



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Prohibida
su venta

Somos Familia



FAMILIAS
CON BIENESTAR
PARA LA PAZ



CARTILLA PARA
PROFESIONAL **Módulo 2**

Operador contratista

Yraka
CORPORACION


**BIENESTAR
FAMILIAR**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Modalidad Familias con Bienestar para la Paz

Lilian Amparo Contreras Carvajalino

Directora Regional Norte de Santander

Martha Liliana Álvarez

Coordinadora Asistencia Técnica

César Fredy Velásquez Ramírez

Arley Yesenia Leal Espinoza

Equipo Técnico Regional

Rigoberto Álvarez Arévalo

Liliana Niño Rojas

Supervisión del contrato

Juan Pablo Angulo Salazar

Director de Familias y Comunidades

Katty de Oro Genes

Subdirectora de Gestión Técnica para la Atención a la Familia y Comunidades

Paola Fernández Guarín

Subdirectora de Operación de la atención a la Familia y Comunidades

Christian David Muñoz Forero

Equipo Técnico Dirección de Familias y Comunidades

Julio Norberto Solano Jimenez

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa

Coordinación Editorial

Edición septiembre de 2019



Corporación Yraka

Jairo Velandia Barajas

Representante Legal Corporación Yraka

Leidy Esmeralda Parra Carrillo

**Diseño pedagógico y Metodológico,
creación de texto y compilación.**

Fabio Meneses Sarmiento

Asesor Psicosocial

Experiencias Formación y entretenimiento

Melissa V. Pieruccini F.

Ilustraciones: www.freepick.com

Esta producción es producto del Contrato de Aporte No. 180 de 2019 Suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras – ICBF Regional Norte de Santander y la Corporación YRAKA. Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

TABLA DE CONTENIDO

Módulo 2: Sexualidad placentera, responsable y sana	3
Las llaves de la casa	4
Sexualidad placentera, responsable y sana	4
Reconciliación familiar	11
Cuidar las nuevas generaciones	12
Comer en familia	15
Jugar en familia	20
Encuentro de aprendizaje - educación No. 3	21
Preparamos el patio de juego	22
Estos serán los juguetes para el encuentro de aprendizaje - educación	22
Descubre el misterio	23
Contémonos un cuento	23
El dilema de Pancracia	24
Te invito a mi patio de juego	26
¿Cómo estuvo el juego?	27
Encuentro de aprendizaje - educación No. 4	28
Preparamos el patio de juego	29
Estos serán los juguetes para el encuentro de aprendizaje - educación	29
Contémonos un cuento	30
Te invito a mi patio de juego	30
Descubre el misterio	31
¿Cómo estuvo el juego?	31
El cuarto de las herramientas	32
Canasta revuelta	32
Carrera de piedra	33
Orden en silencio	34
Organiza tu grupo	35
Dibujo colectivo	36
El sillón familiar	37
La despensa	38
Bibliografía	41
Guía de anexos	47

PRESENTACIÓN

Modalidad Familias con Bienestar para la Paz 2019

Es una modalidad del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, operado por la corporación Yraka, la modalidad es una intervención psicosocial con enfoque solidario y colaborativo, que se desarrolla con las familias a partir de tres tipos de intervención:

- ✓ **Acciones de Aprendizaje – Educación:** Encuentros grupales con las familias
- ✓ **Acciones de Facilitación:** Acompañamiento individual a cada familia en su domicilio
- ✓ **Gestión de redes:** Activar las redes de apoyo social e institucional existentes

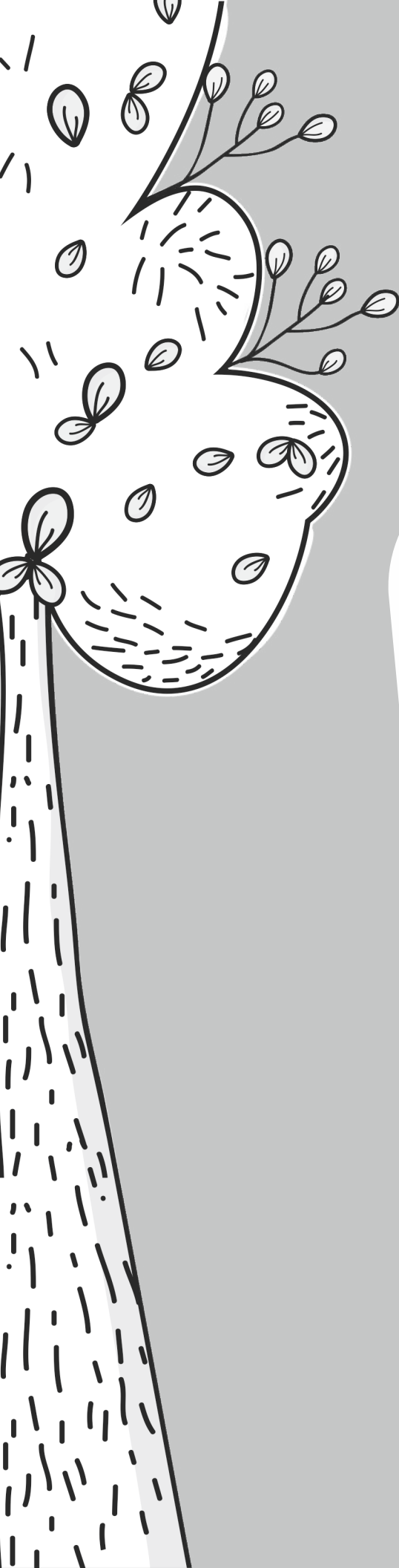
La intervención esta dirigida a familias en situación de vulnerabilidad, en función del tejido social buscando ampliar las opciones y oportunidades de las familias con el fin de mejorar su calidad de vida, a través de herramientas para la autogestión y el cuidado mutuo.

Objetivo General

Potenciar capacidades individuales y colectivas con familias en situación de vulnerabilidad, a través de una intervención psicosocial que conlleva acciones de aprendizaje – educación, de facilitación y de gestión de redes, para fomentar el desarrollo familiar y la convivencia armónica.

**ICBF - Norte de Santander
Corporación Yraka**





Módulo

2

**Sexualidad placentera,
responsable y sana.**



Sexualidad placentera, responsable y sana.

Los objetivos específicos son:

1. Identificar creencias y comportamientos acerca de la sexualidad, la feminidad y la masculinidad en cada etapa del ciclo vital.
2. Apreciar los beneficios de garantizar y gozar los derechos sexuales y reproductivos y establecer acuerdos en familia para gozar la sexualidad placentera, responsable y sana.
3. Asumir hábitos de cuidado para promover la procreación responsable y consciente.

¿Qué es el sexo?

El sexo se configura a partir de tres características principales: lo cromosómico, lo gonadal y lo genital.

Lo cromosómico: está relacionado con la carga genética, de manera particular en los cromosomas sexuales en este plano tenemos XX hembras, XY machos y cualquiera de las siguientes configuraciones XXY, XXX, XYY como personas intersexuales, lo anterior no desconoce que algunas personas intersexuales también pueden tener cargas genéticas XX o XY.

Lo genital: se refiere a genitales internos y externos, desde la configuración genital también se pueden diferenciar hembras, machos e intersexuales.

Lo gonadal: se refiere a la producción de hormonas, estas hormonas son responsables de los caracteres sexuales secundarios (masa muscular, vello púbico, grasa en las caderas, entre otros), aunque machos y hembras producen estrógeno y testosterona, la cantidad que producen de cada hormona es diferente para machos y hembras.

¿Qué es género?

Es un conjunto de construcciones socioculturales, ancladas a una época, a un territorio y a una cultura que indica las formas en las cuales se espera que se comporte una mujer o un hombre, sin embargo, al depender de los elementos tiempo, territorio y cultura, es una construcción susceptible de ser modificada. En conclusión, históricamente a las personas se les ha asignado unos comportamientos esperados o deseables en función del sexo.

* Tomado de: Guía para programas de desarrollo familiar parte tres, Rutas para facilitar el desarrollo familiar, ICBF, Dirección de Familias y Comunidades, Bogotá, 2015.



Sexualidad placentera, responsable y sana.

¿Qué es la sexualidad?

La condición humana basada en el sexo que incluye la identidad de género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, la conducta sexual y la procreación. Por lo tanto que la sexualidad es una expresión de la vida de cada persona y ocurre durante todas las etapas del ciclo vital (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez) y, existe socialmente como construcción simbólica y como generadora de salud o enfermedad y de nuevos seres humanos.

¿Qué es la orientación sexual?

Es la atracción física, emocional o erótica hacia otras personas, así que existen tres tipos de orientaciones sexuales: Homosexual, Heterosexual y Bisexual.

Homosexual: una persona que siente atracción por personas con identidad de género similar a la suya.

Heterosexual: una persona que siente atracción por personas con identidad de género diferente a la suya.

Bisexual: una persona que se siente atraída por personas con identidades de género similares a la suya y por personas con identidades de género diferentes a la suya.

¿Qué es erotismo?

Es la capacidad humana de sentir, imaginar y disfrutar evocado por la percepción y sensación de acontecimientos sexuales.

¿Qué es la procreación humanamente digna?

Es la decisión autónoma y conjunta de adultos capaces emocional, mental, corporal, económica y socialmente de asumir y cumplir con el cuidado emocional, mental, corporal, económico, educativo y vincular de la o las criaturas que engendran hasta su incorporación autónoma a la sociedad.

¿Qué son comportamientos sexualmente sanos?

Son los comportamientos que buscan y logran placer y bienestar mutuo, pasan por la responsabilidad del cuidado del cuerpo propio y el cuidado del cuerpo del otro o la otra.



Sexualidad placentera, responsable y sana.

¿Cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos en Colombia?

DERECHOS SEXUALES

Derecho a **fortalecer la autonomía** y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.

Derecho a **explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.**

Derecho a **elegir las parejas sexuales.**

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

Derecho a **decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.**

Derecho a **decidir sobre la unión con otras personas.**

Derecho a **vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.**

Derecho a **la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.**

Derecho a **recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad,** sin ningún tipo de discriminación.

DERECHOS REPRODUCTIVOS

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.

Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.

Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.

Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Derecho al acceso de los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.



Sexualidad placentera, responsable y sana.

¿Cuándo insertar un DIU?

- ✓ En cualquier momento desde que se tenga certeza razonable de que la mujer no esté embarazada.
- ✓ Cuando la mujer está menstruando, preferiblemente entre los primeros siete (7) días del ciclo menstrual.
- ✓ En el post parto inmediato durante las primeras 48 horas o después de 4 a 6 semanas.
- ✓ En el período postaborto inmediato, dentro de los primeros 7 días (siempre y cuando no haya infección pélvica) o en la primera menstruación post aborto.
- ✓ Durante la realización de la cesárea.

¿Cuánto tiempo dura la efectividad de un DIU?

La evidencia científica conocida en el mundo, demuestra que la efectividad del DIU es de 12 años o más, después de su inserción.

¿Puede una mujer quedar embarazada después de un aborto?

Sí, posterior a un aborto una mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección, por lo que debe iniciar un método anticonceptivo en un tiempo no mayor a 8 días posterior al aborto.

¿Qué son y cómo se usan las píldoras anticonceptivas?

Son pastillas tomadas vía oral con el propósito de evitar embarazos, de las que existen diferentes tipos. Las píldoras anticonceptivas se deben tomar diariamente, preferiblemente a la misma hora.

¿Qué son los anticonceptivos inyectables?

Son sustancias hormonales que se aplican vía intramuscular para evitar los embarazos, cada mes o cada tres meses, dependiendo de la indicación realizada en la consulta de planificación familiar.



Sexualidad placentera, responsable y sana.

¿Qué es la anticoncepción de emergencia?

Es un método anticonceptivo que puede ser usado por las mujeres para prevenir un embarazo después de una relación sexual sin protección, hasta 5 días después de la ocurrencia de la misma. Se puede usar en casos de:

- ✓ Relación consentida sin uso de condón.
- ✓ Rotura o deslizamiento del condón.
- ✓ Falla presumida del método anticonceptivo, como el olvido en la toma de las pastillas anticonceptivas o no la aplicación de la inyección en las fechas indicadas.
- ✓ Violación.

¿Cómo se puede acceder a la anticoncepción de emergencia?

La anticoncepción de emergencia puede ser solicitada en su servicio de salud, en consulta prioritaria o en servicios de urgencias. (Resolución 1973 de 2008).

¿Cuáles son las recomendaciones para el uso de métodos anticonceptivos hormonales combinados para mujeres mayores de 40 años?

Las mujeres menores de 40 años pueden usar sin restricciones anticonceptivos hormonales combinados (píldoras, inyectables, implantes subdérmicos, anillos vaginales o parches transdérmicos).

Las mujeres mayores de 40 años, o mayores de edad, en general, pueden usar anticonceptivos hormonales combinados, (píldoras, inyectables, implantes subdérmicos, anillos vaginales o parches transdérmicos), de acuerdo con criterios médicos.

¿Qué anticonceptivos pueden usar las mujeres lactantes?

Pueden usar los métodos de anticoncepción de solo progestágeno – como implantes subdérmicos y pastillas-. En las primeras seis semanas después del parto, NO DEBEN usar los métodos inyectables trimestrales.

¿Qué son los servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes?

El modelo de servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes (SSAAJ), es un proceso en el cual se busca que las instituciones de salud generen espacios y formas de atención integral y diferencial para la población entre 10 y 29 años, y de esta manera contribuyan a la garantía de los Derechos Sexuales y de los Derechos Reproductivos de esta población. La característica central de los Servicios Amigables es que parten de las necesidades y realidades de adolescentes y jóvenes y apuntan a satisfacerlas.



Sexualidad placentera, responsable y sana.

Nota: Aunque la totalidad de métodos anticonceptivos son seguros, no todos son adecuados para todas las mujeres. Se requiere realizar una consulta y revisión del historial médico para escoger el anticonceptivo más adecuado a las circunstancias de cada mujer.

¿Los métodos anticonceptivos pueden prevenir una infección de transmisión sexual?

Los métodos de control de la natalidad tienen una acción directa sobre la capacidad de reproducción, sin embargo, la mayoría de ellos no ayuda a prevenir la transmisión de infecciones por vía sexual, el único método que tiene esta doble funcionalidad es el condón femenino y el condón masculino, los demás métodos no brindan protección frente a infecciones.

¿Qué es la doble protección?

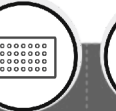
Es la prevención simultánea del embarazo no deseado y de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida. Se recomienda utilizar el condón y otro método anticonceptivo moderno simultáneamente.

¿Las adolescentes tienen derecho a acceder a todos los métodos anticonceptivos?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las adolescentes pueden usar cualquier método de anticoncepción y deben tener acceso a una variedad de opciones anticonceptivas. La edad no constituye una razón médica para negar a las adolescentes métodos como los implantes subdérmicos o los dispositivos intrauterinos.

CONSIDERACIONES Y BENEFICIOS

DEL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

								
DIU TdeCu	DIU (Hormonal)	Implante	Inyección trimestral	Inyección mensual	Anillo vaginal	Parche	Pastillas	Condón/Preservativo
Puede mantenerse en privado. Se puede usar como anticonceptivo de emergencia	Puede mantenerse en privado. Ayuda a disminuir los periodos menstruales dolorosos e intensos	Puede mantenerse en privado. Ayuda a disminuir los periodos menstruales dolorosos e intensos	Puede mantenerse en privado. Mejora los cólicos menstruales.	Puede mantenerse en privado. Mejora los cólicos menstruales.	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede generar periodos más cortos y leves.	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede generar periodos más cortos y leves.	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede evitar periodos intensos, cólicos y acné.	Protege contra las infecciones de transmisión sexual si es utilizado adecuadamente consistentemente

TARJETA PARA ASESORÍA ANTICONCEPTIVA EN COLOMBIA

MÉTODOS / OPCIONES									
PORCENTAJE DE EFECTIVIDAD CON USO TÍPICO	99%	99%	99%	94%	94%	91%	91%	91%	82%
¿CUÁNTO TIEMPO DURA?	Hasta 12 años	De 3 a 5 años	Hasta 5 años	Tres meses	Un mes	Hasta 1 mes	Hasta una semana	Un día	Un encuentro sexual
¿CÓMO SE DEBE EMPEZAR?	Debe ser prescrito y colocado por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Debe ser prescrito y colocado por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Debe ser prescrito y colocado por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Debe ser prescrito y colocado por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Debe ser prescrito y colocado por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Debe ser prescrito por un(a) profesional de la medicina o la enfermería Se puede adquirir en la farmacia 	Debe ser prescrito por un(a) profesional de la medicina o la enfermería Se puede adquirir en la farmacia 	Debe ser prescrito por un(a) profesional de la medicina o la enfermería 	Puede ser entregado en consulta de anticoncepción o adquirirse en farmacias o almacenes de cadena
¿QUÉ DEBE HACER LA USUARIA?	Acudir a citas de control programadas	Acudir a citas de control programadas	Acudir a citas de control programadas	Acudir cada seis meses a solicitar suministro	Acudir cada tres meses a solicitar suministro	Colocar el anillo en la vagina y cambiarlo cada mes	Colocar el parche en la piel y cambiarlo cada semana	Tomar una pastilla cada día	Debe usar un solo condón por cada encuentro sexual
POSIBLES CAMBIOS EN EL SANGRADO MENSTRUAL	Periodos con sangrado intenso que vuelven a la normalidad de 3 a 6 meses	Periodo irregular, leve o inexistente	Periodo no frecuente, irregular, extendido e inexistente	Periodo irregular, escaso o inexistente	Periodo irregular, escaso o inexistente	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles	Ninguno
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Cólicos ocasionales que usualmente mejoran de tres a seis meses	Cólicos ocasionales durante y luego de la colocación, manchas	Dolor leve en el sitio de la colocación, variaciones de peso	Variaciones de peso en algunas mujeres	Variaciones de peso en algunas mujeres	Náuseas o sensibilidad en los senos en algunas mujeres	Náuseas o sensibilidad en los senos, Reacción en el sitio de aplicación en algunas mujeres	Náuseas o sensibilidad en los senos en algunas mujeres	Reacción alérgica al látex (material de la mayoría de los condones)
TIEMPO DE RETORNO A LA FERTILIDAD	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, aunque algunas veces puede haber retraso entre 6 y 12 meses. No se requiere ninguna acción.	Inmediato, aunque algunas veces puede haber retraso entre 6 y 12 meses. No se requiere ninguna acción.	Inmediato, luego de la remoción del anillo	Inmediato, luego de la remoción del parche	Inmediato luego de suspender la ingesta de pastillas	Inmediato, no se requiere ninguna acción

ESTOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NO PREVIENEN INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, POR LO TANTO DEBE USARSE CONDÓN MASCULINO O FEMENINO EN CADA RELACIÓN SEXUAL



Reconciliación familiar

Objetivo:

Transformar las violencias en conciencia, para lograr la reconciliación familiar.

Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en las familias, es indispensable que cada una finalice las violencias para comenzar la reconciliación. Para finalizar las violencias, partimos de reconocerlas. Este proceso deja espacio interno para reconocerse y decidir, si elige mantener el sufrimiento o si opta por liberarse.

Esta acción de facilitación busca transformar la violencia en conciencia, para comenzar la reconciliación familiar, partiendo de una puesta en escena orientada a generar reflexión en la familia, cómo comunicar mis desacuerdos u opiniones sin agredir, cómo reconocer al otro, cómo comprender al otro, cómo reconocer el lugar del otro, cómo reparar daños al otro, la reconciliación familiar interna y la escena futura familiar.

Algunas ideas:

Aunque las discusiones a veces nos parecen incómodas y quisiéramos huir de los conflictos, es importante tener en cuenta que la sana discusión puede ayudar a desarrollar un sentido de responsabilidad mayor en nuestra vida y en la vida de los demás.

Cuando permitimos que en la familia se generen espacios para expresar los desacuerdos, poniendo límites claros que eviten agresiones, se puede llevar a una reflexión importante sobre lo que puede hacer cada persona, para llegar a un punto de conciliación y reconciliación. Es decir qué acciones puede implementar cada uno o qué cosas debe dejar de hacer para mejorar las relaciones.





Cuidar las nuevas generaciones

Los objetivos específicos son:

1. Identificar interacciones cotidianas de moldeo, descuido y cultivo frente a hijas, hijos y menores de edad a su cuidado.
2. Experimentar los recursos para cultivar la confianza, el descubrimiento de cualidades y talentos en hijas, hijos y menores de edad a su cuidado.
3. Asumir hábitos de autocuidado y cuidado mutuo con otros pares para cultivarse como cultivador(a) de hijas, hijos y menores de edad a su cuidado.

Sentirse dueño de hijas e hijos lleva a **moldearles** o **descuidarles**.

Sentir que los hijos son prestados y que es un honor servir para que realicen su propia misión, lleva a **cultivarles** sus talentos y sus cualidades para que desarrollen hábitos con los cuales enfrentar sus retos. Estas actitudes surgen desde antes de engendrarlos y pueden ser cambiadas al cambiar la forma de sentir y comprender el ser madre, padre o cuidador que se ha interiorizado desde la propia crianza.

Se descuida a hijas e hijos al dejar que crezcan solos ya sea por miedo o culpa. Hoy muchas madres y padres se sienten inseguros, temerosos y hasta culpables frente a sus hijas e hijos por no cumplir expectativas autoimpuestas como “darles lo que yo no tuve”, o “darles todo lo que yo pueda”. De esta forma los padres utilizan a los hijos para relacionarse con su pasado, en vez de relacionarse con sus hijos reales en el presente real. Así, ni cambian, ni sanan su pasado, ni cultivan a sus hijos.

No cultivan en sus hijos hábitos basados en sus retos y capacidades, porque simplemente no reconocen las capacidades y talentos de estos sino sólo sus necesidades y deseos. Al no reconocer las capacidades de los hijos sino sólo sus necesidades y deseos, tratan de satisfacerlos en vez de cultivar hábitos de autocuidado, cooperación con los otros y persistencia en el logro. Sin estos hábitos los hijos se ven débiles y necesitados de unos padres, convertidos sólo en proveedores, que les den y les hagan las cosas que pueden hacer por sí mismos. Esta debilidad de los hijos se muestra en caprichos e incomunicación que encaja con la debilidad de los padres, que les lleva a tratar de lograr el cariño o confianza con permisos y dádivas que no se corresponden con los méritos de hijas e hijos, con los acuerdos y normas creados y algunas veces ni con la capacidad económica de madres y padres.

Esta debilidad de unos y otros lleva a que se traten como extraños, con los cuales no se comunican desde el sentir real sino desde un cálculo estratégico, con el que no cultivan vínculos de cuidado mutuo sino relaciones de utilización y transacción material.

Los que moldean y los que descuidan confunden autoridad con autoritarismo. Entendemos el **autoritarismo** como el poder de una persona para influir en otra sin la aceptación ni la legitimación de ésta. Entendemos la **autoridad** como el poder de una persona para influir en la otra con la **aceptación** y la **legitimación** de esta en virtud del buen ejemplo, el buen trato y la buena guía de aquella.



Cuidar las nuevas generaciones

La diferencia entre autoridad y autoritarismo no es un asunto de grado o intensidad en el ejercicio de la influencia, sino un asunto de existencia o no de aceptación y legitimidad en la relación. La aceptación y legitimación de la autoridad se funda en que la autoridad permite cultivar al otro, mientras que el autoritarismo sólo sirve para utilizar al otro.

Se cultiva a hijas e hijos cuando se ejerce la buena guía y el buen trato que se expresan cuando se desarrolla en hijas e hijos sus capacidades de discernimiento, voluntad y responsabilidad. Discernimiento para que entiendan por sí mismos en vez de ser sometidos por las órdenes o argumentos del superior; de voluntad para que elijan según su albedrío a partir de discernir y no se limiten a obedecer porque otro manda, y de responsabilidad porque sólo pueden asumir las consecuencias de lo que discernieron y lo que eligieron. Si no eligió y no comprendió ¿cómo puede asumir responsabilidad? El ejercicio de autoridad, no de dominación, lleva a que hijas e hijos aprendan de su experiencia a autogobernarse cada vez mejor.

Se cultiva a hijas e hijos cuando se les impulsa a que aprendan y enfrenten sus propios retos apoyados en sus propias cualidades y talentos mediante tres tipos de hábitos: autocuidado, cooperación y persistencia en el logro. Cuando enfocan su atención y energía en cultivar sus hábitos y cualidades para enfrentar sus retos los límites –tan mencionados cuando no se trabajan los hábitos– se co-crean en forma colaborativa sin mayores tensiones. Cuando hijas e hijos no tienen su atención, ni su energía enfocada en aprender y enfrentar sus propios retos sino que los ven como desgracias que otros les deben solucionar, se vuelven débiles y exigentes. En ese momento los padres que no saben cultivar lo único que pueden hacer es tratar de contener un río desbordado con límites que no pueden sostenerse.

Tener dirección –hábitos para enfrentar retos– hace que los límites se cocreen fácilmente. Sin dirección, ningún límite aguanta y nadie aguanta, ni se aguanta la imposición de límites que no corresponden a sus retos y que no utilizan sus propias capacidades.

Cuando se establecen límites y no se logra que hijos e hijas puedan discernir y querer asumirlos no es posible desarrollar responsabilidad sino sólo acatamiento para evitar un castigo. De esta forma se enseña y aprende a evitar el castigo pero no a comprender el criterio que guía el límite. Si no se aprende o comprende el criterio, lo que hay es autoritarismo que no cultiva la capacidad de discernir y asumir. Los límites se acuerdan y se replantean cuando las capacidades de discernimiento y responsabilidad evolucionan y sólo así, los conflictos y las crisis llegan a ser oportunidades de crecimiento personal y familiar.

Cuando se hacen correcciones y no se logra que el corregido comprenda en qué consiste el error y las consecuencias de éste y no se logra que el corregido comprenda las alternativas, el sentido de estas y la manera como las puede aplicar, se actúa con autoritarismo. Si, adicionalmente se le castiga sin lograr la comprensión y se le obliga a actuar diferente según criterio del que obliga, se actúa con autoritarismo. Se actúa con autoritarismo porque no se cultiva el discernimiento, ni la voluntad y por ende no se cultiva la responsabilidad.

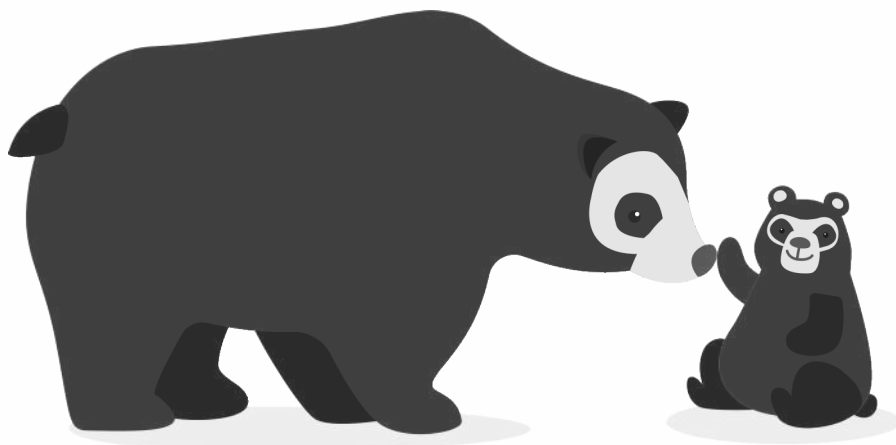


Cuidar las nuevas generaciones

El cultivo oportuno de hábitos basados en cualidades y talentos en cada etapa del ciclo vital requiere condiciones y destrezas diferentes. Con los bebés basta la repetición de la conducta acompañada de un canto cuya letra tiene la consigna esencial del hábito. Con niñas y niños de hasta 5 años la imitación y la explicación de consecuencias a través de historias con héroes siempre triunfantes es lo más útil. Con niñas y niños de 6 a 9 años la imitación no basta sino se acompaña de creatividad y dominio de la destreza con historias, donde los protagonistas enfrentan dificultades y las superan usando los otros hábitos y todas las cualidades. Con chicos de 10 a 12 las historias tienen dilemas operativos difíciles de resolver y la creatividad en la forma de resolver los retos debe ser la norma.

Las explicaciones corren por cuenta de ellos y los cuidadores se vuelven refinados en sus preguntas. Con adolescentes las historias tienen dilemas morales y relacionales difíciles de resolver y son abordadas en refinadas conversaciones explorando rutas argumentales cuya exigencia racional es ineludible. Los adolescentes no son niños grandes en su mente. Las historias son las películas que vemos y comentamos, así como los libros que compartimos y comentamos. Las historias al acostarse son para bebés y niños pequeños. Las historias a la hora de la cena llegan más lejos si él o la aprendiz de cuentero(a) logra maestría en ser aprendiz.

Cultivar hábitos de autocuidado, cooperación y persistencia en el logro, en un adolescente que no los ha cultivado antes exige además de las destrezas comunicativas propias de la relación con el adolescente, la confianza que posiblemente se ha perdido o debilitado. El gran reto en el cultivo de hijas e hijos es mantener o recuperar la confianza para que fluya la comunicación.ue no se cultiva el discernimiento, ni la voluntad y por ende no se cultiva la responsabilidad.





Comer en familia

Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en familia y comunidad es útil y sumamente agradable comer juntos, compartir la preparación del alimento y ojalá participar en su cultivo como lo disfrutaban las comunidades ancestrales.

Sin asegurar una comida sana, las nuevas generaciones quedan expuestas al deterioro fundamental de su salud por el consumo de comestibles modificados genéticamente, contaminados en su cultivo y desnaturalizados en la industrialización. Sin tiempo para compartir la preparación y consumo del alimento se pierde una valiosa oportunidad de hacer de la familia un hogar.

Alimentación saludable:

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna, incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua, que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Comer en familia es asegurar el bienestar de la familia, iniciemos revisando los beneficios en cada etapa de la vida. “El plato saludable de la familia colombiana”, que orienta a la población en general a elegir una alimentación variada, que incluya en cada tiempo de comida alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas según la etapa del curso de vida.

Mujeres gestantes:

Escoja alimentos de todos los grupos o de la mayoría en cada tiempo de comida principal. En los refrigerios elija de dos o tres grupos, variando la alimentación. Prefiera consumir frutas, cereales, lácteos y productos lácteos. Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad y trimestre de gestación por el que cursa. Elabore menús semanales para la alimentación familiar, Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos y asegura la variedad y calidad de la alimentación. Prefiera frutas y verduras de cosecha que son más económicas.

Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible. Es importante conocer los tiempos de cosecha de los alimentos de su región para poder seleccionarlos y consumirlos, y así disminuir costos de la alimentación de la familia.

Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.



Comer en familia

Para tener un embarazo saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre. No consuma bebidas alcohólicas durante la gestación.

Es importante hacer seguimiento a la ganancia de peso durante la gestación, aproveche los controles prenatales para que vigilen su peso y los riesgos para su salud y la de su bebé. Las necesidades de hierro, calcio y ácido fólico deben ser suplementadas. Consulte a su médico para su formulación.

Lactancia:

Para la madre:

Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.

Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras. No consuma bebidas alcohólicas ni energizantes durante el período de lactancia. Consuma leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y habas junto a cereales como arroz y maíz.

Aprovecha las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas. Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.

Para el bebé:

La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia del bebé, pues contiene los nutrientes que necesita el normal desarrollo del cerebro y además protege contra infecciones y enfermedades.

Posee los nutrientes perfectos para que el bebé se alimente de forma saludable y a la vez contrarreste la desnutrición y la obesidad. Y es que un bebé gordo no significa que esté sano. La primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto se llama calostro. Esta es una leche espesa, de color amarillento o transparente, que contiene todos los elementos necesarios para nutrir al bebé, lo mismo que las dosis de vitamina A y otros micronutrientes requeridos para protegerlo contra infecciones. Es considerada la primera vacuna. Además, es un purgante natural porque limpia el intestino del recién nacido.



Comer en familia

Esta leche es suficiente para calmar el hambre y la sed del bebé, aún en climas calientes. Es buena para su digestión y lo protege contra diarreas y otras enfermedades, por lo que no es aconsejable, durante los seis primeros meses, darle aguas, coladas o jugos, los cuales sí causan esas dolencias.

De acuerdo con el Manual de Lactancia del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, hay que darle pecho al bebé tan pronto nazca y no es necesario darle chupos, ni agüitas, ni tectitos. "Al darle aguas, té o jugos en los primeros seis meses, se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones además de disminuir la leche de la madre.

Entre los 6 meses y los 2 años:

De los 6 a los 12 meses de edad, la leche materna sigue siendo la fuente más importante de alimentación. El consumo de una dieta sana y variada como fuente de nutrientes debe aumentar con la edad. Ofrezca variedad de frutas y verduras.

A partir de los 6 meses de edad, el bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar.

Alimentos sólidos ricos en hierro como las vísceras, y zinc como las leguminosas, son muy importantes para los bebés amamantados. Se debe realizar una transición gradual de consistencia: entre los 6 y 8 meses se ofrecen alimentos en forma de puré espeso, machacados o enteros blandos; y a partir de los 8 meses hasta el año, se ofrecen alimentos en pequeños trozos, más duros de consistencia, que el bebé pueda agarrar con su mano, evitando aquellos que por su forma ocasionen atoramientos como uvas, nueces o trozos de zanahoria o manzanas.

Después del primer año de vida:

La alimentación saludable del bebé es fundamental para garantizar su adecuado crecimiento y desarrollo, esta alimentación ya es igual a la que consume la familia; sin embargo, se recomienda no adicionar sal ni azúcar a las preparaciones para generar buenos hábitos alimentarios que lo protejan a lo largo de la vida de adquirir enfermedades crónicas. De igual manera, continuar con la práctica de lactancia materna hasta los 2 años o más contribuye al buen estado de salud y nutrición del bebé.

Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores



Comer en familia

Entre los 2 y los 5 años: la buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo, hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llena fácilmente. Además, hay que acompañarles y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. La calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.

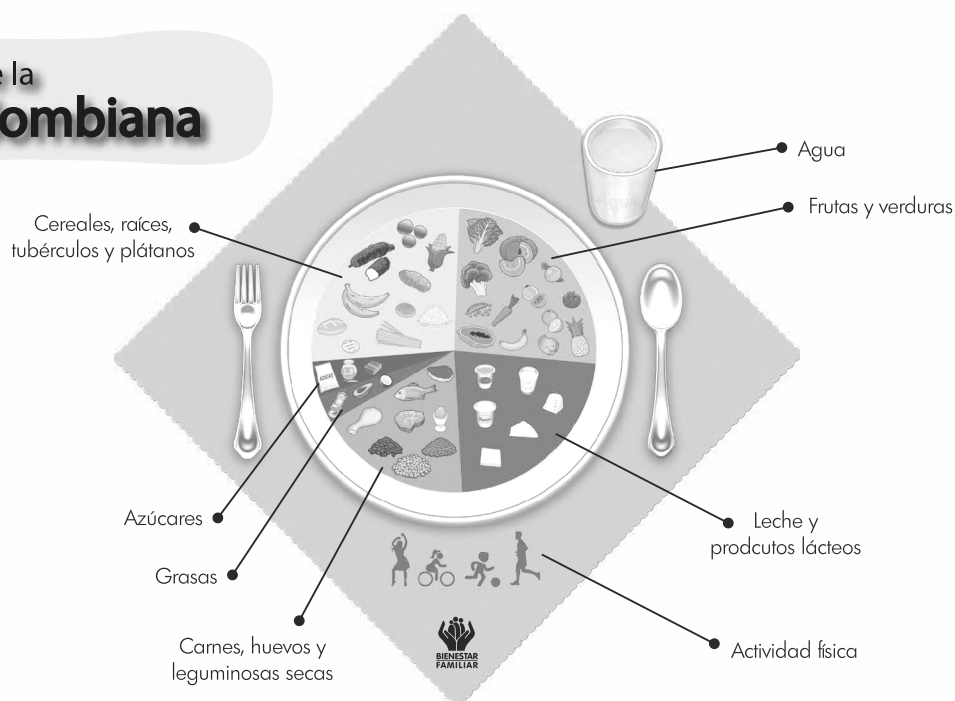
Entre los 6 y los 12 años: en esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas que van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse.

Entre los 12 y los 18 años: esta etapa es de crecimiento y desarrollo rápido, con muchos cambios físicos y emocionales. Alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando, trabajar y en algún momento ser madres y padres sin problemas de salud y tener bebés saludables.

Adultos: en esta etapa la buena alimentación contribuye a conservar la salud, rendir en el trabajo, estar fuertes y no enfermarse.

Adultos mayores: en esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito.

Plato saludable de la Familia Colombiana





Comer en familia

Cocinar en familia:

De acuerdo a las cifras que maneja la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades transmitidas por alimentos constituyen uno de los problemas de salud más extendido en el mundo actual y son causa importante de reducción de la productividad y de ausencia laboral.

Recomendaciones para cocinar en familia:

El lavado frecuente de las manos, el evitar tocarse la cara, el pelo, manipular con guantes siempre limpios los alimentos cocidos o listos para consumir y el conservar los alimentos en frío cuando sea indicado, son las principales medidas de prevención que pueden ser adoptadas por la familia que cocina.

Cocción profunda de los alimentos; evitar preparar carnes en trozos voluminosos; separar la carne cocida de su líquido de cocción para minimizar el ambiente sin oxígeno y proceder a enfriar rápidamente si no se va a consumir en las dos horas siguientes.

La prevención de la contaminación de los alimentos se fundamenta en la higiene de quien cocina, es esencial el lavado de las manos siempre antes de TOCAR los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado.

Lavar cuidadosamente utensilios y superficies de preparación antes y después de usarlos. Lavar cuidadosamente los platos y cubiertos antes de usarlos para servir. Tomar los platos y fuentes por los bordes, los cubiertos por el mango, los vasos por el fondo y las tasas por el asa. Mantener la higiene y el orden más minucioso en su cocina. Lavarse las manos antes de arreglar la mesa. No usar anillos, relojes u otros utensilios que puedan “esconder” bacterias pueden ocasionar problemas de salud o accidentes. No manipular los alimentos con las manos sino con los utensilios.

Para el almacenamiento de los alimentos se debe asegurar una temperatura adecuada al tipo de materia prima para prevenir una reproducción de bacterias durante el tiempo que duren allí.

Comer juntos:

En las vidas tan apresuradas que llevamos, pasamos por alto la importancia de tomar pasos simples para ayudar a que los niños y las familias sean fuertes y saludables. El comer juntos en familia ayuda a los niños aún mucho después de que la comida haya terminado. Hay muchos motivos positivos para motivar a que los niños tengan comidas en familia.

Las comidas en familia exponen a los niños a una mayor variedad de alimentos y menor consumo de refrescos.

Las familias son más unidas cuando comparten a diario el ritual de comer juntos. Los niños que vienen de familias en las que comparten las comidas tienen más probabilidad de estar emocionalmente contentos y tener buenas relaciones con sus compañeros. Con el tiempo, estos niños se esfuerzan más en el trabajo escolar, tienen mejor comunicación con sus padres y disfrutan de tener estrechos vínculos familiares.



Jugar en familia

“

Los mayores logros de un niño son posibles en el juego, logros que mañana se convertirán en su nivel básico de acción real.”

Vygotsky

Mediante la interacción en el juego se crea confianza entre quienes lo hacen y además de dinamizar nuestras competencias intelectuales, nos hace sentir felices. Por si lo anterior fuera poco, es a través del juego como aprendemos lo mas importante de la vida. Aprendemos mejor jugando que escuchando. El mejor indicador de una buena relación es el disfrute de diversos niveles de comunicación e interacción.

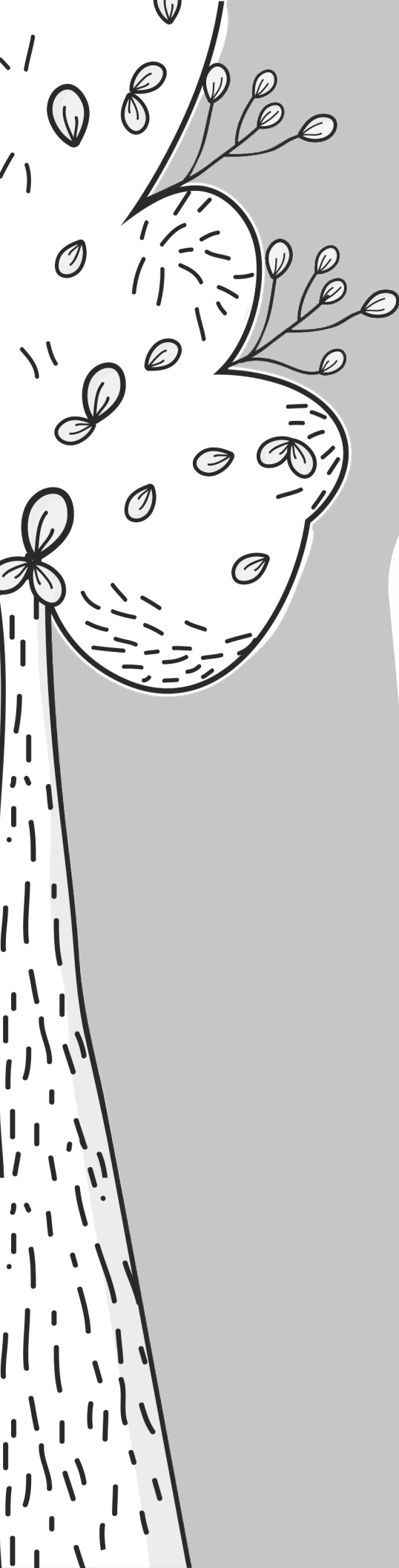
Se resalta la importancia que reviste el juego y lo que significa hacerlo en familia, es decir, los beneficios que conlleva hacerlo, como mejorar las relaciones familiares sin sufrir o el cuidado mutuo al que puede conducir su práctica.

El juego que posee un objetivo educativo, se estructura como un juego reglado, que incluye momentos de acción pre-reflexiva y de simbolización o apropiación abstracta-lógica de lo vivido para el logro de objetivos de enseñanza curriculares, cuyo objetivo último es la apropiación por parte del jugador, de los contenidos fomentando el desarrollo de la creatividad.

Existen muchos tipos de juegos y diversas clasificaciones, sin embargo se puede tomar como referencia una más práctica y sencilla. En primera instancia se pueden clasificar de acuerdo al número de jugadores, los cuales pueden ser individuales o colectivos. Por otro lado está según la cultura, pueden ser tradicionales y adaptados (Yvern, 1998).

También pueden ser de acuerdo a un director, que pueden ser dirigidos y libres. Según la edad, para adultos, jóvenes y niños. De acuerdo a la discriminación de las formas, de engranaje y rompecabezas. Según la discriminación y configuración, de correspondencia de imagen. De acuerdo a la orientación de las formas, las imágenes invertidas. De ordenamiento lógico, de secuencias temporales y de acción. Según las probabilidades para ganar, de azar y de razonamiento lógico (Yvern, 1998).

Entendemos entonces que el juego hace parte esencial del desarrollo humano, que se experimenta en diferentes etapas del ciclo vital y que permite el aprendizaje, el desarrollo de vínculos, además genera espacios diferentes de compartir entre las personas que conforman una familia, el juego favorece el dialogo y la interacción.



Encuentro de aprendizaje - educación

3

El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana.

Encuentro 3

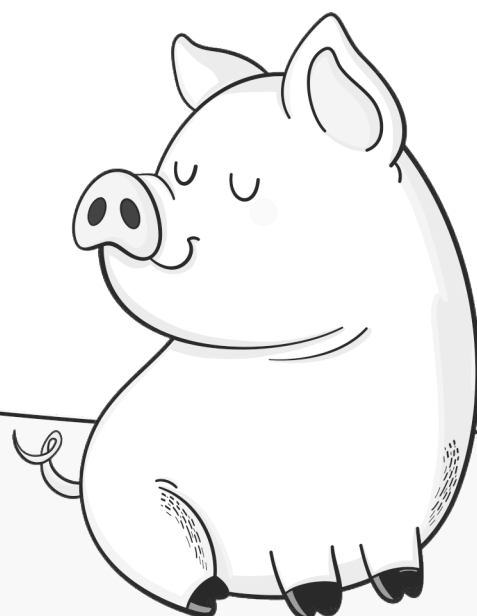
Preparamos el patio de juego:

Apreciado profesional, es muy importante que contemos con los materiales y elementos suficientes para el desarrollo de nuestros encuentros de aprendizaje-educación, se sugiere:

- ✓ Preparar un tablero de concéntrese con el Anexo I y la tela quirúrgica.
- ✓ Preparar 8 paquetes de abecedarios (Anexo II).
- ✓ Preparar en cartón paja 3 símbolos de hombre y 3 símbolos de mujer, el ejemplo se encuentra en el anexo III.
- ✓ Llevar al encuentro tizas.

Estos serán los juguetes para el encuentro de Aprendizaje – Educación:

- ✓ Descubre el misterio.
- ✓ Contémonos un cuento..
- ✓ Te invito a mi patio de juego.
- ✓ ¿Cómo estuvo el juego?



El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana.

Encuentro 3

Descubre el misterio (40 minutos)

Para el desarrollo de este ejercicio, es necesario que los profesionales previamente hayan preparado el material del anexo I y el tablero.

- ✓ Se distribuye el grupo en dos equipos.
- ✓ Cada equipo puede aumentar los puntos ganados en el concéptrese tirando un dado.
- ✓ Para obtener los puntos del dado debe compartir sus pre-saberes sobre el icono que encuentra en el concéptrese.
- ✓ En caso de que los participantes estén de acuerdo con la definición del participante se otorgarán los puntos del dado mas el punto por encontrar la pareja.

Para finalizar el ejercicio se promoverá la discusión colectiva sobre los significados de los conceptos encontrados en el concéptrese, se busca llegar a acuerdos y construir colectivamente los conocimientos.

Contémonos un cuento (30 minutos)

Los profesionales leerán el cuento El dilema de Pancracia, Se indicará a las familias que para finalizar el cuento van a tener que interactuar con la construcción de una palabra que podría encajar en la historia, para esto a cada equipo se entregan dos juegos de abecedario, se marca en el suelo dos puntos para la construcción de las palabras, uno por cada equipo y dos puntos de salida, también uno por cada equipo, se otorgará un punto al equipo que en cada oportunidad construya la palabra correcta.

EL DILEMA DE PANCRACIA

por: Leidy Parra

En el bosque de las familias felices se ha formado un gran alboroto, Pancracia la cerda más popular del bosque ha pasado varias noches sin dormir, Lucero la lechuza fue quien lo descubrió, todas las noches Pancracia paseaba y paseaba por el bosque, Lucero solo la miraba.

En las mañanas, era Dariem el caracol quien la veía muy cansada mientras Pancracia seguía dando vueltas, un día por fin se reunieron y decidieron hablar con Pancracia ¿Qué le sucedía? ¿Por qué andaba dando vueltas todo el tiempo?

Fue entonces cuando Pancracia les contó... algo sucedía en la escuela del bosque, de repente Gumerindo su hijo cerdito había llegado a casa a preguntar como nacen los cerditos, y por que hay cerditos a los que no les gustan las cerditas, ella no sabía como responder estas preguntas, ella no quería responder estas preguntas, es más Gumerindo solo tenia 11 años era muy joven para andar por ahí preguntando esas cosas.

Pues hay que hablar con el profesor Froilan propuso Dariem, seguro que un tortugo tan sabio iba a saber que era lo que sucedía en la escuela, ¡Claro es su responsabilidad!

Al día siguiente doña Pancracia se arreglo muy temprano, se puso su mejor vestido, eligió con cuidado los aretes y el collar que usaría y ese día se aplico la loción que solo usaba en su cumpleaños, era una maravilla verla caminar por el bosque rumbo a la escuela, de verdad era fantástico.

Al llegar a la escuela encontró a Froilan muy feliz, recibía con una gran sonrisa a sus estudiantes y los animaba para que pasarán al salón de clases, esto terminó de convencer a Pancracia de que la idea de Dariem era muy buena.

Pancracia saludo a Froilan y le pidió un espacio para conversar un poco antes de las clases, Froilan al ver el rostro de angustia de Pancracia accedió. -¿Qué le inquieta tanto señora Pancracia? - pregunto Froilan, en ese momento Pancracia se sintió libre de contarle todo.

Froilan seguía sin entender donde estaba lo grave de la situación, para él era mejor que los chicos preguntaran a los adultos de confianza, ellos siempre podrían orientarlos, de no hacerlo así los chicos quedarían expuestos a la información de los medios masivos de comunicación, a los teléfonos y computadoras que no siempre dicen la verdad, así que pregunto a Pancracia que había hecho ella ante esta situación.

Pancracia una conservadora y muy preocupada madre había increpado a su hijo por estar preguntando esas cosas y lo había enviado para el cuarto a reflexionar, no sabía muy bien que, pero sabia que Gumerindo tenía que reflexionar.



Revisando la situación Froilan decidió hacer algunas preguntas a Pancracia, las personas que estaban en el bosque de las familias felices le ayudarían a responder.

- ✓ ¿Dime Pancracia, es algo con lo que se nace, algo físico que puede influir en la forma en la que nos educan? Y tiene 4 letras

SEXO

- ✓ Usualmente esta asociado con el color rosado, la delicadeza, la obediencia y las muñecas. Tiene 8 letras

FEMENINO

- ✓ Es la capacidad que tienen los cuerpos para crear otras vidas, tiene 12 letras

REPRODUCCIÓN

- ✓ Así se llama a quienes sienten atracción por otras personas del mismo género, tiene 10 letras

HOMOSEXUAL

- ✓ Son esas normas sociales que indican los comportamientos esperados de hombres y mujeres, tiene 6 letras

GÉNERO

- ✓ Cuidar nuestro cuerpo y el cuerpo de nuestra pareja a partir de decisiones consensuadas, dos palabras, 15 letras

SEXO RESPONSABLE

- ✓ Así se llama a la decisión de incluir algunos medicamentos o comportamientos que permiten controlar la natalidad, 13 letras,

PLANIFICACIÓN

Ves señora Pancracia, es muy sencillo hablar sobre estos temas con los pequeños, recuerda que siempre es mejor que los cachorros obtengan la información de sus padres.

El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana.

Te invito a mi patio de juego (40 minutos)

Para el desarrollo de este ejercicio es necesario dibujar en el centro del lugar del encuentro un tablero de triki traka.

- ✓ Se distribuye el grupo en dos equipos. Dos filas frente a frente. En el centro se ubica el tablero.
- ✓ A unos metros del tablero, a lado y lado se traza una línea de salida, se marca con tiza.
- ✓ A las tres primeras personas de cada fila se entrega uno de los símbolos del anexo III, distribuidos por equipo, (tres rosados para un equipo, tres azules para el otro equipo).
- ✓ La tarea es jugar triqui traka en equipo, como solo hay tres fichas, desde el participante 4 en adelante se debe pasar de a uno hasta el tablero y podrá cambiar de puesto una de las fichas que haya puesto su equipo.
- ✓ Cuando uno de los equipos logre punto, el otro equipo puede quitárselo respondiendo una de las preguntas que se enumeran al final de esta página.
- ✓ Al final de cada respuesta se realiza la retroalimentación de la información para la construcción colectiva de conocimientos.

Preguntas para el juego:

- ✓ ¿Qué es sexo?
- ✓ ¿Qué es género?
- ✓ ¿Qué es sexualidad?
- ✓ ¿Qué es orientación sexual?
- ✓ ¿Qué es erotismo?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre sexualidad y erotismo?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre género y orientación sexual?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre sexo y sexualidad?
- ✓ ¿Qué son comportamientos sexualmente sanos?
- ✓ ¿Qué son comportamientos sexualmente responsables?

El patio de juego

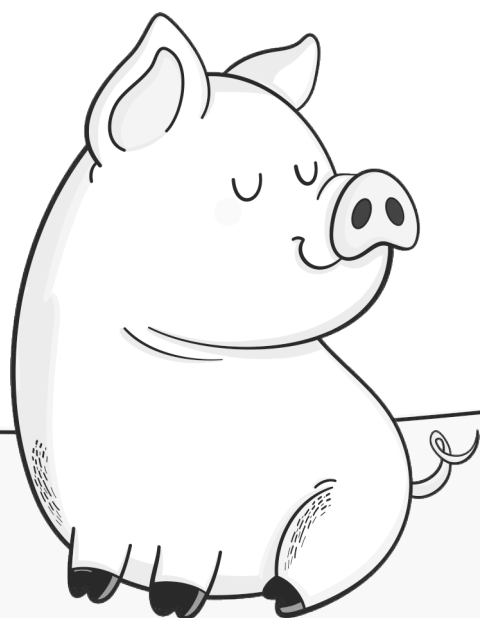
Sexualidad placentera, responsable y sana

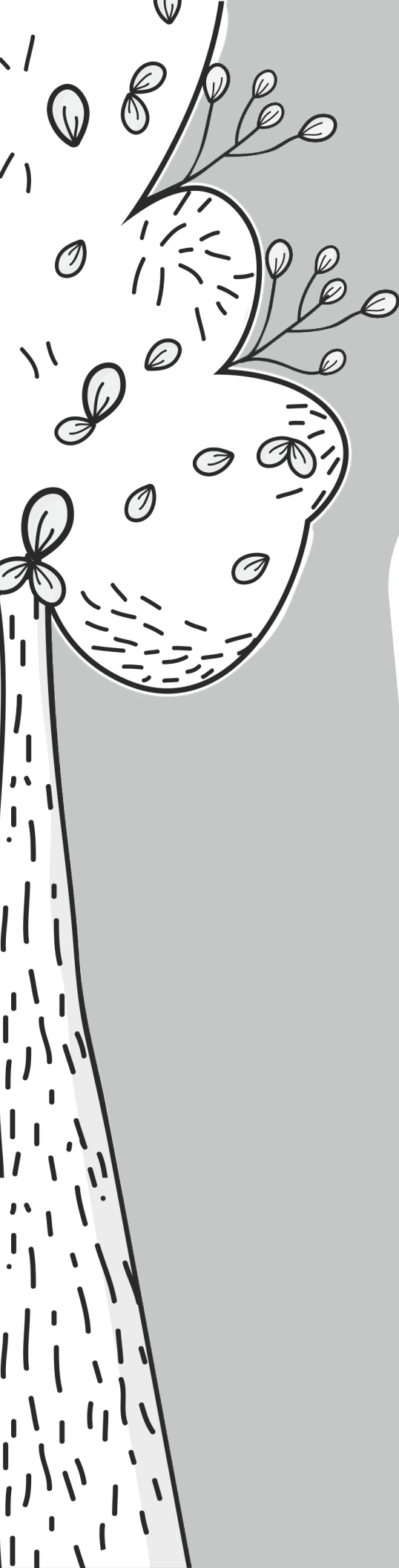
¿Cómo estuvo el juego? (10 minutos)

Para realizar el cierre de este encuentro se abre el espacio para compartir las emociones y sentimientos experimentados durante el desarrollo de estas actividades.

Preguntémonos

- ✓ ¿Qué aprendizajes llevo a casa?
- ✓ ¿Qué preguntas aún no se han resuelto?
- ✓ ¿Qué quiero que se repita en la próxima actividad?





Encuentro de aprendizaje - educación

4

El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana.

Encuentro 4

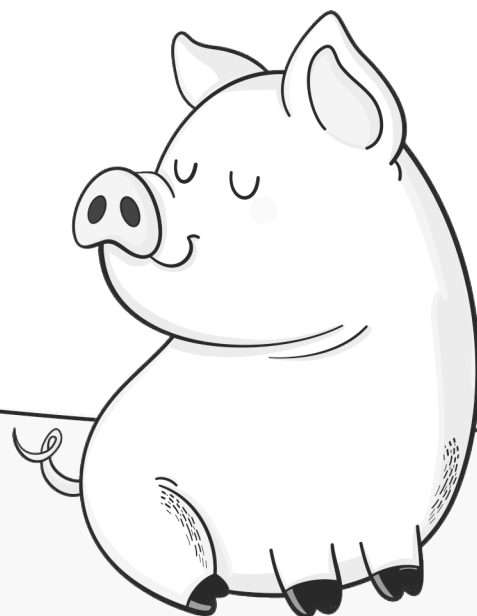
Preparamos el patio de juego:

Apreciado profesional, es muy importante que contemos con los materiales y elementos suficientes para el desarrollo de nuestros encuentros de aprendizaje-educación, se sugiere:

- ✓ Preparar globos para cada encuentro.
- ✓ Preparar en tarjetas los mensajes del anexo IV.
- ✓ Preparar dos palos con lanas y vasos atados en cada extremo.
- ✓ Llevar al encuentro tizas.
- ✓ Preparar en tarjetas los mensajes del anexo V.

Estos serán los juguetes para el encuentro de Aprendizaje – Educación:

- ✓ Contémonos un cuento.
- ✓ Te invito a mi patio de juego.
- ✓ Descubre el misterio.
- ✓ ¿Cómo estuvo el juego?



El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana.

Contémonos un cuento (30 minutos)

- ✓ Los profesionales orientan a los participantes para que se distribuyan en dos equipos (Equipo A y Equipo B).
- ✓ A cada equipo se le informará que tienen un minuto para cumplir el reto.
- ✓ El equipo A elegirá un participante del equipo B para que se desplace hasta donde se encuentra reunido el equipo A.
- ✓ En el equipo A, los participantes entregarán una tarjeta con un par de palabras del anexo IV.
- ✓ La tarea del participante del equipo B es regresar a su equipo y tratar de dar el mensaje visto en la tarjeta a través de una mímica.
- ✓ Mientras el participante del equipo B da el mensaje a su equipo, el equipo A contabilizará 1 minuto.
- ✓ En el caso en el cual el equipo B adivine el mensaje antes de que el globo estalle, el punto será para el equipo B.
- ✓ En el caso en el que el equipo A termine de contabilizar el minuto antes de que el equipo B adivine el mensaje, el punto será para el equipo A.
- ✓ El ejercicio se repite intercambiando jugadores de los dos equipos.

Te invito a mi patio de juego (40 minutos)

- ✓ Se distribuye el grupo en dos equipos.
- ✓ A cada equipo se entrega un palo, a cada extremo del palo se ata una cuerda que sujeta un vaso.
- ✓ Se marca una línea de salida y una línea de llegada para cada equipo.
- ✓ En la línea de salida se dispondrá para cada equipo un recipiente con agua.
- ✓ En la línea de llegada se dispondrá para cada equipo un recipiente marcado con un punto de llenado.
- ✓ Todos los integrantes de cada equipo deben participar, de uno en uno.
- ✓ El equipo que primero llene el recipiente de llegada tendrá un punto.
- ✓ Para que la siguiente persona de cada equipo pueda arrancar en la línea de salida el equipo debe responder una de las preguntas del anexo V.

El patio de juego

Sexualidad placentera, responsable y sana

Descubre el misterio (40 minutos)

Los profesionales orientarán a los participantes para que se organicen en cuatro equipos con igual número de integrantes.

- ✓ A cada equipo se le entregará un globo inflado.
- ✓ Se marca un punto de salida y un punto de llegada para cada equipo, este punto debe ser equidistante para los cuatro equipos.
- ✓ La indicación para los participantes es transportar el globo de acuerdo a la solicitud de cada ronda.
- ✓ En cada ronda los profesionales cambiarán la parte del cuerpo y la cantidad de participantes que deben transportar el globo. (por ejemplo: tres personas usando solo los codos).
- ✓ Deben llegar juntos a la meta la cantidad de participantes solicitados en cada ronda.
- ✓ Gana punto el equipo que primero logre cumplir la indicación de cada ronda, al final se cuenta la cantidad de puntos y el equipo que mas puntos tenga será el ganador.

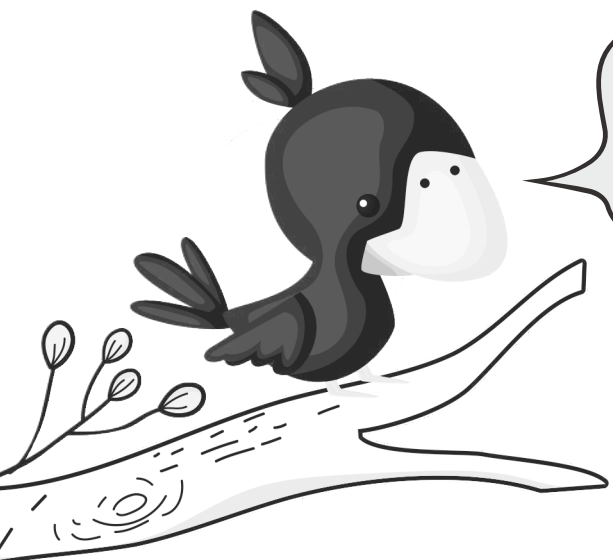
Se realiza la reflexión de la actividad a partir del dialogo sobre el cuidado del cuerpo, se discute sobre que pasaría si estuviéramos mal de cada una de las partes usadas, como nuestro cuerpo es un instrumento para el desarrollo de nuestra sexualidad, cuales son los cuidados diarios que le doy a mi cuerpo, donde consigo información y atención para el cuidado de mi cuerpo.

¿Cómo estuvo el juego? (10 minutos)

Para realizar el cierre de este encuentro se abre el espacio para compartir las emociones y sentimientos experimentados durante el desarrollo de estas actividades.

Preguntémonos

- ✓ ¿Qué aprendizajes llevo a casa?
- ✓ ¿Qué preguntas aún no se han resuelto?
- ✓ ¿Qué quiero que se repita en la próxima actividad?



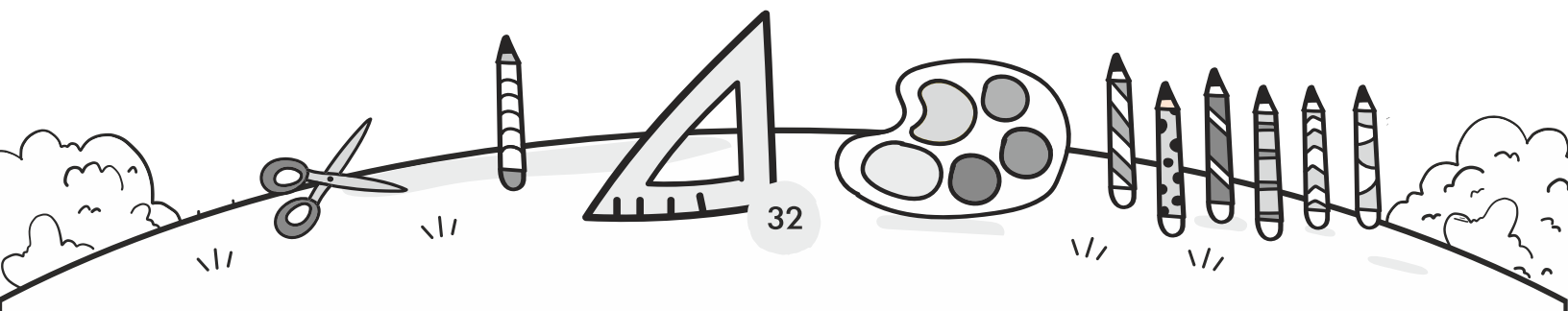
El cuarto de herramientas

Este es un espacio con ideas para la construcción de juegos, en este apartado puedes encontrar material que puede ser útil para las acciones de aprendizaje- educación y para las acciones de facilitación.

La canasta revuelta.

- ✓ Para iniciar los profesionales preparan palabras relacionadas con el tema que se desea trabajar.
- ✓ Los participantes estarán sentados en círculo, y se socializarán las reglas del juego.
- ✓ A cada participante se asigna una de las palabras.
- ✓ Las palabras asignadas a cada participante son socializadas en la primera ronda.
- ✓ De ser necesario se pueden repetir las palabras, de manera que dos o tres participantes tengan la misma palabra.
- ✓ Uno de los profesionales quedará en el centro del círculo de pie.
- ✓ Empezará a preguntar a los participantes por la palabra que tienen los compañeros.
- ✓ Todas las personas que tengan la palabra que se mencione deben cambiar de puesto.
- ✓ La persona que esta en el centro puede ocupar el lugar de alguna de las personas que se levante.
- ✓ Cuando la persona que esta en el centro exclama ¡Canasta Revuelta! Todos los participantes deben cambiar de puesto.
- ✓ La actividad puede repetirse las veces que se consideren necesarias.

Esta actividad permite refrescar a los participantes, activar nuevamente el cuerpo, promueve la atención y permite trabajar cualquier tema conceptual porque puede solicitarse a quien ha quedado en medio que defina el último concepto mencionado, por ejemplo. Es una actividad que puede ser usada en el transcurso de una formación.





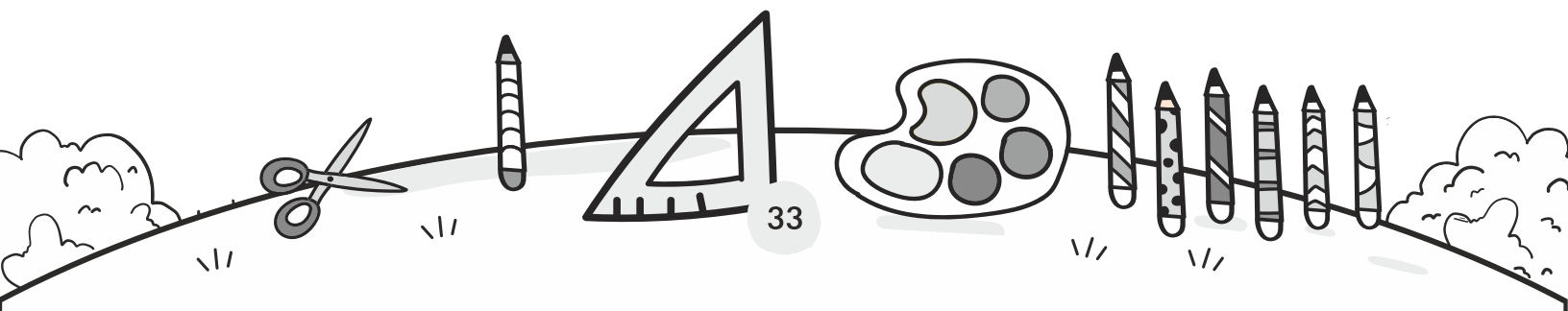
El cuarto de herramientas

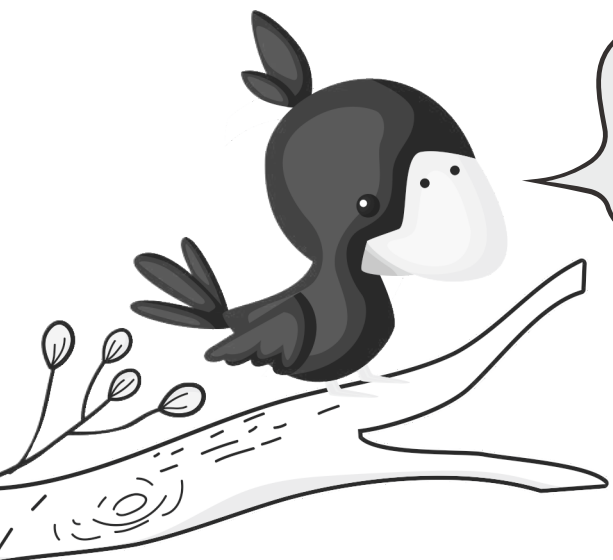
Este es un espacio con ideas para la construcción de juegos, en este apartado puedes encontrar material que puede ser útil para las acciones de aprendizaje- educación y para las acciones de facilitación.

Carrera de piedra.

- ✓ Se dividen los participantes en cuatro equipos, a cada equipo se entrega la cantidad de papeles igual a la cantidad de participantes.
- ✓ Se ubican los cuatro equipos en filas detrás de la línea de salida.
- ✓ Se indica una línea de llegada que debe estar a la misma distancia para los cuatro equipos.
- ✓ Se indica a los participantes que no pueden pisar en un lugar diferente a las hojas que se les han entregado.
- ✓ Al primero de cada equipo se le entrega un papel adicional, este será el paso que les permita avanzar.
- ✓ Se espera que cada equipo avance un paso y el ultimo de cada equipo levante el papel que quedo al final y lo envíe hacia adelante para que el primero de la fila lo ponga en el suelo y logre avanzar.
- ✓ Gana el equipo que primero llegue a la línea de meta.
- ✓ Si uno de los papeles se rompe el equipo quedará ahogado y tendrá que regresar a la línea de salida para recuperar el paso que han perdido.

Con esta actividad se puede abordar temas de comunicación, trabajo en equipo, cohesión grupal, estrategia. A su vez esta actividad permite trabajar temas relacionados con riesgos.





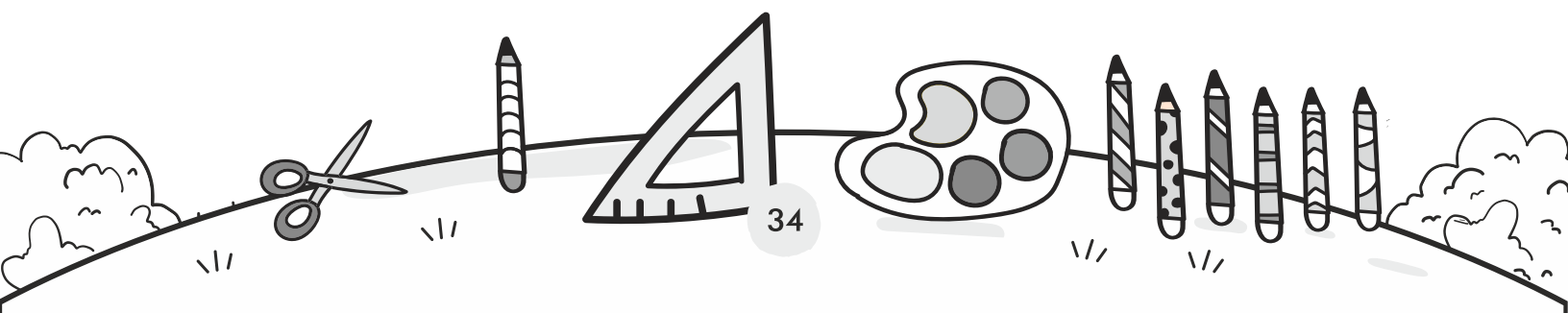
El cuarto de herramientas

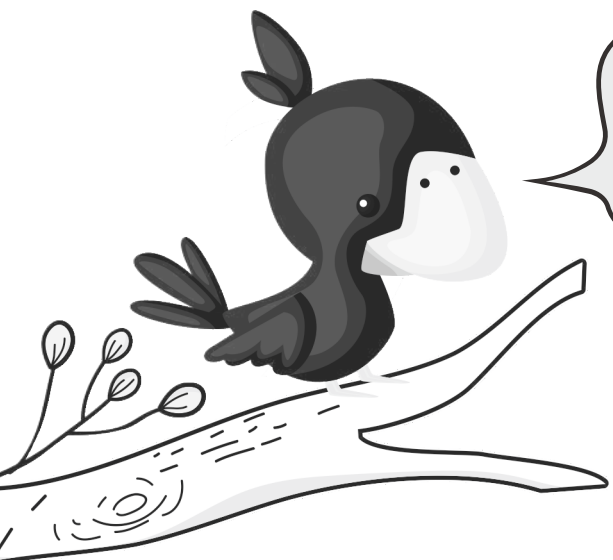
Este es un espacio con ideas para la construcción de juegos, en este apartado puedes encontrar material que puede ser útil para las acciones de aprendizaje- educación y para las acciones de facilitación.

Orden en silencio.

- ✓ Se dividen los participantes en dos equipos.
- ✓ Cada uno de los equipos se ubica en una fila.
- ✓ Los profesionales orientan a los participantes indicando que se debe guardar absoluto silencio en el desarrollo de esta actividad.
- ✓ Luego se les cuenta a los participantes que van a tener que organizar la fila de menor a mayor de acuerdo con las indicaciones que se van dando.
- ✓ A continuación algunas ideas sobre las indicaciones que pueden compartirse con los participantes:
 - Cada fila de menor a mayor de acuerdo al año de nacimiento.
 - Cada fila de menor a mayor de acuerdo al número de la calle en la que viven.
 - Cada fila de menor a mayor de acuerdo a los 3 últimos números del documento de identidad.
 - Cada fila de menor a mayor de acuerdo con el mes de nacimiento propio.

Con esta actividad se puede abordar temas de comunicación, trabajo en equipo, expresión corporal y cohesión grupal, estrategia.





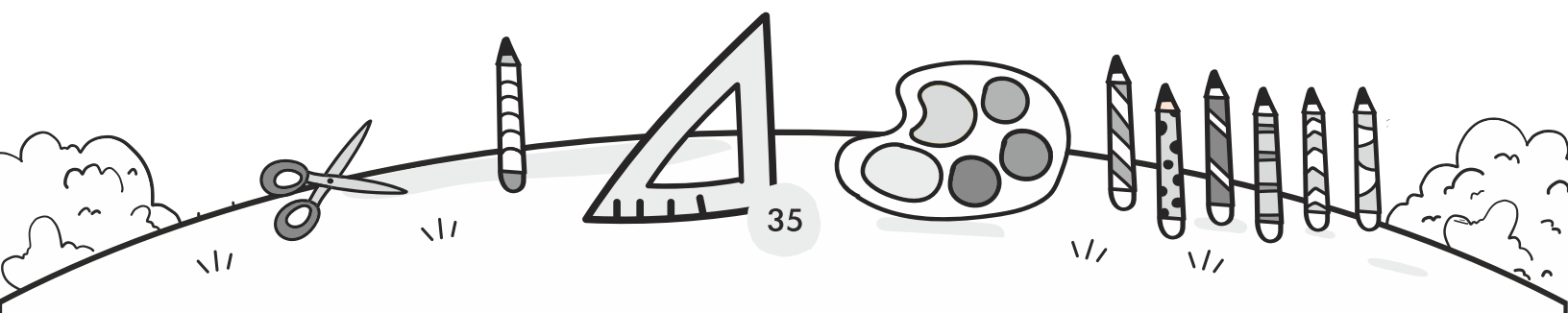
El cuarto de herramientas

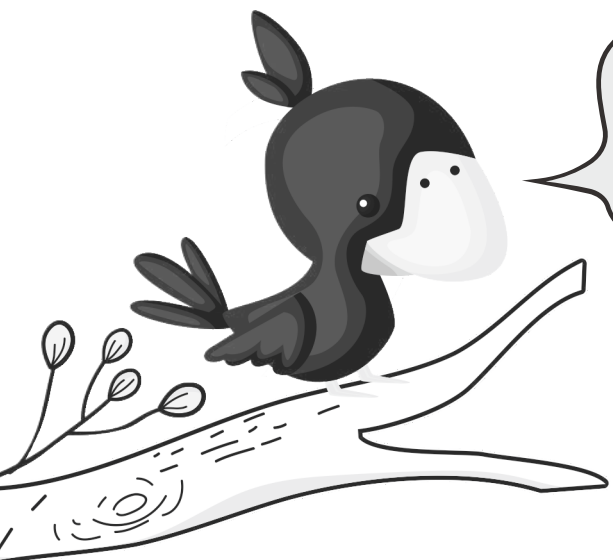
Este es un espacio con ideas para la construcción de juegos, en este apartado puedes encontrar material que puede ser útil para las acciones de aprendizaje- educación y para las acciones de facilitación.

Organiza tu grupo.

- ✓ En el suelo se preparan dos espacios demarcados con cinta o con tiza, cada espacio es un rectángulo de máximo 20cm de ancho y depende de la cantidad de participantes se propondrá el largo.
- ✓ Una vez que los dos grupos estén en filas dentro de cada rectángulo el profesional indicará a los participantes organizarse de acuerdo a diversos criterios, por ejemplo:
 - Numero de hijos.
 - Numero de hermanos
 - Estatura
- ✓ Cantidad de municipios que conocen...
- ✓ La tarea de cada fila es reorganizarse de acuerdo a las indicaciones del profesional, sin embargo, no podrán salir del rectángulo.

Con esta actividad se puede abordar temas de comunicación, solución de conflicto, redes de apoyo y estrategia.





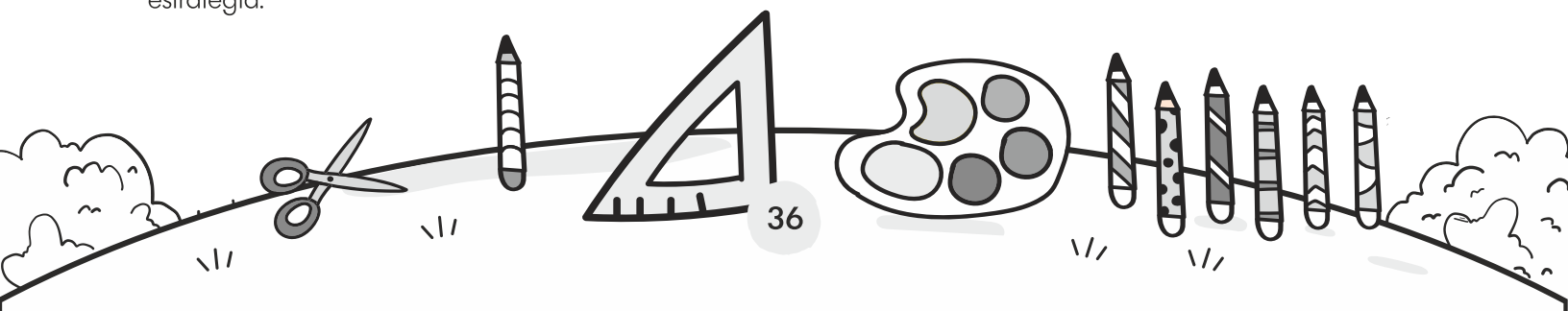
El cuarto de herramientas

Este es un espacio con ideas para la construcción de juegos, en este apartado puedes encontrar material que puede ser útil para las acciones de aprendizaje- educación y para las acciones de facilitación.

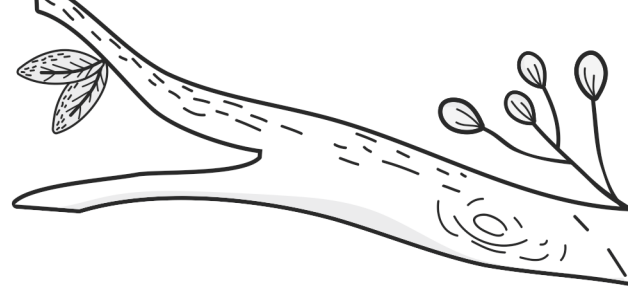
Dibujo colectivo.

- ✓ El profesional debe preparar para esta actividad cuatro pañoletas para cubrir los ojos, dos marcadores, dos pliegos de papel y dos copias de un dibujo sencillo pero que tenga la misma cantidad de objetos o elementos que cantidad de participantes por grupo.
- ✓ Se divide el grupo en dos equipos.
- ✓ Se orienta a los participantes para que se organicen en una fila cada equipo.
- ✓ A unos metros de la punta de cada fila se ubicará un pliego de papel.
- ✓ Al primer integrante de cada fila se entrega un marcador, la fotocopia del dibujo y dos pañoletas para cubrir los ojos.
- ✓ Se indicará a los participantes que cada equipo tiene un minuto para organizar la estrategia que les permitirá replicar en su pliego el dibujo que se les ha entregado.
- ✓ Pasado el minuto se ubican los equipos nuevamente en filas.
- ✓ Se venda los ojos al primero de la fila, quien con el marcador se dirigirá hasta el pliego de su equipo y dibujará el primer elemento.
- ✓ El siguiente de la fila se va preparando para avanzar hasta el pliego en cuanto su compañero le entregue el marcador.
- ✓ Todos los integrantes deben tener vendados los ojos antes de salir de la fila.
- ✓ El equipo que primero complete el dibujo será el ganador.
- ✓ Se observará la semejanza del dibujo en el pliego con el dibujo que se entregó al equipo.
- ✓ Se hace apertura del espacio para la reflexión.

Con esta actividad se puede abordar temas de comunicación, solución de conflictos, trabajo en equipo y estrategia.



El sillón familiar.



Reflexionemos sobre los temas de este módulo:

Apreciado profesional, es muy importante construirnos y reconstruirnos como personas y como profesionales, en este espacio le invitamos a la reflexión sobre nuestros conocimientos, actitudes y practicas relacionadas con los temas vistos en este cuadernillo.

- ✓ Dentro de mi sistema de creencias ¿Cómo me siento cuando debo abordar temas relacionados con género, identidad de género y orientación sexual?
- ✓ ¿Cuáles son los comportamientos sexualmente sanos que voy a implementar para mi vida a partir de la reflexión que me genera este módulo?
- ✓ A partir de la recordación de los derechos sexuales y reproductivos, reflexiono sobre el derecho que mayor incomodidad me puede causar.
- ✓ En la historia de mi vida ¿Qué tan sencillo ha sido el acceso a información sobre mi salud sexual y reproductiva?
- ✓ ¿Esta información recibida ha sido basada en la evidencia científica, proviene de fuentes confiables?
- ✓ Dibujo una línea del tiempo en la cual evidencie el proceso de acceso a la información a lo largo de mi vida, diferenciando con un color la información basada en la evidencia y con otro color la información que me ha llegado de fuentes poco confiables.



La despensa.

Apreciado profesional, a continuación algunas orientaciones que pueden guiarnos para el uso de la cartilla de familias.

El dilema de Pancracia:

Cuento trabajado en la acción de aprendizaje-educación que permitirá la reflexión de la familia en relación con el trabajo desarrollado, promover la reflexión a partir de los personajes, reducir las posturas acusatorias y explorar alternativas de solución.

El bolsillo de mamá fara:

Espacio con elementos teóricos para las familias, indagar por la comprensión y el significado para la familia de ese concepto.

Capítulo reconciliación familiar – Cuidar las nuevas generaciones:

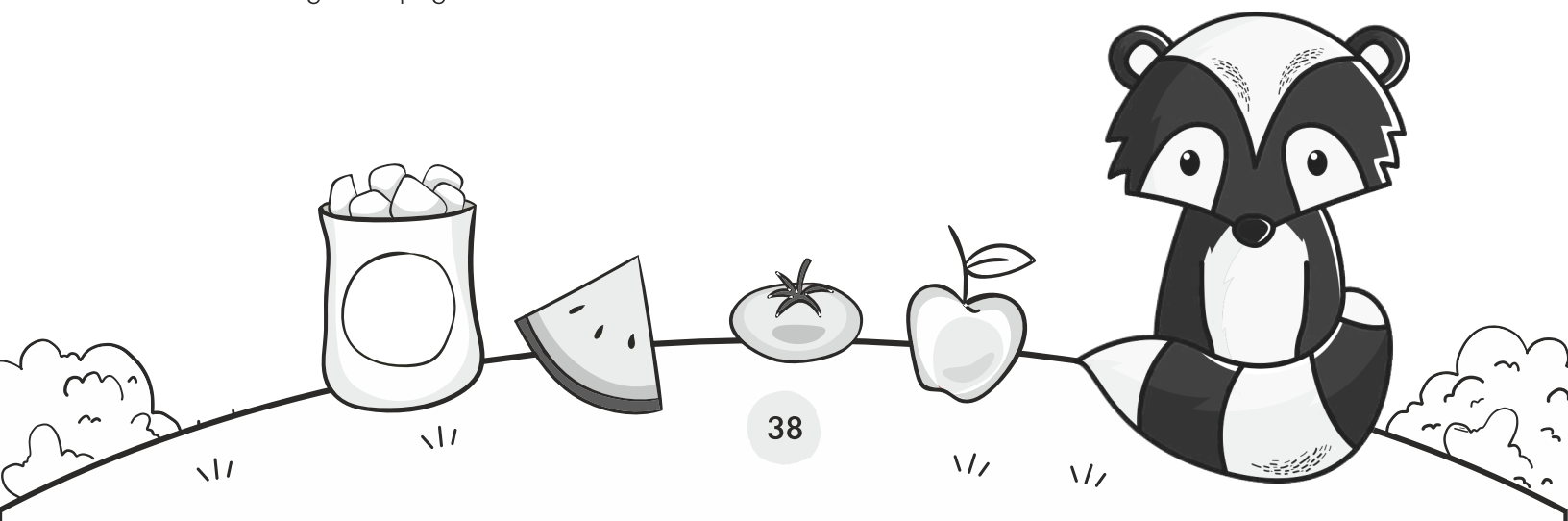
Reconciliación familiar:

Llevar la caja de colores para que la familia pueda colorear una mandala, cada color tiene un significado, primero se pide a la familia que designe un significado para cada uno de los colores usados, una vez finalizada esta actividad el profesional proporciona los papelitos del anexo VI, previamente recortados, para que la familia los pegue en su cartilla. Se realiza la reflexión entre los significados asignados por la familia y como enriquecemos esos significados con los elementos que trae el profesional.

Cuidar las nuevas generaciones:

Para esta actividad el profesional debe preparar el lego, se inicia el desarrollo del tema buscando que la familia proponga acuerdos de cuidado mutuo y acuerdos de cuidado con las nuevas generaciones, posteriormente se inicia la construcción de figuras con las piezas de lego, la familia busca la construcción de figuras que le representen el cuidado de las personas más jóvenes de las familias.

En nuestra siguiente página vamos a incentivar la reflexión de las familias.



La despensa.

Capítulo Comer en familia – Jugar en Familia:

Comer en familia:

Preparamos las fichas del anexo VII para jugar con la familia, el dado también está incluido en esta actividad.

Se disponen la fichas boca abajo, las personas de la familia van levantando una a una y van dando sus opiniones sobre la ficha que levantan, deberán indicar si es un elemento que contribuye a comer saludable en familia o no.

Con cada respuesta se pueden ganar la cantidad de puntos que indica el dado.

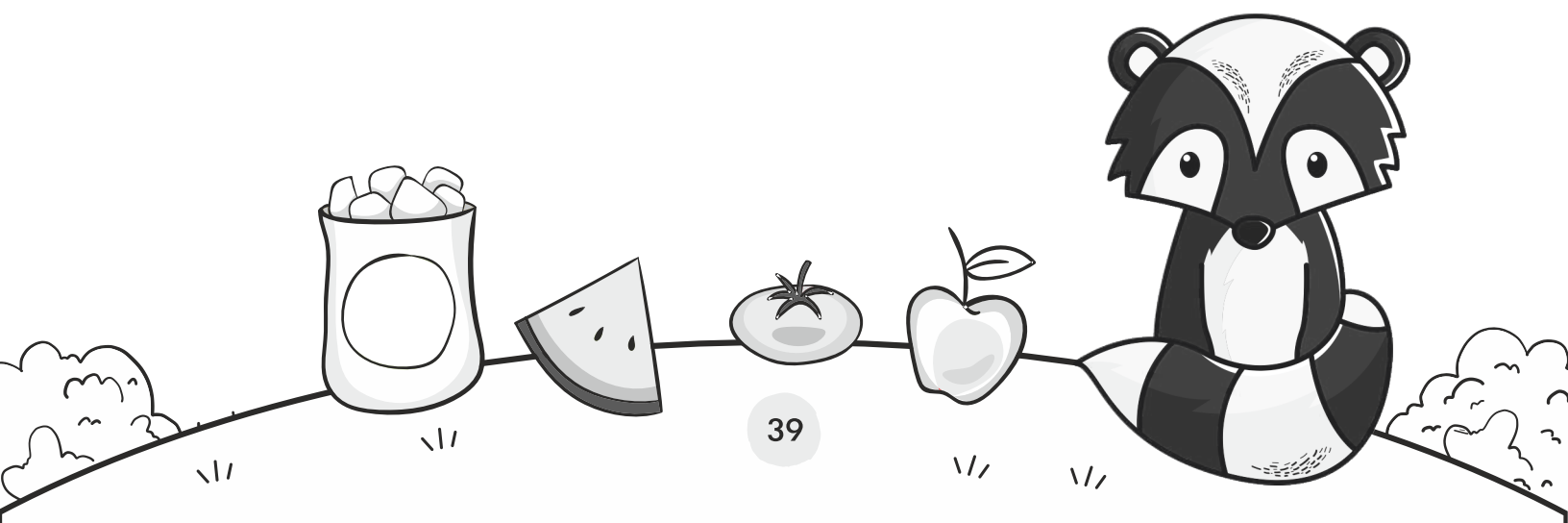
Reto:

A cada participante de la acción de facilitación se debe entregar un tablero mágico.

Se ubican espalda con espalda y se lanza una pregunta, todos deben responder en el tablero mágico la pregunta. Se espera que este ejercicio se realice en silencio para que genere mas expectativas en el momento de descubrir la respuesta.

Una vez se ha dado respuesta a la pregunta se pide a los participantes que se giren para quedar de frente y que se puedan leer las respuestas a las preguntas.

En el Anexo VIII se encuentran algunas preguntas orientadoras, pueden agregarse las preguntas que considere pertinentes.



La despensa.

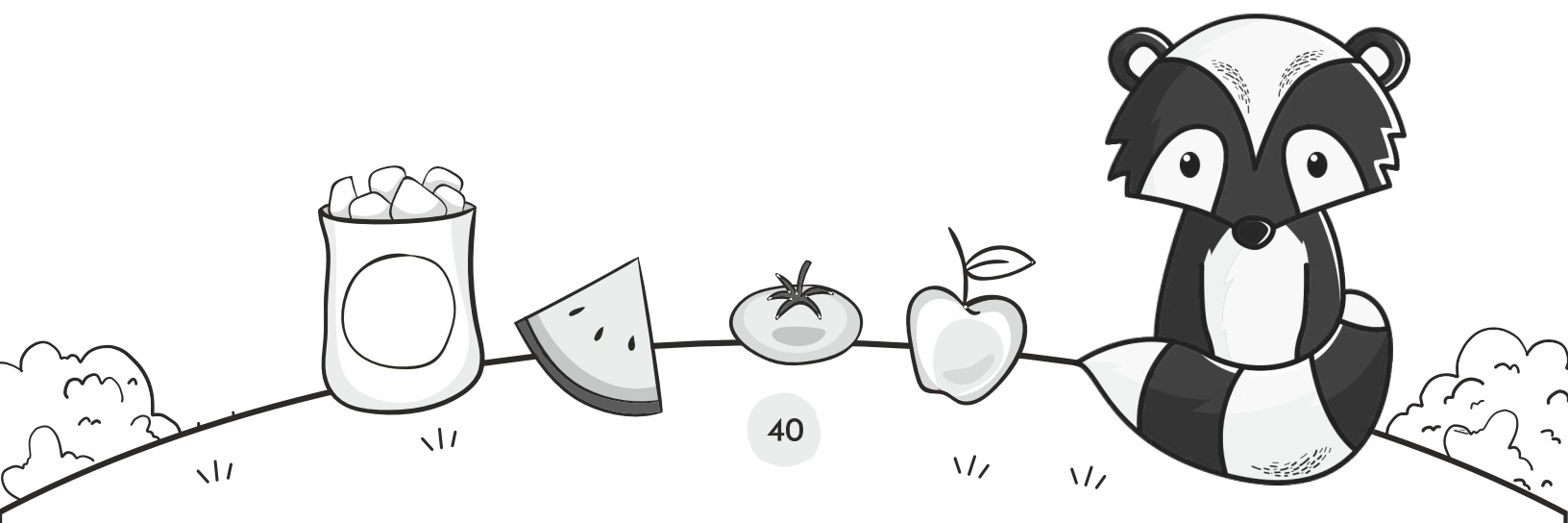
Jugar en Familia:

Preparamos las frases del anexo IX, las pegamos en algunas piezas de la Jenga.

Se ubica la Jenga en posición para jugar, se indica a la familia que cada participante va ganando puntos de acuerdo al número que tiene cada ficha y que se van sumando, también se indica que algunas fichas contienen frases o preguntas y que el jugador que responda a la pregunta podrá ganar el doble de puntos que indica la ficha.

Nuestra familia es una colmena:

Es un espacio pensado para la reflexión de los aprendizajes, además cuenta con algunas páginas en blanco que ayudan a las familias a tomar notas y datos importantes que quiera recordar y/o compartir con las personas de la familia, quienes no pudieron asistir tanto a los encuentros de aprendizaje – educación, como a las acciones de facilitación.



Bibliografía

- Rodríguez V, D. Hacer de mi familia un hogar.
- Fundación para la reconciliación. Entre economía política del odio y cultura ciudadana de perdón. 2016. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Subdirección Técnica de Familias y Comunidades. Guía para programas de desarrollo familiar, parte tres. Rutas para facilitar el desarrollo familiar. 2015. Bogotá.
- Ministerio de Educación de Colombia. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Ambientes escolares libres de discriminación, 1. Orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en la escuela, aspectos para la reflexión. 2016. Bogotá.
- Ministerio de la Protección Social de Colombia. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Guía de prevención de VIH/SIDA, Jóvenes en contextos de vulnerabilidad. 2011. Bogotá.
- Ministerio de Salud de Colombia. Oficina de Promoción Social. Derechos Sexuales y Reproductivos en salud. 2018. Bogotá.
- Galdos, S. La conferencia de El Cairo y la afirmación de los derechos sexuales y reproductivos, como base para la salud sexual y reproductiva. 2013. Lima.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. Infografía Derechos Sexuales y Reproductivos.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 2 Reconciliación familiar, vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades. 2017. Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Guía 8 Familia y reconciliación. 2014. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 4 Comer en familia y comunidad, vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades. 2017. Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Nutrición. Dirección de Primera Infancia. Sociedad Colombiana de pediatría. Empezando una nueva vida, Como cuidarse durante el posparto. 2016. Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Manual del facilitador, Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de 2 años para Colombia. 2018. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015. Colombia.
- Ortiz, P. Macias, A. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Cartilla para la adecuada manipulación de alimentos. 2016. Tolima.
- California Childcare Health Program. La importancia de comer en familia.
- Chacon, P. El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje ¿Cómo crearlo en el aula?. 2008. Caracas.
- Ministerio de Salud de Colombia. Abecé sobre anticoncepción. 2016. Colombia.
- Ministerio de Salud de Colombia. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Tarjeta para asesoría anticonceptiva en Colombia.



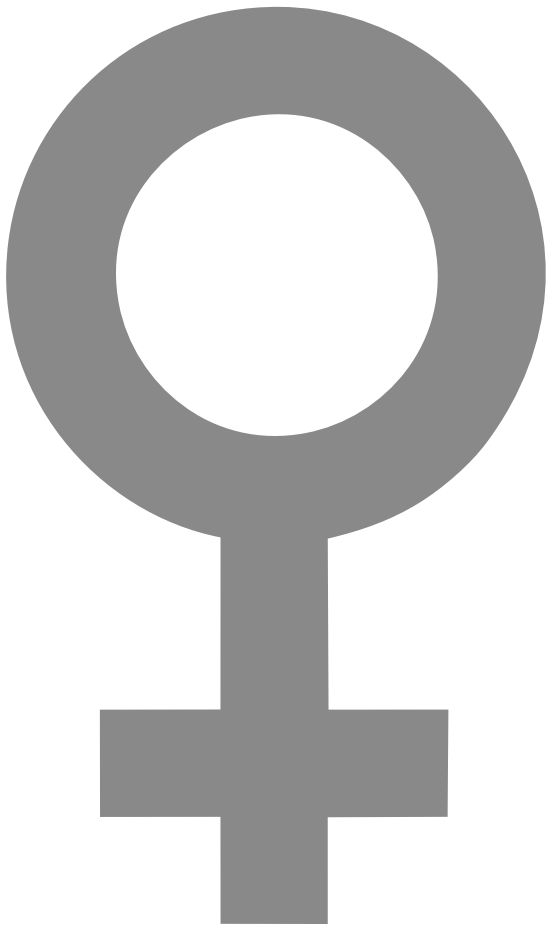


Figura en Azul

Figura en Rosado



Anexo N° IV

- ✓ Margarita la venada soche ha quedado embarazada de su novio, para su padre es imperdonable, por eso ha decidido que los dos se deben casar. Palabras para el juego: Embarazo - Matrimonio.
- ✓ La cotorra cariamarilla ha tenido 10 novios, todos elegidos por su gusto, pero las demás cotorras están indignadas, dicen que eso no es digno de una cotorra. Palabras para el juego: Elegir - Pareja.
- ✓ La Guagua Ruperta esta casada, algunas veces ella no quiere tener contacto sexual con su esposo, pero ella sabe que debe obedecer pues para eso se ha casado. Palabras para el juego: Obligación - Relaciones sexuales.
- ✓ Pedrito el oso de anteojos, ya tiene 16 años, sus amigos del bosque constantemente le hacen burlas por no haber iniciado su vida sexual. Palabras para el juego: Decidir - Relaciones sexuales.
- ✓ María, Susana y Francisca son tres pavas negras que decidieron unirse con sus hijos para conformar una familia, la familia Caracará ha fomentado muchos comentarios en el bosque, a ellos no les parece que anden tres pavas sin pavos. Palabras para el juego: Familia - Mujeres.
- ✓ En el bosque de las familias felices ronda el rumor de que hay infecciones de transmisión sexual y que todos pueden estar en riesgo, por eso la Danta Lucia ha decidido que hará uso de protección en todas sus relaciones. Palabras para el juego: Protección - Métodos.
- ✓ Pablito el hormiguero quiere saber mas sobre la sexualidad, el saco un cita con el doctor Lechuzo, pero cuando llego el doctor Lechuzo le dijo: "Pero si aún eres menor de edad, no puedo darte esa información" Palabras para el juego: Derecho - Información.
- ✓ Katiuska es una cerro salvaje, ella esta en embarazo, ha querido pedir los servicios médicos para verificar como va su embarazo, pero ella vive muy lejos del centro de salud, por eso su esposo le ha dicho que no es necesario, que para eso están las parteras. Palabras para el juego: Derecho - Salud.



Anexo N° V

Para cada caso los participantes deben responder si el postulado es falso o verdadero, y deberá justificar por qué es falso o por qué es verdadero.

- ✓ Todas las hembras del bosque de las familias felices deben consultar con sus esposos si ellos desean que ellas planifiquen o no, antes de que ellas tomen una decisión. **(F)**
- ✓ Los niños y las niñas, así como los adolescentes del bosque no deberían tener información sobre los temas relacionados con sexualidad porque esto los incita a tener relaciones sexuales. **(F)**
- ✓ Las hembras y los machos del bosque tienen la posibilidad de expresar su identidad de género sin ser discriminados por los demás animales del bosque. **(V)**
- ✓ Las hembras y los machos del bosque están obligados a reproducirse para mantener la especie y no ser egoístas con sus congéneres. **(F)**
- ✓ Doña coneja ha decidido tener hijos una sola vez cada dos años, esto ha sido muy mal visto por todas las conejas del bosque, puede ella tomar esta decisión. **(V)**
- ✓ Pepita es la abuela iguana, Conchita es la madre iguana y Marinela es la Hija iguana, ellas creen que las tres conforman una familia, sin embargo, ninguna tiene macho, son en verdad una familia? **(V)**
- ✓ En el bosque de las familias felices las hembras jaguares son enviadas a sus casas a descansar cuando quedan embarazadas, según los jaguares machos ellas no pueden trabajar cuando están embarazadas. **(F)**
- ✓ Las vencejo enanas han decidido que aún no quieren tener hijos, una de ellas tiene la formula para evitar tener huevos, después de ser pisadas dan tres vueltas de cabeza, pero una de las vencejo mas jóvenes les dijo que pueden ir donde el doctor Lechuzo para acceder a métodos de planificación modernos. **(V)**
- ✓ Los dantos estaban en su noche de amor, de repente el condón se rompió, la danta muy preocupada no sabía que hacer, el danto le informo que pueden ir a los servicios de emergencia para tener atención integral en esta emergencia. **(V)**
- ✓ Con los cachorros del bosque de las familias felices es posible desarrollar y promover la capacidad para tomar decisiones reconociendo los límites, asumiendo la responsabilidad consciente por las acciones y teniendo confianza en que se pueden resolver las cosas por sí mismo. **(V)**
- ✓ Sólo las hembras que no están casadas pueden pedir a los machos que usen el condón. **(F)**
- ✓ Cuando los machos del bosque deciden unirse con una hembra están en la obligación de tener crías, pues para esto esta hecha la familia. **(F)**
- ✓ Los machos del bosque tienen el derecho a estar presentes en el embarazo y la crianza de sus hijos, también pueden tener unos días para dedicarse a atender a sus hijos. **(V)**
- ✓ Sofía la colibrí mas linda del bosque tiene un novio, ella quiere explorar su sexualidad con su novio, pero le da miedo lo que piensen en el resto del bosque, puede Sofía decidir. **(V)**



Anexo N° VIII

Preguntas para jugar con el tablero mágico:

- ✓ ¿Cuál es el alimento que se prepara en esta familia para las celebraciones?
- ✓ ¿Quién prepara los alimentos en esta familia?
- ✓ ¿Hay un día en que coman todos juntos?
- ✓ ¿A qué hora almuerzan los niños?
- ✓ ¿A qué hora almuerzan los adultos?
- ✓ ¿En qué lugar de la casa come la familia?
- ✓ ¿Normalmente cuando esta familia come, hay celulares o televisores encendidos y a la mano?
- ✓ ¿Cuáles son los aparatos electrónicos que están en uso durante las comidas en familia?
- ✓ Dibuja una verdura que nunca se come en esta casa .
- ✓ ¿Cuál es el alimento que mas le gusta al papá?
- ✓ ¿Cuál es el alimento que mas le gusta al mamá?
- ✓ ¿Cuál es la fruta que más le gusta a los niños de esta casa?



Anexo N° IX

En algunas de las piezas de la jenga vamos a pegar las preguntas que se relacionan a continuación, quien tome la pieza con la pregunta se otorga la oportunidad de tener puntos dobles por responder la pregunta:

¿Con quién jugábamos cuando éramos niños?

¿Recordamos a que jugábamos cuando éramos niños?

¿Recuerdas algún adulto que jugara ocasionalmente contigo cuando eras niño?

¿Cuándo fue la ultima vez que jugaste con tus hijos?

¿Cuáles de los juegos que jugabamos quisiéramos enseñarles a nuestros hijos?

¿A qué juegan nuestros hijos?

¿Cuáles son los juegos que más nos gustaban cuando éramos niños?

¿Cuál es el juego que más les gusta a nuestros hijos?

¿Recordamos la última vez que jugamos?

¿Hay algo que podamos enseñar a nuestros hijos a través del juego?

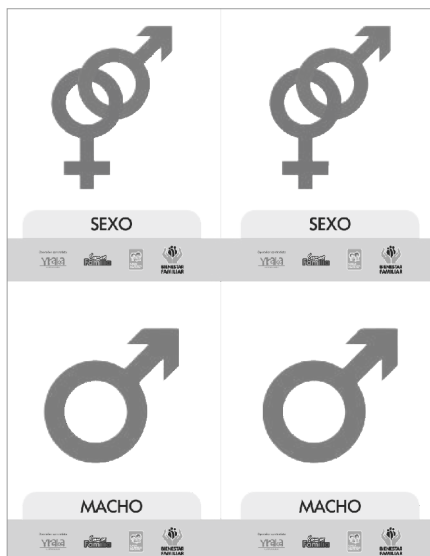
¿Hay algo que podemos aprender de nuestros hijos a través del juego?

¿Alguna vez hemos dialogado con nuestros hijos en el marco del juego?

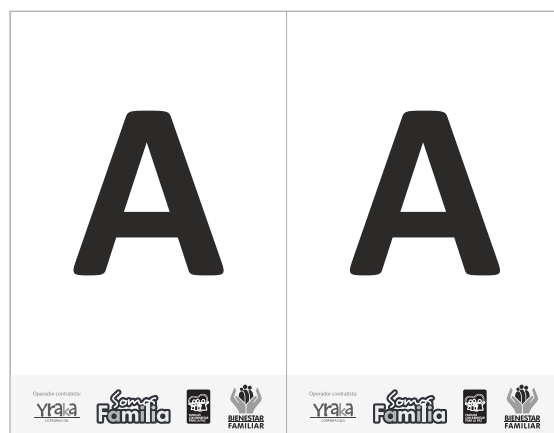
Nota: Sí en las visitas están presentes los niños podemos cambiar las preguntas a presente, por ejemplo ¿Con cuales adultos juegas?



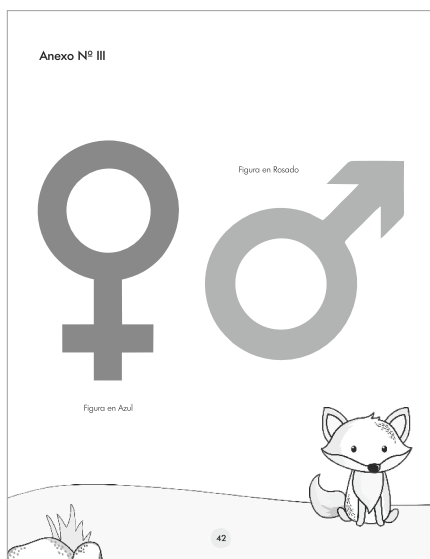
Guía de anexos para profesionales.



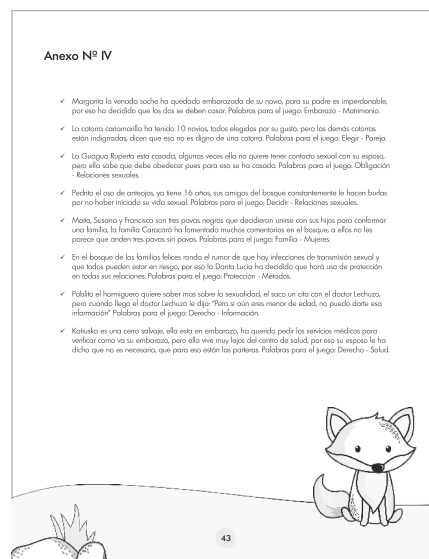
Anexo I: imágenes para trabajar la actividad "Descubre el misterio" del encuentro de aprendizaje educación No. 3, se encuentra como fichas independientes a la presente cartilla.



Anexo II: imágenes para trabajar la actividad "Contémonos un cuento" del encuentro de aprendizaje educación No. 3, se encuentra como fichas independientes a la presente cartilla.



Anexo III: apoyo visual para trabajar la actividad "Te invito a mi patio de juego" del encuentro de aprendizaje educación No. 3, se encuentra en la presente cartilla.



Anexo IV: frases de apoyo para trabajar la actividad "Contémonos un cuento" del encuentro de aprendizaje educación No. 4, se encuentra en la presente cartilla.

Anexo Nº V

Para cada caso los participantes deben responder si el postulado es falso o verdadero, y deberá justificar por qué es falso o por qué es verdadero.

- ✓ Todas las hembras del bosque de las familias felices deben consultar con sus esposos si ellas desean que ellas planifiquen o no, antes de que ellas tomen una decisión. (F)
- ✓ Las niñas y las niñas, así como los adolescentes del bosque no deberían tener información sobre las temáticas relacionadas con sexualidad porque esto los incita a tener relaciones sexuales. (F)
- ✓ Las hembras y los machos del bosque tienen la posibilidad de expresar su identidad de género sin ser discriminados por los demás miembros del bosque. (V)
- ✓ Las hembras y los machos del bosque están obligados a reproducirse para mantener la especie y no ser egóticas con sus congéneres. (F)
- ✓ Desde cuando las decidiste tener hijos una sola vez cada dos años, esto ha sido muy mal por todas las cosas del bosque, puede ella tomar esta decisión. (V)
- ✓ Papito es la abuela guana, Conchito es la madre guana y Mamito es la hija guana, ellos creen que las tres conforman una familia, sin embargo, ninguno tiene macho, son en verdad una familia? (V)
- ✓ En el bosque de las familias felices las hembras juegan sin invitadas o sin cosas a descubrir cuando quedan embarazadas, según los juegos machos ellos no pueden trabajar cuando están embarazadas. (F)
- ✓ Las parejas enanas han decidido que aún no quieren tener hijos, uno de ellas tiene la fórmula para evitar tener hijos, después de ser probada dan tres vueltas de cabeza, pero una de las parejas más jóvenes les dijo que pueden ir donde al doctor Sachito para acceder a métodos de planificación modernos. (V)
- ✓ Los dantos estaban en su noche de amor, de repente al condón se rompió, la danta muy preocupada no sabía que hacer, el danto le informó que pueden ir a los servicios de emergencia para tener atención integral en esta emergencia. (V)
- ✓ Con los cachorros del bosque de las familias felices es posible desarrollar y promover la capacidad para tomar decisiones reconociendo las limitas, aumentando la responsabilidad consciente por las acciones y teniendo confianza en que se pueden realizar las cosas por sí mismos. (V)
- ✓ Solo las hembras que no están casadas pueden pedir a los machos que usen el condón. (F)
- ✓ Cuando las machos del bosque deciden unirse con una hembra están en la obligación de tener citas, pero para esto está hecho la familia. (F)
- ✓ Los machos del bosque tienen el derecho a estar presentes en el embarazo y la crianza de sus hijos, también pueden tener uno día para dedicarse a atender a sus hijos. (V)
- ✓ Solo la colita más linda del bosque tiene un novio, ella quiere explorar su sexualidad con su novio, pero le da miedo lo que piensan en el resto del bosque, puede solo decidir. (V)

Anexo V: frases de apoyo para trabajar la actividad “Te invito a mi patio de juego” del encuentro de aprendizaje educación No. 4, se encuentra en la presente cartilla.

Anexo Nº VI

Significados de los colores

Azul Real: Mi familia es más importante que mi orgullo
Amarillo: Tu historia más mi historia es nuestra historia y es valiosa
Verde: Lo perfecto de esta familia está en la capacidad de perdonarnos entre nosotros
Violeta: Cerrar las heridas y perdonar
Rojos Oscuros: Hacer acuerdos y respetarlos
Negros: No siempre tengo la razón
Blancos: Es importante escuchar al otro
Magenta: El diálogo ayuda más que los gritos
Duraznos: Ofrezco excusas, pido perdón
Café: Yo puedo dar el primer paso
Verde Pasto: Todos pueden ser autónomos, tenemos la misión de enseñarnos a ser autónomos
Rojos Naranjas: También con los gestos puedo generar conflictos en mi familia
Naranjas Nueces: Prometemos nunca ir a dormir enojados
Azul Cielo: Siempre hay dificultades, lo importante es buscar juntos las soluciones
Pastelinos: Al menos una vez al mes vamos a tomar una decisión por consenso familiar

Anexo VI: frases de apoyo para trabajar la actividad “Reconciliación familiar” la acción de facilitación, se encuentra como fichas independientes a la presente cartilla.

Anexo VII: imágenes para trabajar la actividad “Comer en familia” del encuentro de la acción de facilitación, se encuentra como fichas independientes a la presente cartilla.

Anexo Nº VIII

Preguntas para jugar con el tablero mágico:

- ✓ ¿Cuál es el alimento que se prepara en esta familia para las celebraciones?
- ✓ ¿Quién prepara los alimentos en esta familia?
- ✓ ¿A qué hora alimentan los niños?
- ✓ ¿A qué hora alimentan los adultos?
- ✓ ¿Hay una hora en el día en que comen todos juntos?
- ✓ ¿En qué lugar de la casa come la familia?
- ✓ ¿Cuáles son los aparatos electrónicos que están en uso durante las comidas en familia?
- ✓ Dibuja una verdura que nunca se come en esta casa.
- ✓ ¿Cuál es el alimento que más le gusta al papá?
- ✓ ¿Cuál es el alimento que más le gusta al mamá?
- ✓ ¿Cuál es la fruta que más le gusta a los niños de esta casa?

Anexo VIII: frases de apoyo para trabajar la actividad “Comer en familia” la acción de facilitación, se encuentra en la presente cartilla.

Anexo Nº IX

En algunas de las piezas de la jenga vamos a poner las preguntas que se relacionan a continuación, quien tome la pieza con la pregunta se otorga la oportunidad de tener puntos adicionales por responder la pregunta.

¿Con quién jugábamos cuando éramos niños?	¿Recordamos a que jugábamos cuando éramos niños?
¿Recordan algún adulto que jugara ocasionalmente contigo cuando eras niño?	¿Cuándo fue la última vez que jugaste con tus hijos?
¿Cuáles de los juegos que jugábamos quitáramos enseñarles a nuestros hijos?	¿A qué juegan nuestros hijos?
¿Cuáles son los juegos que más nos gustaban cuando éramos niños?	¿Cuál es el juego que más les gusta a nuestros hijos?
¿Recordamos la última vez que jugamos?	¿Hay algo que podamos enseñar a nuestros hijos a través del juego?
¿Hay algo que podamos aprender de nuestros hijos a través del juego?	¿Alguna vez hemos dialogado con nuestros hijos en el marco del juego?

Anexo IX: frases de apoyo para trabajar la actividad “Comer en familia” la acción de facilitación, se encuentra en la presente cartilla



Somos Familia



FAMILIAS
CON BIENESTAR
PARA LA PAZ



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Regional Norte de Santander

Calle 5 AN # Av 13 E San Eduardo. Cúcuta, N. de Santander - Col.



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES,
SEGURIDAD • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:

01 8000 91 80 80

www.icbf.gov.co



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**