



6 YO ME CUIDO



GUÍAS PARA LLEGAR A ACUERDOS COTIDIANOS DE RESPETO
Y AMOR CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



Presidencia



IMAGINADO POR



iA QUE TE CUIDO!

Acuerdiario 6:

Yo me cuido

Guías para llegar a acuerdos cotidianos de respeto y amor con niños, niñas y adolescentes

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

Tanya Chapuisat
Representante

Paola Franchi
Especialista de Protección Infantil

Rocío Mojica
Oficial de Protección

Gabriela Alexandra Luna Ávila
Oficial de Protección

Ingrid Constanza Suárez Rubiano
UNV Especialista protección violencia contra la niñez y la adolescencia y VBG

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF

Astrid Eliana Cáceres
Directora

Gustavo Adolfo Romero Poveda
Asesor en violencias contra niñas, niños y adolescentes
Subdirección general ICBF

Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional

Luz Karime Fernández Castillo
Consejera

María Carolina Gómez Núñez
Asesora

Concepto por **Click+Clack** 2024

Emmanuel Neisa
Dirección

Lisa Neisa
Coordinación

Lina María Monroy Garzón
Líder de proyecto

Fredy González y Adriana Lucía Castro
Escritura de textos y actividades

Nicolas Chirokoff
Dirección de arte e ilustración

Daniel Jiménez
Diagramación

Samuel Currea
Corrección de estilo

Fredy González, Alberto Vidal y Lina Moya
Talleres territoriales

La Imprenta
Impresión

Gina Jiménez
Logística

ISBN 978-958-8514-89-5

UNICEF, el ICBF, la Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional y Click+Clack queremos extender nuestro más sincero agradecimiento a los grupos que trabajaron de la mano para evaluar, ajustar y ofrecer sus valiosas opiniones sobre los materiales de *iA que te cuido!* en los territorios de Antioquia, Bogotá, Cauca, Chocó, La Guajira y Valle del Cauca. Su compromiso y dedicación fueron esenciales para garantizar la calidad y relevancia de nuestro trabajo.

Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales, sin previa autorización de los titulares de los derechos de autor y siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de este documento para fines comerciales.

Acuerdiario 6 YO ME CUIDO

Un acuerdo se logra cuando dos o más personas convienen algo. Los *Acuerdiarios* ofrecen una experiencia mediante la que las familias pueden construir acuerdos relacionados con el ejercicio de una crianza libre de violencias, en la cual no tienen cabida el castigo físico, ni los tratos crueles, humillantes o degradantes hacia niñas, niños y adolescentes.

Este acuerdiario contempla **tres momentos**:

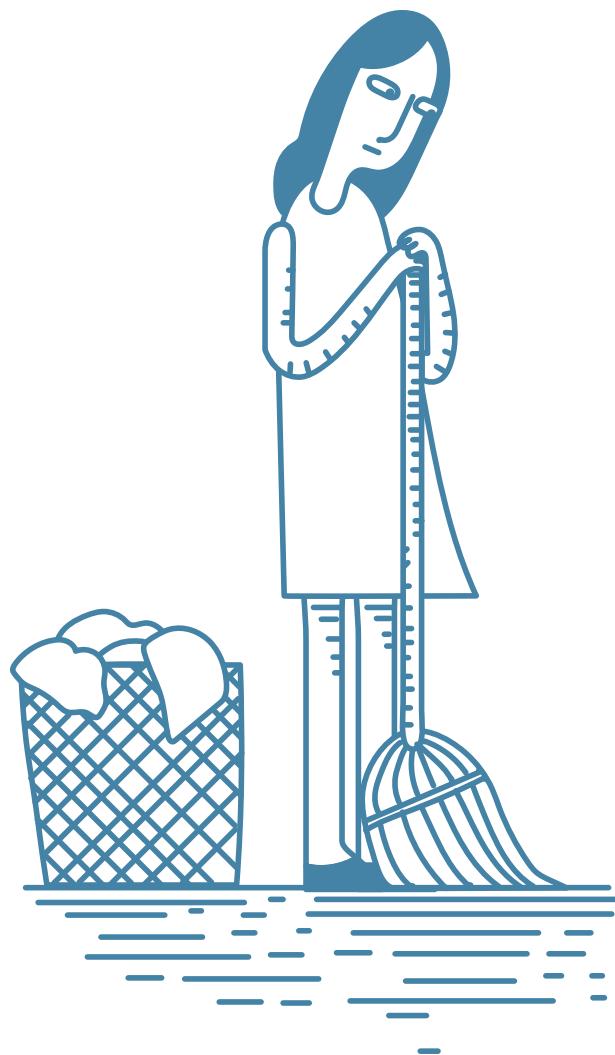
1. El primero de ellos, llamado «**Conectemos**», acerca a las familias y personas cuidadoras al tema que se aborda a través de una situación de la vida cotidiana.
2. El segundo, denominado «**Compartamos**», permite que las familias y personas cuidadoras se aproximen a sus imaginarios sobre el tema, expresen sus opiniones y reconozcan sus prácticas y saberes.
3. Por último está «**Construyamos**», el momento para que las familias y personas cuidadoras concreten acciones que permitan transformar imaginarios, roles y normas sociales que están presentes en sus prácticas de crianza y limitan su posibilidad de ejercerla sin violencia.

¡Vamos, pues, a construir acuerdos!

Conectemos

Propósito

Orientar sobre **la importancia de las prácticas de cuidado y autocuidado para su bienestar**, y como pilar del ejercicio de una crianza amorosa y respetuosa



Había una vez

Comparta los pensamientos de Carmenza mientras va en su bus de regreso a casa.

Increíble, abue Maruja, ya hace un mes que se nos fue. ¡Cuánto la extraño! Todavía me parece escucharla diciendo contenta «¡Una vida dedicada a servir vale la pena ser vivida!» después de un almuerzo familiar de domingo.

Fue tan importante para mí que trato de seguir su ejemplo y estar para todos en mi familia. No se le olvide echarme una manita desde el cielo.

Todos los días madrugo para tener listo el desayuno. Llego del trabajo a apoyar tareas, me intereso por sus vivencias, me esmero por ser detallista... en fin.

No le voy a negar que es una dicha verlos felices y estar para ellos, aunque a veces me sienta invisible. Pero en días como hoy, en los que estoy tan cansada, me gustaría tener un rinconcito donde pintar y relajarme como lo hacía cuando era niña. ¿Se acuerda de que tengo talento?

Qué tal un día sin tener que madrugar, solita, para hacer lo que quiera. A veces siento que pienso tanto en ellos que me olvido de pensar en mí.

¡Ay! ¡Por andar echando globos me voy a pasar del paradero!

Compartamos

¿Cómo la ve?

- 1** Invite a compartir sus reacciones sobre los pensamientos de Carmenza.

Probablemente surjan ideas así:

- me he sentido parecido;
- a veces uno se sobrecarga y no involucra a los demás para que pongan su granito de arena;
- es importante sacar tiempo para uno;
- es muy gratificante ver que lo que uno hace trae bienestar.

- 2** Resalte cómo las reflexiones de Carmenza muestran que la crianza no solo es una labor que demanda esfuerzo físico y emocional, sino una labor cargada de expectativas. Se quiere y se espera que sea lo mejor posible, y esto demanda más energía de las familias y las personas cuidadoras.

3

Explore de qué manera se manifiesta esto en su ser.

Probablemente, surjan ideas como estas:

- cansancio;
- irritabilidad;
- desánimo;
- llanto;
- deseo de ser mejor;
- culpa.

Anime a compartir qué hacen ante estas señales.

Probablemente surjan ideas así:

- descanso;
- nada, no puedo parar;
- pido ayuda;
- busco estrategias para facilitar algunas cosas;
- no me había dado cuenta hasta ahora;
- solo paro cuando me enfermo;
- exploto;
- saco tiempo para hacer algo que me gusta;
- hablo con alguien para desahogarme.

Le bato un dato

Comparta que:

- Es vital que quienes asumen la crianza y el cuidado de niñas, niños y adolescentes entiendan la importancia de cuidar su bienestar emocional y físico, y de dedicar tiempo a ello.
 - El bienestar es un estado interior que resulta del equilibrio de los diversos aspectos de la vida; se refleja en un buen estado de salud, tranquilidad emocional, armonía en el entorno social y un proyecto de vida satisfactorio.
 - Este estado no depende de que las circunstancias o situaciones funcionen a la perfección o de la ausencia de adversidades, sino de la manera en que se interpretan y asumen.
 - Cuando las personas satisfacen sus necesidades físicas, mentales, sociales y de proyección, están más abiertas para asumir los desafíos propios de la vida y relacionarse armoniosamente.
 - Lo anterior significa que el cuidado y autocuidado de padres, madres y otras personas cuidadoras es fundamental para una crianza amorosa y respetuosa que beneficie a niñas, niños y adolescentes.
- El autocuidado se expresa en todas aquellas acciones y hábitos cotidianos orientados al bienestar y a mejorar la calidad de vida.
 - Estas prácticas despiertan una conciencia sobre qué aporta al bienestar y cuáles decisiones son oportunas cuando se está expuesto a situaciones que lo quebrantan.
 - El cuidado y la crianza son experiencias demandantes, por lo que es necesario prestar atención a ello sin abandonar el bienestar propio.
 - Cuidarse a sí mismo significa proteger y cultivar la individualidad y el derecho a tener vida propia. Para ello se sugieren diez acciones clave:
 - » prestar atención a los hábitos de higiene que protegen la salud y previenen enfermedades;
 - » cuidar la alimentación mediante una dieta con los nutrientes necesarios para las actividades diarias y los propósitos de vida;
 - » hacer actividad física que fortalezca el cuerpo según sus necesidades;
 - » asegurar los tiempos de sueño y descanso para renovar la energía y estar plenamente dispuesto para sus actividades;
 - » atender de manera oportuna y adecuada los signos de malestar físico o emocional;

- » reconocer, valorar y expresar las emociones haciendo uso de diferentes recursos: hablar, escribir, cantar, dibujar, bailar, entre otras;
- » conectar con las propias emociones y con las de otros ayuda a acogerlas como parte de la vida y asumirlas responsablemente;
- » cultivar los saberes, conocimientos y los aprendizajes que sustentan posturas, orientan decisiones y guían el proyecto de vida;
- » cuidar de las buenas relaciones y formar una red de apoyo;
- » profundizar en espacios y prácticas que conecten con el sentido de la vida.

A propósito de estos asuntos, puede movilizar a las familias y personas cuidadoras para que comparten algunas de estas preguntas u otras que considere pertinentes:

- ¿solo los niños, niñas y adolescentes merecen cuidado y bienestar?;
- ¿es posible ofrecer respeto, afecto y amor desde la angustia, el estrés y el malestar?;
- ¿qué emociones me inspira mi función cotidiana como padre, madre o persona cuidadora?;
- ¿cómo influyen las emociones en mi salud física y mental?;

- ¿qué tan solo o sola me siento en el desarrollo de mi papel?;
- ¿qué tan a menudo me culpo o me cuestiono por mis decisiones y prácticas de crianza?;
- ¿por qué históricamente las acciones de cuidado han recaído sobre las mujeres, desde que son niñas, y cómo esto ha afectado su desarrollo personal, social y profesional?

Destaque cómo las reflexiones compartidas ilustran la importancia de elementos que abordó en la sesión de «Le boto un dato» o modos de hacerlos realidad.

Reflexionario

- Motive a hacer un balance, durante unos minutos, sobre las diez acciones clave propuestas para el cuidado de sí mismos/as.
- En plenaria, explore con el grupo aquellas acciones que consideran poco desarrolladas.
- Con base en lo que se puede apreciar en la puesta en común, explore con los padres, madres y otras personas cuidadoras por qué han descuidado estas acciones.

Construyamos

Cocinando ideas

- Motive a seleccionar una acción clave de autocuidado en la que es prioritario trabajar y a escribirse una carta en la que reconozca qué hace actualmente para mejorar esta acción, qué necesita para profundizar en ella y por qué.
- Una vez escrita la carta, ánime los a identificar una o dos estrategias que contribuyan a atender esta necesidad, a identificar de qué manera puede reorganizar su tiempo y a establecer si necesita involucrar a otras personas para mejorar.

Acordemos

- Una red que apoye la crianza amorosa y responsable, con personas que respalden el cuidado y el autocuidado de los cuidadores, es un factor protector de su desarrollo y del de niñas, niños y adolescentes.

- Por ello es importante identificar:
 - » con qué personas se han construido vínculos solidarios (familiares, amigos, vecinos);
 - » ¿qué tipo de apoyo nos brindamos? (cuidado, afecto, esparcimiento, apoyo en el ejercicio de responsabilidades, orientación, etc.).

¡Me comprometo a que te cuido!

Anime a las familias a decidirse por poner en marcha sus estrategias de cuidado y autocuidado, empezando por aquella que han priorizado en su carta. El primer paso, contactar a su red de apoyo para que enriquezcan y encuentren formas solidarias para respaldar su iniciativa.

Notas

Utilice el **marcador borrable** que se encuentra en el delantal y, cuando necesite borrar, hágalo con un **pañó suave**.





A QUE ¡TE CUIDO!

ACUERDIARIO 6 YO ME CUIDO

Carmenza evoca a su abue Maruja y aprovecha para confiarle que a veces anhela tener tiempo para sí misma.

¿Qué significa el cuidado y autocuidado de padres, madres y otras personas cuidadoras?

El cuidado de sí mismos es la base para hacer de la experiencia de crianza una oportunidad de realización personal que contribuye al desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.

Contar con una red de apoyo permite que padres, madres y otras personas cuidadoras cuenten con tiempo para ello.



Presidencia



IMAGINADO POR

