



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Prohibida
su venta

Somos Familia



FAMILIAS
CON BIENESTAR
PARA LA PAZ



CARTILLA PARA
FAMILIAS Módulo 3

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 Jiménez

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

1. Presentación	02
Módulo 3:	
Cultivo digno de nuevas generaciones – Hábitos saludables en familia	03
¿Por qué Casilda?	04
Reflexionemos sobre Casilda	06
El bolsillo de mamá fara	08
Esta es nuestra historia y este nuestro plan	09
Acariciarnos en familia – Crear riqueza familiar y social	11
Acariciarnos en familia	12
Crear riqueza familiar y social	15
Cuidar la vida – Cuidar lo público	16
Cuidar la vida	17
Cuidar lo público	18
El bolsillo de mamá fara	20
Nuestra familia es una colmena	21

PRESENTACIÓN

Bienvenidas y bienvenidos a la Modalidad “Familias con Bienestar para la Paz”, este es un camino en el cual las familias nos acompañaremos para que nuestros aprendizajes sean más divertidos, recuerda que en este camino todos sabemos un poco y vamos a compartir nuestro conocimiento y a escuchar los conocimientos de las demás personas.

Esta aventura la vamos a realizar en tres momentos:

Momento grupal: es un espacio en el cual tenemos la oportunidad de compartir con otras familias de mi barrio y/o de barrios cercanos, podemos escuchar sus historias, aprender de ellos y ellos aprenderán de nosotros, en estas actividades podemos participar con toda la familia.

Momento individual: las personas del equipo vienen hasta mi casa, ellos nos pueden orientar para resolver dudas, apoyarnos en temas que queremos profundizar y guiarnos para identificar cuáles son las metas que mi familia quiere alcanzar.

Momento de redes: Las personas del equipo nos pueden ayudar a resolver las dudas e inquietudes que tenemos como familia sobre las instituciones que nos pueden ayudar a garantizar nuestros derechos. Mi familia explorará cuales son las instituciones y como realizar las gestiones, los agentes educativos nos acompañarán en este aprendizaje.

El Objetivo de esta modalidad es mejorar las herramientas de cada integrante de mi familia y de mi familia como equipo, a través del acompañamiento de los profesionales con los cuales vamos a compartir el momento grupal, el momento individual y el momento de redes, con estas actividades queremos lograr que mi familia tenga mejores relaciones entre sus integrantes, que sea más fuerte y capaz de solucionar sus dificultades y que tengamos más amigos en el barrio.

En esta cartilla encontraremos algunos personajes que nos cuentan datos curiosos sobre sus familias, en cada página exploraremos como estos comportamientos también ocurren en mi familia.

**ICBF - Norte de Santander
Corporación Yraka**





Módulo

3

**Cultivo digno de
nuevas generaciones –
Hábitos saludables
en familia**

¿Por qué Casilda?

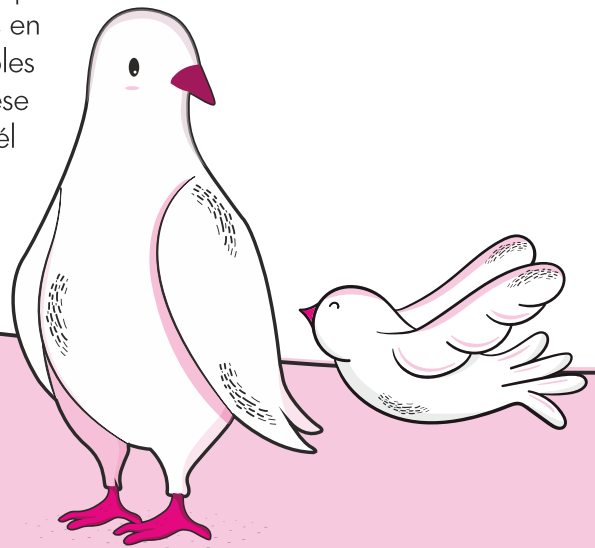
por: Leidy Parra

Un día en el bosque de las familias felices se sacudían arrítmicamente las ceibas se oían destemplados gorjeos y de repente, de las ceibas sale cantando Casilda, ella una paloma bravía curiosa, creativa y bulliciosa, aún era un pichón, pero insistía en volar, conocer las copas de los árboles, bañarse en los ríos, caminar en el suelo y explorar las cuevas de las conejas.

Lila una elegante y respetada paloma es la mamá de Casilda, ella ama a su hija y quiere que cuando sea grande sea una paloma mensajera, Lila ha tenido varias noches de insomnio y muchas conversaciones con Matildo, el papá de Casilda, a Lila le preocupa que Casilda no se concentra en ser una paloma mensajera y le incomoda que Matildo siempre le da la razón a su hija.

Lila planeaba las actividades de cada día para ella y para su hija, pero Casilda no siempre la seguía al pie de la letra, algunas veces Lila trataba de hacer que su hija aprendiera a observar como se movía el aire, para saber en qué fecha estaban, como estarían las precipitaciones, cuales eran los lugares más seguros para resguardarse, en fin elementos indispensables para la supervivencia de una paloma mensajera, sin embargo Casilda solía quedarse en algún punto del camino observando, escuchando, saboreando, cualquier cosa que encontrara.

Lila ya no sabía que hacer, algunos fines de semana, cuando Casilda debía ir con su padre, Lila revisaba su planeación, ajustaba los tiempos, y organizaba nuevamente su plan para hacer de Casilda la mejor paloma mensajera del Catatumbo, mientras tanto, en casa de Matildo, Casilda disfrutaba de los obsequios de su padre, él le obsequio una colección de diminutas piedritas de todos los colores, en otra ocasión le había obsequiado tres docenas de caracoles marinos y hacia hasta lo imposible para que Casilda tuviese todas las novedades del bosque, y ¿Por qué no? Si él trabajaba para darle a su hija todo lo que a él no le dieron.





Casilda se sentía muy feliz con los regalos de su padre, aunque casi siempre terminaban guardados, primero por la falta de tiempo, pues Lila siempre tenía todo su tiempo ocupado en convertirla en una paloma mensajera y segundo porque cuando por fin disponía de algo de tiempo sus papas estaban muy ocupados y no podían jugar con ella, aun así, Casilda sentía que era feliz pero que le faltaba algo para ser muy muy feliz.

Un día en una piñata de pichones, las mamás palomas se sentaron a charlar y a presumir sobre sus pichones, Lila presumía sobre lo rápido que puede aprender Casilda, Frenda presumía sobre lo rápido que había volado su pequeña Ali, Gustava presumía sobre su pequeña Luci quien un día exploraba con la danza, otro día con la pintura, otro día amanecía declamando, en fin, lo que más le gustaba de su Luci es que le gustaban las artes y ella le daba la libertad y apoyo para que desarrollara sus habilidades; las otras palomas se asombraron de las decisiones de Gustava, ¿Cómo dejaba que Luci fuera por ahí explorando cosas sin que su madre decidiera lo que debería hacer?

Lila y Frenda se alejaron para conversar sobre lo que hacía Gustava, Robert escucho su conversación y decidió intervenir, empezó por preguntarles, ¿Se han detenido a observar cuales son las habilidades que tienen sus pichones? ¿Han hablado con sus pichones sobre las cosas que más les gustan? ¿Saben cuáles son los dueños de sus pichones? ¿Alguna vez les han preguntado a sus pichones que quieren hacer o que quieren ser en sus vidas?

Imagínense palomas, imaginen que podrían llegar a ser si permitimos que desarrolle sus habilidades...

¿Sabías que? Las palomas nacen desnudas y no salen del nido hasta emplumar; y estar casi completamente desarrolladas, mientras esto sucede los padres las mantienen en sus nidos.

Reflexionemos sobre Casilda

¿Recuerdas cuando eras niño o niña qué querías ser de adulto?

¿Cuál es el oficio o actividad tradicional de nuestra familia?

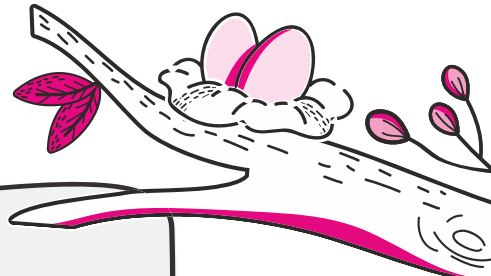
¿Cómo nos sentimos cuando hablamos en familia?

¿Cuándo hablan juntos los adultos y los niños?

Los adultos recuerdan ¿qué hacían cuando eran niños?

¿Sabías que? El tinamú gris es una gran ave que habita en el Catatumbo, cuando los polluelos nacen, los machos se encargan de su cuidado, esta es su forma de cuidar las nuevas generaciones.

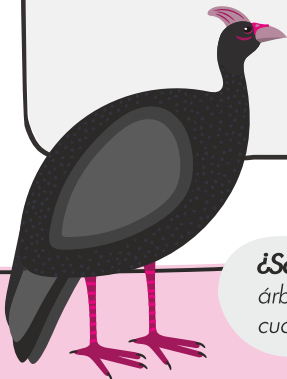




¿Cuáles son los sueños de los adultos de esta casa?

¿Cómo son los adultos que acompañan a soñar a los niños?

¿Cómo eran los adultos que nos acompañaron a soñar cuándo éramos niños?



¿Sabías que? La pava negra se alimenta de frutas, pone sus huevos en los árboles para evitar que se los coman los depredadores y enseña a sus polluelos cuáles son los frutos que debe comer.

El bolsillo de mamá fara

Cultivar las nuevas generaciones es un proceso de amor y dedicación, de reconocimiento de los niños y las niñas como personas que piensan, sienten y tienen habilidades. Permitir y promover la exploración de sus habilidades nos acerca a sus sueños y nos posibilita conocerlos y apoyarlos.

Los niños y niñas son muy inteligentes y muy fuertes, ellos aman explorar el mundo, podemos permitir que descubran todos los elementos que tienen a su alrededor, ofrecer nuestra guía y nuestro cuidado para que se acerquen al mundo y desarrollen su autonomía.

Se **cultiva** a hijas e hijos cuando los guiamos, les presentamos alternativas y les orientamos para que tomen decisiones, cuando promovemos que califiquen y comparen situaciones, objetos y demás elementos que van desarrollando habilidades para tomar decisiones.



¿Sabías que? Los gallos hacen su canto para proteger su territorio.



**Esta es nuestra historia y
este nuestro plan**

Somos la familia _____ y
queremos presentar nuestro plan familiar.

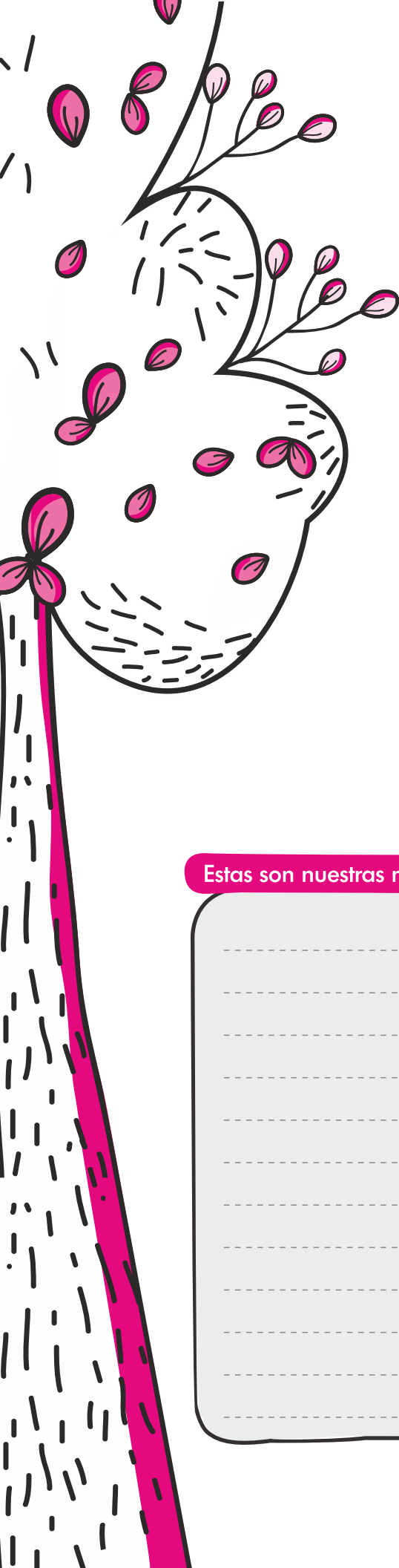
Sesión Nº

Así esta mi familia:

Blank writing area with horizontal dashed lines for describing the family.

Estas son las cosas que queremos trabajar:

Blank writing area with horizontal dashed lines for listing things to work on.

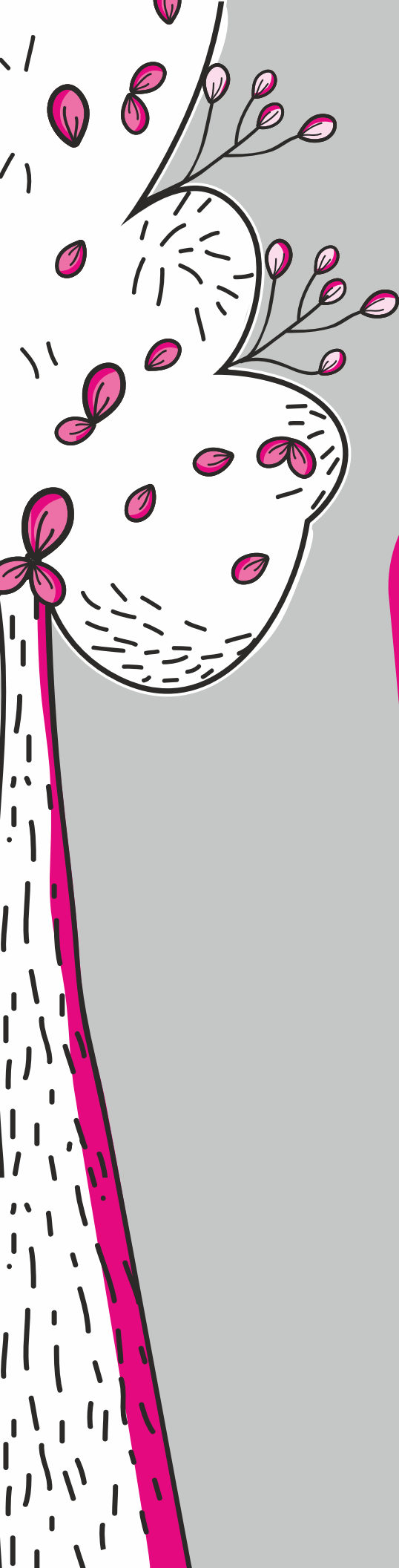


Hemos logrado:

Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines.

Estas son nuestras metas como familia:

Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines.

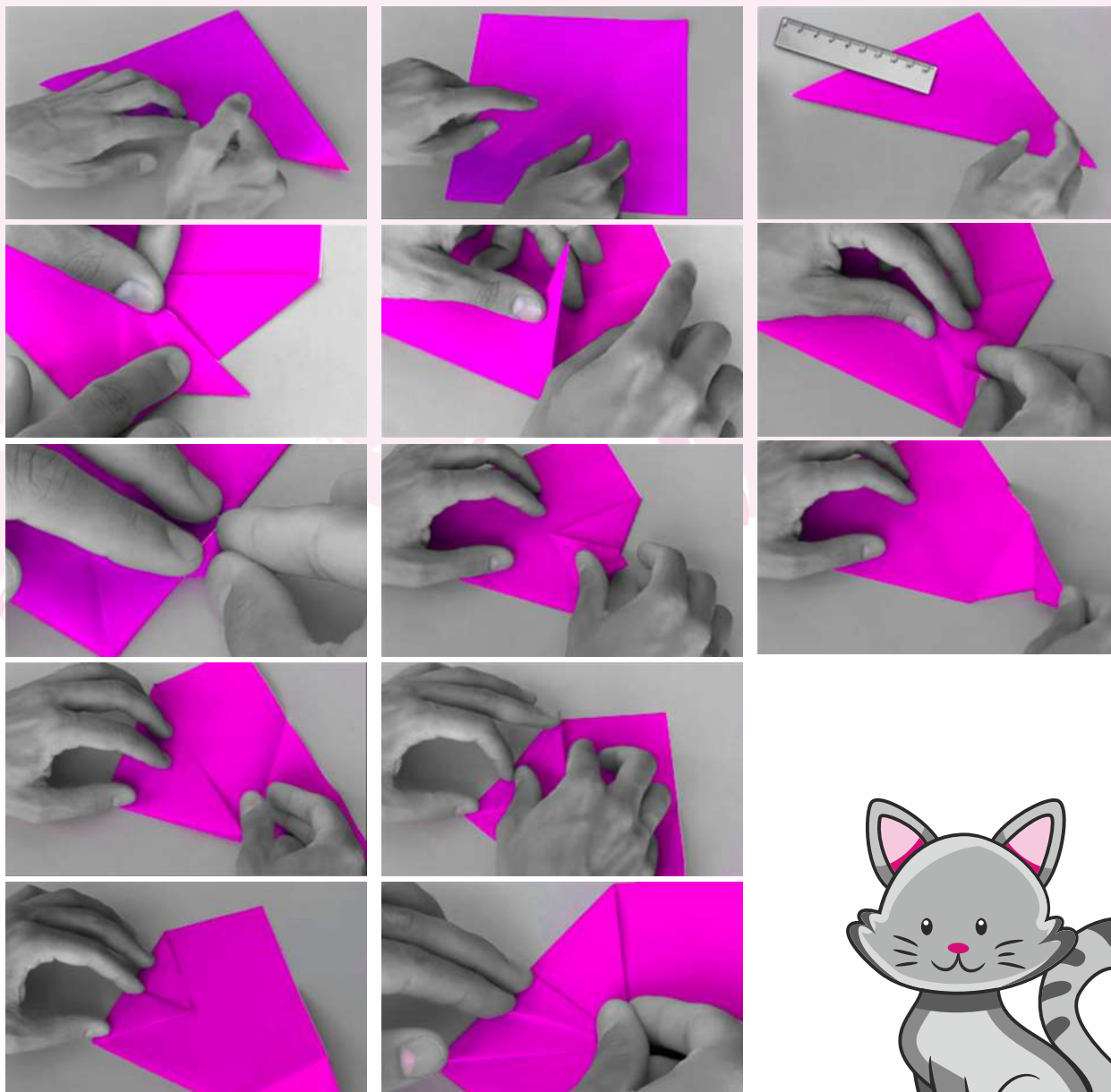


**Acariciarnos en familia –
Crear riqueza familiar y
social**

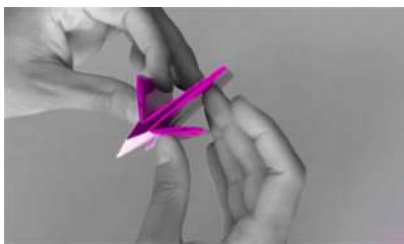
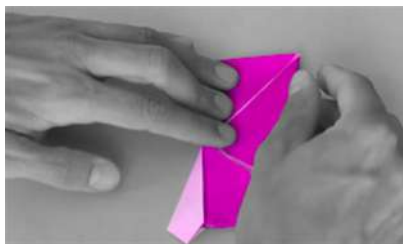
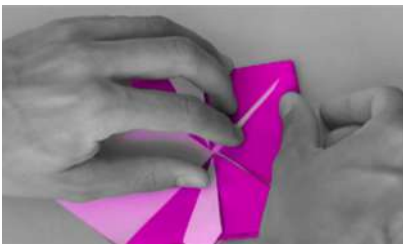
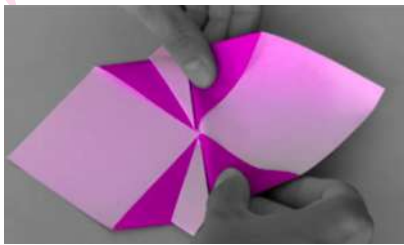
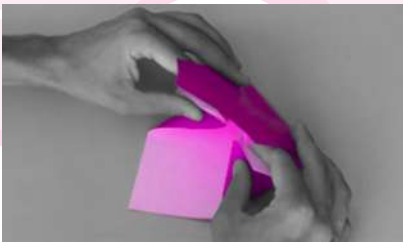
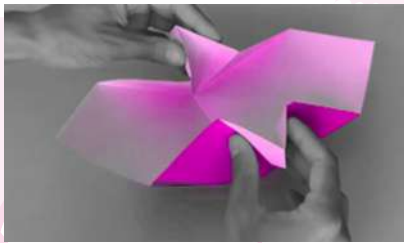
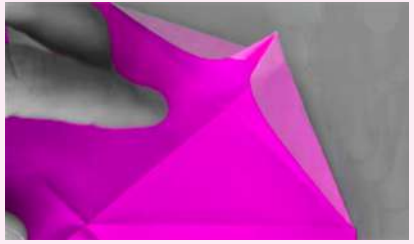
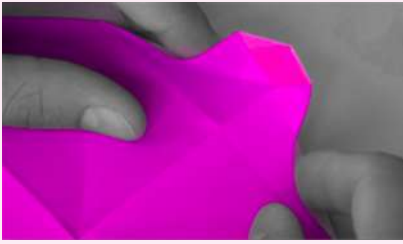
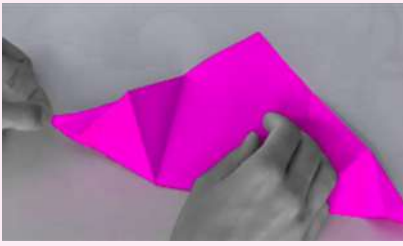
Acariciarnos en familia

La caricia es una forma de expresar el afecto entre los miembros de una familia, tener la posibilidad de hablar sobre los tipos de caricias y las posibilidades aceptarlas o rechazarlas es una forma enseñar a los niños y niñas a cuidarse y a tomar decisiones.

Vamos a hacer un hablador con el que nos contemos como nos acariciamos en familia.

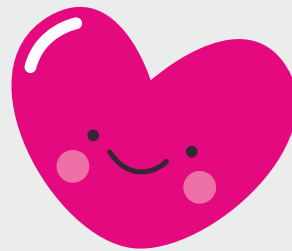


¿Sabías que? Cuando los gatos se frotan entre sí, con sus amos o con los objetos, lo hacen para agregar a ellos una sustancia llamada hormona de familiarización, estas sustancias convierten a los objetos, animales o personas en sus familiares.



Acariciarnos en familia

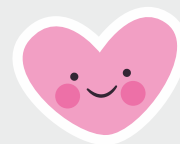
Estas son las frases que nos va a contar nuestro hablador



Recordemos las palabras que usamos en es'a familia para consentirnos.

¿Existen acontecimientos en los cuales obliguemos a los niños a dar o recibir caricias de personas que ellos no desean?

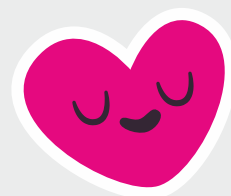
¿Cuándo hablamos en familia de lo que sentimos?



¿Cómo me siento cuando alguien rechaza una de mis caricias?

¿Cuándo hemos dado y recibido caricias?

¿Qué creen los niños y niñas de esta casa que es una caricia inadecuada?



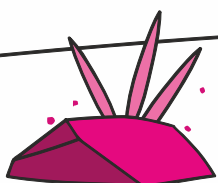
Crear riqueza familiar y social

Vamos a jugar a la pirinola, el profesional que nos acompañará trae una pirinola especial para jugar.

Espacio en blanco para que los integrantes de la familia pequen sus mensajes a futuro.

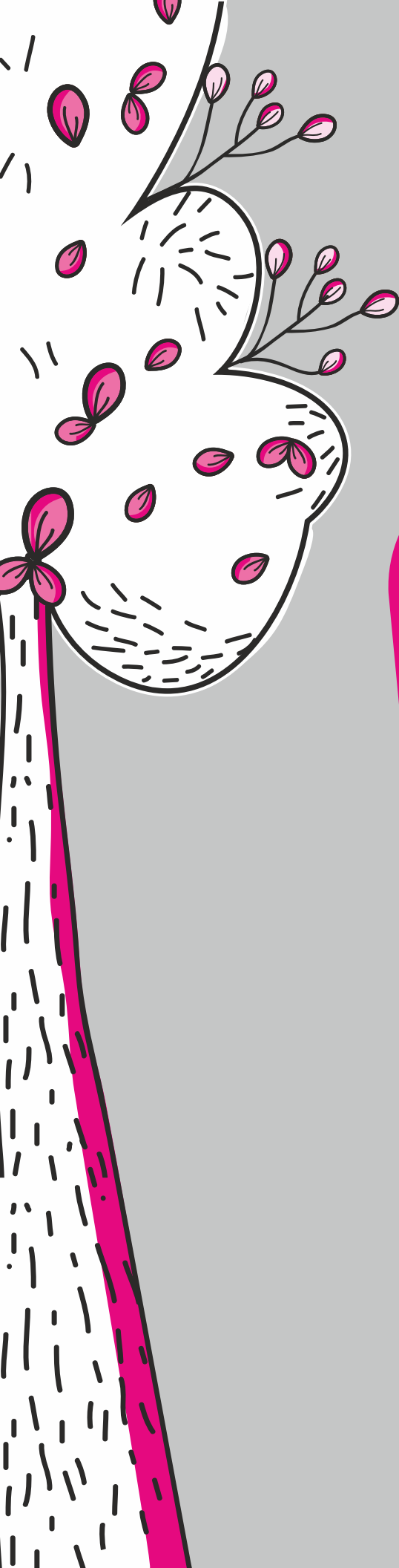
Orientación:

Entendemos la riqueza familiar como la posibilidad de crear y mantener buenas relaciones con mi familia y con mis vecinos. Por lo tanto la confianza en mi mismo y la confianza que las demás personas tienen en mí pueden ayudarme en la construcción de la riqueza familiar.



¿Sabías que? Las ardillas guardan diferentes tipos de frutos como reserva, el almacenamiento de los frutos se hace de manera organizada, apartan los frutos de cada especie y ubican un lugar para cada tipo de fruto, las ardillas adultas suelen adoptar a otras ardillas más pequeñas, aunque ya tengan sus propias crías.

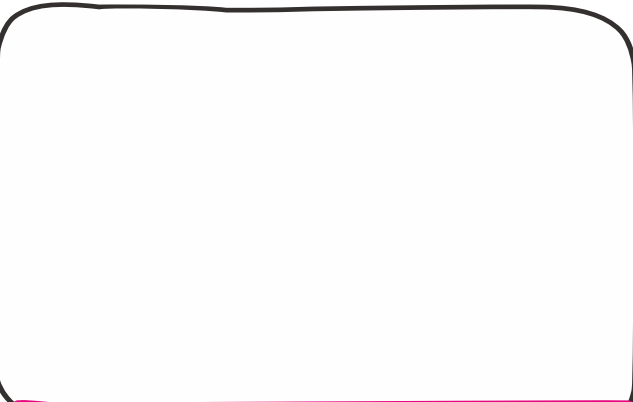




**Cuidar la vida -
cuidar lo público**

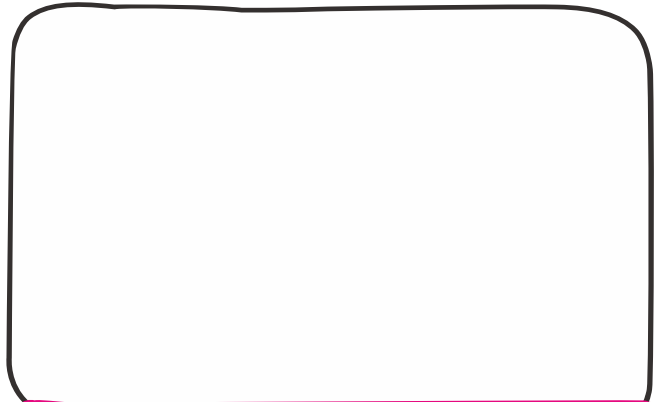
Cuidar la vida

El profesional que nos visita trae un regalo para todos los integrantes de esta familia, vamos a cuidarlo y a observarlo



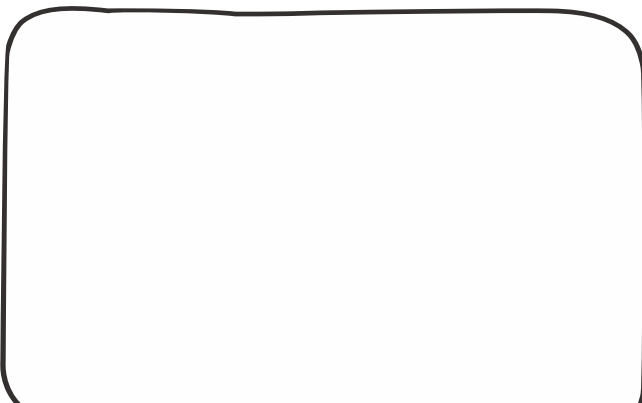
¿Cuáles son las raíces de mi familia?

Orientación: Las raíces son aquellas cosas que nos hacen fuertes, aquello que esta en el interior de mi familia. Las raíces son aquellas cosas que nos hacen fuertes, aquello que esta en el interior de mi familia.



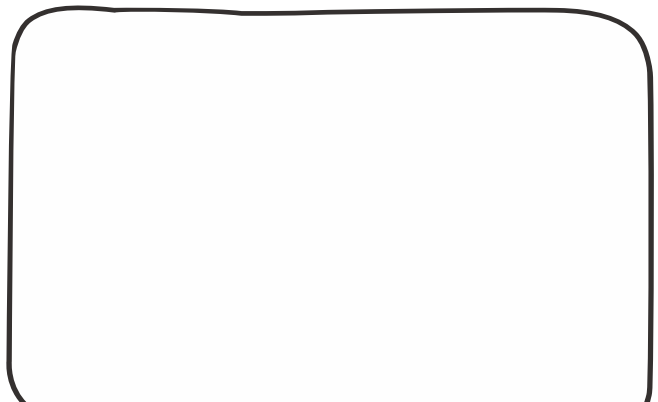
¿Qué tiene en el tallo mi familia?

Orientación: El tallo son los elementos que hacen de mi familia un hogar



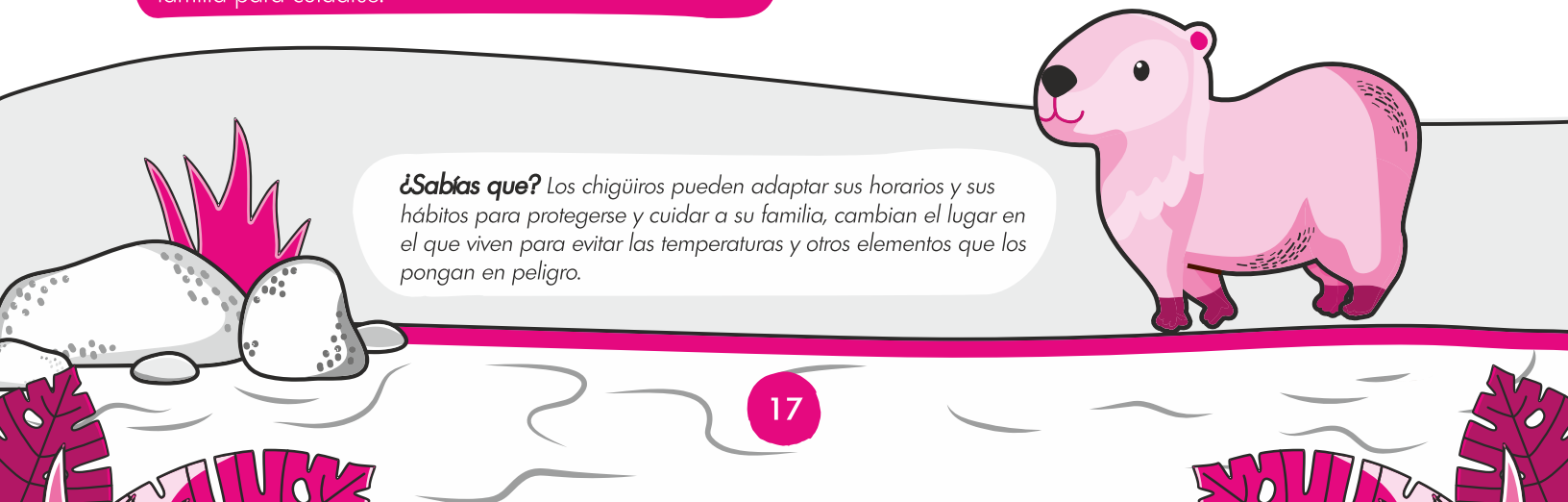
¿Cómo son las hojas de mi familia?

Orientación: Las hojas de los árboles limpian el aire, en las hojas mi familia tiene todo aquello que hace mi familia para cuidarse.



¿Cómo se orientan los frutos de mi familia ?

Orientación: Los frutos de mi familia son todas esas acciones con las cuales mi familia contribuye para cuidar la vida, la naturaleza y las fuentes de agua.



¿Sabías que? Los chigüiros pueden adaptar sus horarios y sus hábitos para protegerse y cuidar a su familia, cambian el lugar en el que viven para evitar las temperaturas y otros elementos que los pongan en peligro.

¿Qué es lo público?
¿Qué es lo privado?

Estos son los elementos que pertenecen a mi familia

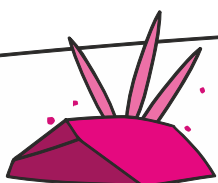
Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.

Estos son elementos que pertenecen a todas las personas de mi municipio

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.

Estos son los elementos que mi familia usa pero que son de todo el barrio

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



¿Sabías que? Los perros siguen a sus amos a todas partes para cuidarlos porque creen que sus amos hacen parte de sus manadas, esto quiere decir que los perros creen que sus amos hacen parte de su familia, por eso los cuidan y cuidan sus casas.





¿Sabes a quien pertenece el parque del municipio? ¿Quién lo cuida?



¿Para qué sirve el agua de los ríos y de las lagunas que hay en mi municipio?



¿Quiénes cuidan el espacio dentro de mi casa? ¿Qué hacemos para cuidarlo?



¿Cuáles son las amenazas a lo público?



¿A quién perjudica más la pérdida de lo público?



¿A quién le corresponde cuidarlo?



¿Qué significado tiene lo público para mi y mi familia?



Existen motivos por los cuales yo debo cuidar lo público.

El bolsillo de mamá fara

El ambiente es ese lugar en el que vivimos, la casa, el barrio, el municipio, ¿poner en práctica algunos comportamientos para ayudar en la conservación del ambiente ayudaría a mi familia? ¿cómo se relaciona mi comunidad con el cuidado del ambiente? Este es el compromiso de mi familia para conservar el ambiente:

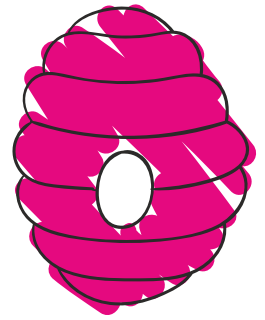
La vida puede cuidarse de diferentes formas, una de esas formas es cuidando el lugar en el que vivimos, vamos a hacernos algunas preguntas para reflexionar: ¿Cuándo compro objetos nuevos me aseguro de que son estrictamente necesarios? ¿Cuáles son las oportunidades en las que re-uso elementos antes de que vayan a la basura? ¿Cómo aprovechamos elementos que aún pueden servir? Recordemos que la biosfera incluye a todos los elementos vivos de la tierra, la recuperación de la biosfera se puede lograr a partir de la adopción de comportamientos que ayuden a mantener limpia el agua y el aire, cuidar los animales y plantas.

Lo público nos pertenece a todos, por lo tanto, es labor de todos cuidarlo, tenemos la posibilidad de contarle a las nuevas generaciones la historia de los lugares públicos de nuestro municipio.

Si comprendemos que a todos nos pertenece es más fácil que logremos crear el hábito de cuidar los espacios públicos



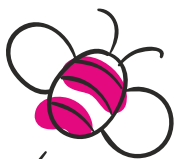
Nuestra familia es una colmena



¿Qué aprendimos?

La tarea de esta familia es:

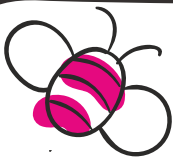
¿Qué acuerdo queremos hacer?



¿Sabías que? Las abejas comunican a su familia cuando encuentran comida o cuando su colmena está en riesgo

Nuestra familia es una colmena

En los encuentros algunas veces no pueden estar todos los integrantes de mi familia por eso hoy apporto para mi colmena







Referencias bibliográficas

- 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.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 6 Acariciamos en familia. 2017. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 7 Crear riqueza familiar y social. 2017. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 8 Cuidar la vida. 2017. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Dirección de Familias y Comunidades. Módulo 9 Cuidar lo público. 2017. Bogotá.



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**