dejarla ir. No la alimentes con pensamientos que la pongan peor, ni con comentarios de otras personas.

Como actividad complementaria, puedes invitarles a dibujar la emoción desagradable que más les haya perturbado. Y luego, en una hoguera, echar allí esas emociones, observando cómo el humo se eleva, representando que también éstas pueden ser transformadas. Esta actividad puedes realizarla de manera simbólica, guiándoles una visualización creativa para **transformar emociones**.¹⁴

¹⁴ Encuentras un ejemplo de ello en PORRAS, Jesús, “Meditación para liberar emociones negativas” en www.meditación.guiada.blogspot.com, revisada el 24 de agosto de 2013

J. NUESTRO TEMPERAMENTO (PARA TODAS LAS EDADES)

Recursos: Tablero, marcadores y borrador para el tablero, pinceles, témperas o vinilos de colores.

Descripción: Puedes conversar con las niñas, niños, adolescentes y sus familias sobre el temperamento o aquellos distintivos de nuestra personalidad que nos han caracterizado desde pequeños. Por ejemplo, ser tranquilos o enérgicos, un poco melancólicos o alegres.

Representa con ellos/as los temperamentos, acudiendo a animales u objetos que simbolizan el ímpetu, la serenidad, la timidez, la melancolía, etc. Les dices que estas formas de ser - que traemos desde pequeños - son como el color de nuestros ojos o de nuestra piel. No podemos cambiarlas. Tenemos una tendencia a ser de determinada manera, y aunque todos los seres humanos experimentamos cada una de las emociones de las que hemos hablado, algunos somos más dados al enojo, otros a la tristeza, otros a la angustia; emociones que expresamos también de maneras diferentes. Por ejemplo, frente al enojo, algunos podemos ser como fósforos y encendernos rápidamente y así de rápido apagarlos; y otros ser como ollas de presión y aguantarnos tanto que un día explotamos.

Dibujas una torta en la que ubicas más o menos un 40%, un 20% y un 40%. Les cuentas que según algunos estudios relacionados con aquello que nos hace felices, unos psicólogos se han dado cuenta de lo siguiente:¹⁵

Un 40% de nuestra manera de asumir la vida depende de nuestro temperamento. El temperamento no podemos cambiarlo, debemos simplemente aprender a vivir con él y saber cómo pulimos algunas de sus características.

El 20% corresponde a las cosas que nos suceden. No podemos hacer nada frente a muchas de éstas, y a veces pueden ser muy duras e incluso tener un mayor peso en nuestra vida.

Pero también tenemos un 40% que depende de nosotros. Un margen grande para que nuestro temperamento no sea nuestro destino, como tampoco para que nos condenemos por las cosas que nos suceden.

¹⁵ Investigaciones sobre factores de felicidad, realizadas por LYUBOMIRSKY, SHELDON y SCHKADE (2005) y LYUBOMIRSKY (2008). Reseñadas por: ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa “Aulas felices”-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Puedes traer con ellos y ellas algunos ejemplos de cómo, a pesar de nuestro temperamento, podemos aprender a manejar nuestras emociones. Si somos demasiado tímidos, podemos aprender a expresarnos y a afirmarnos. Si somos demasiado avasalladores, podemos aprender a respetar a los otros y a controlarnos a nosotros/as mismos/as.

También puedes decirles que a veces los que son como **ratoncitos - tímidos y temerosos** - podemos aprender a ser un poco más leones y que a la vez los leones - agresivos y fuertes - pueden aprender a ser un poco más ratones.

Solicita a niñas, niños, adolescentes y sus familias, después de esta reflexión, que pinten sus temperamentos como deseen.

Puedes utilizar la Meditación de Liberación (para aprender a soltar sentimientos y emociones tóxicas) de la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional**.

Otros recursos que te sugerimos son cuentos para la autoestima, como:

- ⦿ El cuento del roble¹⁶.
- ⦿ El patito feo.
- ⦿ “El mundo” cuento sobre los fueguitos, del Libro de los Abrazos de Eduardo Galeano.

¹⁶ Ver el blog de Eugenio García González. Los cuentos que yo cuento. “El roble triste”. Disponible en internet en: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2008/10/el-roble-triste.html> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Momento 4 Cierre: haciendo mis sueños realizables

Objetivos

- ⦿ Identificar iniciativa colectiva para la reconciliación.
- ⦿ Identificar compromiso personal con base en lo aprendido.
- ⦿ Evaluar el taller.

Actividades

A. Iniciativa Colectiva: Empezando a soñar

Recursos: (Según tus criterios y presupuesto) Lápices y papel, pliegos grandes de papel, pequeños elementos para armar maquetas, pinceles, vinilos, témperas, arcilla, plastilina...

Propósito: Identificar de forma concreta cómo podemos contribuir –mis compañeros de taller y yo– desde nuestro ámbito de actuación para la reconciliación y para crear un mundo donde las personas convivan en paz.

Descripción: Invita a niñas, niños, adolescentes y sus familias a que se imaginen 10 años más viejos y hagan un dibujo, un cuento, una canción, una obra de teatro, un guión, un video, una maqueta, una exposición o cualquier cosa que les permita expresar sus ideas sobre las siguientes preguntas:

- ◉ ¿Cómo será tu comunidad en 10 años? ¿Cómo será Colombia cuando todas y todos vivamos en paz?
- ◉ ¿Cómo aportaste tú para que tu comunidad y Colombia fuera así dentro de 10 años? ¿Qué hiciste para que en Colombia conviviéramos en paz? ¿Cómo ayudaste para que las cosas fueran distintas?

Resultado esperado: Textos, dibujos, cuentos, obras de teatro, guiones, videos, maquetas, carteleras o cualquier otra forma de expresión que permita identificar sueños, ideas y propuestas de las niñas, niños, adolescentes y sus familias para la reconciliación en su entorno más cercano.

Recuerda que esta es la primera fase de la construcción de las iniciativas colectivas y que la idea es dejarlos soñar. Pídeles que sueñen con la reconciliación en su entorno cercano, pensando que trabajaremos por hacer realidad sus sueños.

Tarea para la casa: Pensar en cómo mejorar su sueño para la reconciliación.

B. Siembro una semilla

Recursos: Una planta pequeña, matera y kit de témperas por niño o niña. Puedes también conformar grupos pequeños para requerir menos materiales.

Propósito: Conectar el sentido del cuidado de la vida, con una pequeña semilla. Sirve para reflexionar sobre la vida misma.

Descripción: Pregunta inicialmente a los niños y niñas si saben cuidar plantas. Si te dicen que sí, pues maravilloso. Si te dicen que no, les cuentas que les vas a indicar cómo hacerlo. A cada niño, niña o adolescente (o grupo) le das una semilla o una pequeña plantita que debe sembrar en una matera con un poco de tierra, que puede decorar como quiera.

Ofreces a todos las indicaciones de cómo cuidar esta planta, de acuerdo a lo que necesite: sol, cantidad y frecuencia de agua, etc. La idea es que aprendan a cuidarla. Observarán el proceso en sus casas o en el salón de clases, si es en este lugar donde se realiza el taller.

En esta actividad conectas la reflexión del cuidado de la vida con el cuidado por otros seres.

C. Actividad de autoestima y cuidado mutuo: La piedra en el bolsillo¹⁷

Recursos: Piedras pequeñas de la zona.

Esta estrategia sirve para recordarnos algo importante, puedes utilizarla para el propósito que quieras en relación con el cuidado de la vida o con la autoestima.

Por ejemplo, puedes agradecer las cosas lindas que han sucedido ese día. Señalar los aprendizajes sobre cuidado. También como una estrategia para trabajar autoestima, y decirles que, cada vez que se los pidas, van a tocar la piedra que tienen en su bolsillo y van a recordar algo hermoso de sí mismas/os. Algo de lo que se sientan orgullosos, algún logro, alguna buena acción por otros, algún miedo superado, aprendizajes de aquel día.

Que cada niño, niña y adolescente haga un ejercicio en el mismo taller, que elija su piedrita y que le dé una función de cuidado. Al terminar, se ponen en el centro del lugar todas las piedritas y se hace una reflexión sobre el significado de todas las piedritas que cuidan, por características comunes o afines. Al final, como cierre, pueden elegir la piedra que represente el tema con el que van a continuar su trabajo de autoestima y autocuidado. Les pides que traigan la piedrita para la próxima vez que nos veamos.

D. Evaluación y aprendizajes



Con niñas, niños, adolescentes y sus familias

La realización de los ejercicios de evaluación sugeridos requiere que realices la consolidación de la información que recojas y le hagas un sencillo análisis.

Primer ejercicio: en una hoja que le entregarás a cada niña, niño y adolescente participante, les pides que pongan su edad, sexo y etnia, de ser el caso, y a continuación, que escriban en pocas palabras las tres cosas más importantes que aprendieron en el

¹⁷ Actividad explicada en la Cartilla de Ayudas Didácticas Adicionales, inspirada en uno semejante de Nhat Hanh. Cfr. NHAT HANH, Tich (2001). Un guijarro en el bolsillo. Barcelona. Oniro. 2003. Referido por ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa "Aulas felices"-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Página 67. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.

taller.

Y para expresar cómo se sintieron en el taller, les pides que dibujen una mano aprobando con el pulgar hacia arriba y/o desaprobando con el pulgar hacia abajo.

E. Compromiso Personal

Luego, en sus bitácoras, trabajan:

- Escribo o dibujo en mi bitácora lo que quiero recordar de hoy.
- Mi compromiso personal de hoy a partir de lo que aprendí es:... Este compromiso es parte de mi iniciativa personal, y no tengo que compartirlo si no quiero. Puedo buscar una persona de mi confianza que me acompañe en esta iniciativa y me ayude a recordar mi compromiso personal.

F. Tu propio ejercicio de evaluación

Es importante hacer una observación atenta de la manera cómo se desenvuelven niñas, niños, adolescentes y sus familias a partir de los ejercicios propuestos y elaborar al final, una valoración de lo sucedido con base en las siguientes preguntas o indicaciones:

- ¿Qué actividades disfrutaron más las niñas, niños, adolescentes y sus familias?
- ¿Qué actividades se les dificultaron más?
- Enumero los tres aspectos más importantes del trabajo con el grupo.
- Enumero los tres aspectos que requiero reforzar con el grupo.
- Mi compromiso personal de hoy a partir de lo que aprendí es:...
- Escribo en mi bitácora lo que quiero recordar de hoy.
- Otros comentarios y sugerencias que me surgen...

Bibliografía

- FROMM, Erich. The Art of Loving. Nueva York. Editorial Harper and Row. 1957.
- GARBARINO, James. El impacto de la guerra en el desarrollo humano de los niños. Documento de la conferencia impartida en la Mesa de trabajo de expertos internacionales Modelo integrado de atención psicosocial con enfoque diferencial e Investigación El conflicto armado en las niñas, niños, adolescentes y sus familias: una investigación de consecuencias, impactos, afectaciones y daños psicosociales en el contexto colombiano. Bogotá, 23 de abril de 2013. Organizada por ICBF, OIM y UNICEF.
- GILLIGAN, Carol. La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. México. Fondo de Cultura Económica. 1985.
- GOLEMAN, Daniel. La inteligencia emocional. Bogotá. Edit. Javier Vergara. 1996.
- HEYCK PUYANA, Paulina. La huella del maestro en la vida del estudiante. Tesis de Maestría. Facultad de Educación. Bogotá. Universidad Externado de Colombia. 2005.
- MATURANA, Humberto. La democracia es una obra de arte. Bogotá. Editorial Magisterio. s/f.
- MESA S.J., José Alberto, BARRERA, Jaime, RESTREPO, Álvaro, ESCOBAR, Patricia y otros. La educación desde las éticas del cuidado y la compasión. Bogotá. Editorial Javeriana. 2005.
- MILLER, Alice. Por tu propio bien. Barcelona. Tusquets Editores. 1992.
- OLMEDA, Jover. Relación educativa y relaciones humanas. Barcelona. Editorial Herder. 1991.
- PÉREZ SALES, Pau. Trauma, culpa y duelo. Hacia una terapia integradora. Inédito. s/f.
- RESTREPO, Luis Carlos. El derecho a la ternura. Bogotá. Arango Editores. 1994.
- SAVATER, Fernando. El valor de educar. Bogotá. Editorial Ariel. 1997.
- ----- Ética para Amador. Bogotá. Editorial Ariel. 1999.
- SELIGMAN, Martín. La auténtica felicidad. Barcelona. Ediciones B. 2003.

Librería

- AMEI – Asociación Mundial de Educación Infantil. Cuentos “La cotorra tonta” y “La urraca vanidosa”. En: Bloques de actividades. Educamos: La autoestima. Disponible en internet en: <http://www.waece.org/webpaz/bloques/autoestima.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- ANÓNIMO. ¿Sabemos cuidar a los demás? Tomado de: Labor Hospitalaria #253, de la página 149 a 157. En: sección Bioética. Revista Vitral No.51 – año VIII, septiembre octubre 2002. Pinar del Río, Cuba. Disponible en internet en: <http://www.vitral.org/vitral/vitral51/bioet.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- GARCÍA G., Eugenio. Los cuentos que yo cuento. “El roble triste”. Disponible en internet en: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2008/10/el-roble-triste.html> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- LYUBOMIRSKY, SHELDON y SCHKADE (2005) y LYUBOMIRSKY (2008). Citados por: ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- NHAT TAN, Tich (2001). Un guijarro en el bolsillo. Barcelona. Oniro. 2003. Referido por ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- PORRAS, Jesús, Meditación para liberar emociones negativas. Disponible en <http://meditación.guiada.blogspot.com>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española. Vigésima segunda edición. Disponible en internet en: <http://www.rae.es/rae.html> Consultado el 31 de mayo de 2013.

- WIKCIONARIO. Disponible en internet en: <http://es.wiktionary.org/wiki/Wikcionario:Portada> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- WIKIPEDIA. Disponible en internet en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Videografía

- “HORMIGAS: liderazgo y equipo de trabajo colaborativo”. Publicado el 30/07/2012. Disponible en internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=wNnwufNz760> Consultado el 29 de mayo de 2013.
- “La autoestima en los niños”. Publicado el 07/03/2012 por la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE). Disponible en internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc> Consultado el 31 de mayo de 2013.

¿Qué materiales encuentras en esta Guía Pedagógica?

Para realizar esta Guía Pedagógica, cuentas con los siguientes materiales que la integran:



- **Cartilla de preparación general** (que revisas en este momento): encuentras en ella la presentación de la Guía Pedagógica, el contexto en el que la desarrollamos, algunos aportes desde los distintos enfoques desde los cuales elaboramos, y algunas recomendaciones.



- **Carta de compromiso**: que te pedimos revisar cada vez que realizas un módulo nuevo.



- **Cartilla de recomendaciones para que trabajes con la Red Vincular** de las niñas, niños, adolescentes y sus familias (familias y personas más cercanas a ellos/as), de manera que puedan ser un apoyo adicional al proceso que vivirán en el desarrollo de esta Guía Pedagógica. Te ofrecemos algunas “reglas de oro”, para ayudarles a promover en las niñas, niños, adolescentes y sus familias la autoestima, la esperanza y el respeto por las demás personas. También te brindamos algunas pistas para adelantar actividades con las redes vinculares de apoyo.



- **Cartilla de recursos didácticos y abordaje emocional para todos los módulos**: en donde encuentras diversos recursos que puedes utilizar de manera transversal en todos los módulos.



- **Cartilla del Módulo 1**: El cuidado de la vida y la autoestima.



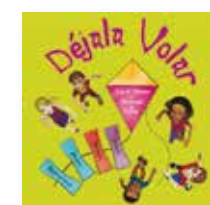
- **Cartilla del Módulo 2**: El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad con la vida.



- **Cartilla del Módulo 3**: Habilidades para la convivencia y el sentido de justicia.



- **Cartilla del Módulo 4**: Una mirada a nuestra historia en perspectiva de reconciliación.



- **Cartilla “Déjala volar”** (con su respectivo CD): material diseñado para hablarle a las niñas, niños, adolescentes y sus familias acerca de la Ley de Víctimas 1448, que utilizarás en los módulos 3 y 4.



- **Tarjetas “Amigos/as de la Reconciliación y la Paz”**: que utilizarás en todos los módulos.

Carta de compromiso personal con las niñas, niños, adolescentes y sus familias

Teniendo en cuenta el respeto que me merecen las niñas, niños, adolescentes y sus familias y la oportunidad que me brinda la vida al facilitar este proceso, me prepararé a conciencia antes de realizar cada taller.

Tendré muy en cuenta los objetivos de cada módulo, y en concordancia con éstos, realizaré todas las actividades y adaptaciones que considere necesarias.

Resaltaré en los talleres los espíritus del cuidado de la vida toda y el del reconocimiento de los/as otros/as como legítimos/as otros/as.

Me exigiré a mí mismo/a, ser el o la mejor modelo de los principios éticos que promuevo: tolerancia, respeto, solidaridad, cuidado de mi misma/o, de los otros y de mi grupo.

Haré de éste, un espacio protector, cálido, amable, respetuoso de cada quien, en donde cada niño, niña y adolescente sea valioso/a, único/a e importante para mí y para todo el grupo. Garantizaré que todos nos tratemos bien, nos cuidemos unos/as a otros/as y que respetemos también a quienes no están presentes.

Procuraré que cada taller sea una experiencia realmente única, especial y mágica (en el sentido encantador y fascinante de la palabra) de tal manera que las niñas, niños, adolescentes y sus familias abran su corazón para nuevos aprendizajes. Para lograrlo, pondré todos mis recursos personales: creatividad, recursividad, conocimientos, intuición, inteligencia, calidez, alegría, carisma.

Escucharé con atención cada cosa que las niñas, niños, adolescentes y sus familias digan. Reconoceré sus aportes, los tendré en cuenta y en lo posible, anotaré aquellos que resulten especialmente enriquecedores.

Continuamente haré afirmaciones que les ayuden a creer en sí mismas/os, a valorarse y a valorar a las y los demás. Reconoceré los logros y esfuerzos personales y grupales.

Si algún niño, niña o adolescente expresa dolor, lo permitiré. Le escucharé con empatía y comprensión. No lo juzgaré. Le daré la importancia que merece, le diré cosas que le permitan saber que sentir está bien y que le den alivio, esperanza y confianza de que es comprendido/a.

Fomentaré la mutua empatía y solidaridad, reconociendo de manera especial todas aquellas manifestaciones de deseo de ayudarse y aliviarse unos/as a otros/as.

Promoveré la participación con respeto de las personas pertenecientes a grupos étnicos y me esforzaré porque el espacio de trabajo integre aportes de los participantes de estos grupos y tenga en cuenta sus culturas.

No reforzaré estereotipos de género y buscaré que los niños y las niñas desarrollen todas sus capacidades y habilidades sin importar su género promoviendo así el derecho a la igualdad real y efectiva.



„ Queremos paz,
felicidad, armonía, por
favor, gracias

„UN DÍA PARA MÍ ES UN DÍA MÁS DE
ESPERANZA PARA LA PAZ”

„Dialogar para perdonarse
y volver a ser amigos/as”

„Un diálogo para tener
armonía y lograr
la paz”

„Queremos paz, felicidad,
armonía, por favor, gracias