



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

Prohibida  
su venta

# Somos Familia



FAMILIAS  
CON BIENESTAR  
PARA LA PAZ



CARTILLA PARA  
PROFESIONAL **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 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](http://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

Presentación .....	2
El sentido de este material pedagógico .....	3
El sillón familiar .....	4
<b>Módulo 3</b>	
<b>Las llaves de la casa</b>	
Cultivo digno de las nuevas generaciones .....	6
Hábitos saludables en familia .....	7
Acariciarnos en familia .....	8
Crear riqueza familiar y social .....	9
Cuidar la vida .....	10
Cuidar lo público .....	11
<b>Encuentro aprendizaje - educación 5, cultivo digno de nuevas generaciones</b>	
Preparamos el patio de juego .....	13
Estos serán los juguetes para el encuentro de aprendizaje - educación .....	13
Contémonos un cuento .....	14
Descubre el misterio .....	16
Te invito a mi patio de juego .....	17
¿Cómo estuvo el juego? .....	17
<b>Encuentro aprendizaje - educación 6, hábitos saludables en familia</b>	
Preparamos el patio de juego .....	19
Estos serán los juguetes para el encuentro de aprendizaje - educación .....	19
Contémonos un cuento .....	20
Descubre el misterio .....	21
Te invito a mi patio de juego .....	21
¿Cómo estuvo el juego? .....	22
<b>El cuarto de las herramientas</b>	
Tangram .....	23
Carrera de costales .....	24
¿Esto es un perro o un gato? .....	25
Me pica aquí .....	26
La lleva de los derechos .....	27
La despensa .....	28
Bibliografía .....	29
Anexo I .....	30
Anexo IV .....	31

# 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**





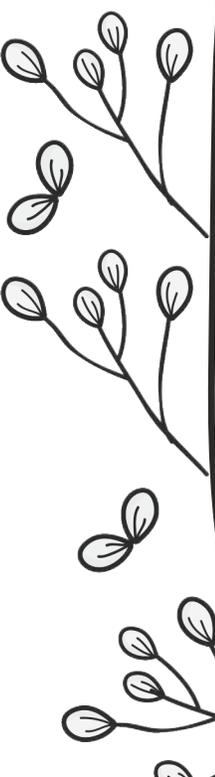
## El sentido de este material pedagógico

### ¿A quién está dirigido?

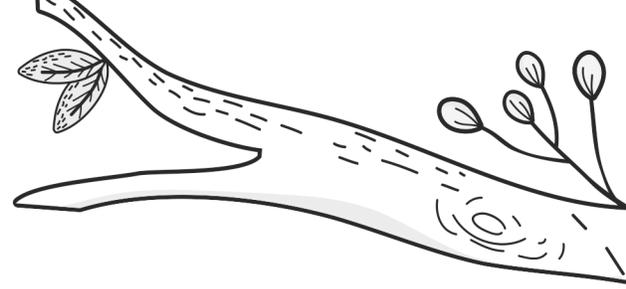
Este material es una guía de apoyo para los profesionales UTF, equipo transdisciplinario de acompañamiento familiar integrado por (3) tres profesionales de las ciencias sociales con saberes complementarios, quienes estarán encargados de realizar las acciones de aprendizaje educación, acciones de facilitación y la gestión de redes.

### ¿Qué contiene este cuadernillo?

El presente es el primero de cinco módulos, los cuales están diseñados para apoyar la labor de los profesionales UTF, en el cuadernillo se encuentran:

- 
- ✓ **Las llaves de la casa:** Espacio en el que se indican referentes conceptuales para el desarrollo de las acciones con las familias
  - ✓ **El patio de juego:** En el cual se encuentran las orientaciones metodológicas para el desarrollo de los encuentros de aprendizaje – educación
  - ✓ **El cuarto de herramientas:** Ideas, bibliografía, referencias y herramientas para la construcción de juegos y dinámicas para usar y compartir con las familias
  - ✓ **El sillón familiar:** Sección para motivar la reflexión del profesional en torno al tema que se va a trabajar
  - ✓ **La despensa:** Orientaciones al profesional para hacer uso del cuadernillo para familias
  - ✓ **El despertador:** Espacio para el cronograma del profesional en el cual se indican fechas de entrega de productos, fechas de encuentros para formación y reuniones.

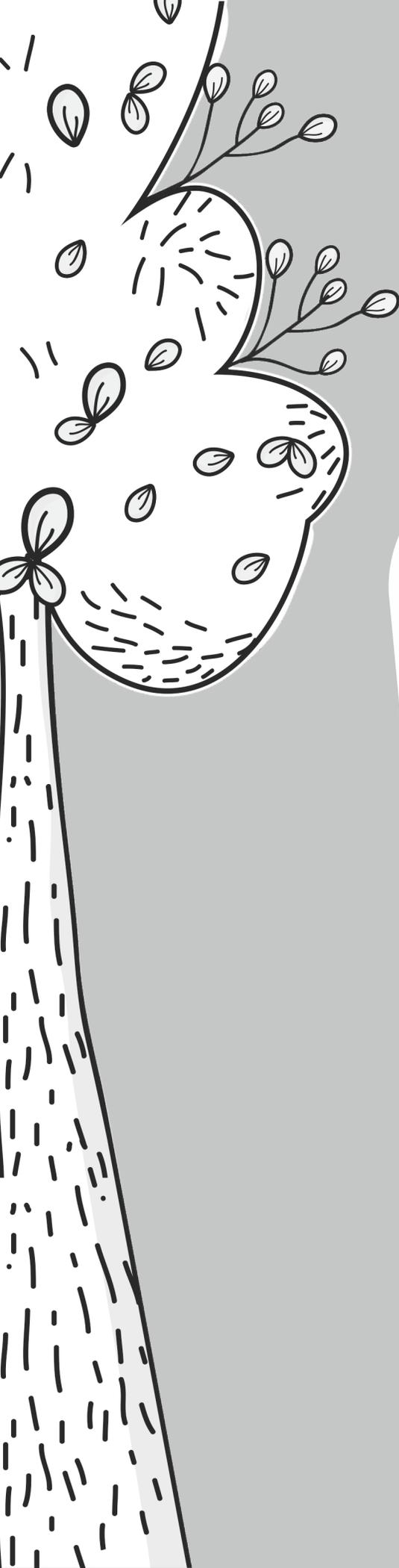
# El sillón familiar.



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 prácticas relacionadas con los temas vistos en este cuadernillo.

- ✓ ¿Cuáles son las prácticas que tengo en mi casa para cultivar las nuevas generaciones?
- ✓ ¡Cuáles son los hábitos saludables que aplico para mi casa?
- ✓ ¿Cuáles son los hábitos saludables que aplico para mi cuerpo?
- ✓ ¿Recuerdas la última vez que dedicaste tiempo exclusivo para cuidar de ti?
- ✓ ¿Cuál fue la última vez que nos acariciamos en familia?
- ✓ Comparte con el grupo un momento memorable en el cual se acariciaron en tu familia
- ✓ ¿Qué te duele de lo que ocurre en el mundo?
- ✓ ¿Cuál es la huella que quieres dejar de ti en el mundo?
- ✓ ¿Qué talentos tienes que te permiten hacer que este mundo sea un poco mejor?





Módulo

3

**Cultivo digno de las  
nuevas generaciones -  
Hábitos saludables  
en familia**



## Cultivo digno de las nuevas generaciones

### Objetivos específicos:

- Identificar comportamientos diarios que puedan conducir a moldear, descuidar y/o cultivar nuestros hijos e hijas.
- Fortalecer en las familias sus habilidades para descubrir cualidades y talentos de nuestros hijos e hijas.
- Incluir en nuestras familias hábitos de autocuidado y cuidado mutuo.

Los padres y madres nos esforzamos por hacer lo mejor para el bienestar de nuestros hijos, esto nos lleva a tomar decisiones sobre la ropa que deben usar, la comida que deben ingerir, el colegio al que deben ir, las actividades extraescolares a las cuales se dedican y la construcción de sus proyectos de vida. Amamos tanto a nuestros hijos, que en algunas oportunidades tomamos estas decisiones sin tomar en cuenta las opiniones, cualidades o habilidades de los implicados, es decir de nuestros hijos. Tenemos diferentes formas de cuidar de nuestras nuevas generaciones, vamos a revisar que significa cada una de esas formas:

Sentir que nuestros hijos son de nuestra propiedad puede llevar a querer moldearles o descuidarles, sentir que somos un medio por el cual nuestros hijos vienen al mundo y facilitamos su desarrollo, son elementos que no pueden llevar a cuidar y cultivar a nuestros niños y niñas.

### ¿Cómo se **moldea** a nuestras hijas e hijos?

Cuando evitamos que exploren sus talentos o sus gustos y en cambio les imponemos lo que deben hacer o querer, estas imposiciones pueden ser conscientes o inconscientes.

En algunas oportunidades se recurre al chantaje o al maltrato para lograr que el hijo o la hija defina sus objetivos de acuerdo a lo que consideramos que es mejor y no tomamos en cuenta las necesidades, habilidades o gustos de nuestros hijos.

Cuando se moldea no se promueven las habilidades para que los hijos tomen decisiones, se les restan herramientas para analizar las situaciones y confiar en ellos mismos.

Cuando se les impone a nuestros hijos les estamos indicando que sentimos desconfianza de sus decisiones, incapaces de regularse.



## Cultivo digno de las nuevas generaciones

### ¿Cómo se **descuida** a hijas e hijos?

Cuando nos sentimos inseguros, temerosos o culpables por nuestros hijos tendemos a cubrir esos sentimientos con concesiones materiales o emocionales que no les permiten a nuestros hijos desarrollarse de la mejor forma.

Frases como “darles todo lo que yo no tuve” o “darles todo lo que pueda” hacen que los padres nos conectemos con nuestro pasado, en su lugar, podríamos relacionarnos de manera real con nuestros hijos reales en el presente, tratar de conectarse con el pasado a través de los hijos no cambia, ni cambia nuestro pasado, y tampoco nos ayuda a cultivar a nuestros hijos.

Conectarnos con nuestro pasado nos permite perdonarnos, aprender y reflexionar, es necesario entender nuestro pasado y comprender que estamos escribiendo una historia nueva con nuestros hijos.

No se cultivan nuestros hijos cuando evitamos o ignoramos el reconocimiento de las capacidades, talentos o habilidades.

Cuando esto sucede, tendemos a ver solo las necesidades y deseos de nuestros hijos y tendemos a satisfacerlos.

### ¿Cómo se **cultiva** a nuestros hijos?

Se cultiva a hijos e hijas cuando nos permitimos aprender con ellos y para ellos, esto nos transporta a un rol de orientadores, permitiendo a nuestros hijos explorar sus sus habilidades, preferencias, destrezas, limitaciones y acompañándolos en el desarrollo de su capacidad de decidir y entender los beneficios y riesgos de cada decisión, así como las responsabilidades que cada desición conlleva. Orientar a nuestros hijos para que puedan elegir su camino comprendiendo por que de cada decisión y no limitarlos sólo a obedecer instrucciones sin entender el por qué de cada cosa que hacen.

#### **Nota:**

Recordemos que en los territorios encontramos



## Hábitos saludables en familia

### Los objetivos específicos son:

- Identificar buenas prácticas de autocuidado y cuidado mutuo de la salud en otras familias y en la propia.
- Identificar las buenas prácticas de cuidado mutuo que podrían contrarrestar los efectos nocivos de prácticas no saludables.
- Hacer cambios graduales y sostenibles creando refuerzos y condiciones ambientales y relacionales favorables.

Los vínculos de cuidado mutuo se materializan en hábitos de autocuidado, de cuidado mutuo y de cuidado del hábitat. El cuidado mutuo no se realiza sin el hábitat o fuera de éste. El cuidado mutuo se realiza en medio del hábitat porque sencillamente los humanos somos parte del tejido vivo o biosfera del planeta.

El autocuidado y el cuidado mutuo se evidencian en el estado general de salud, entendida ésta, como un estado integral de bienestar orgánico, psíquico y social y no sólo como ausencia de dolencias o enfermedades. La dependencia humana del ambiente natural para la salud y el autocuidado es evidente, ya que la naturaleza provee al ser humano de los medios de vida como agua, aire, fuego y tierra de donde sale el alimento y la materia prima de toda producción material. En consecuencia, cualquier limitación en el entorno de vida crea amenazas a la salud humana.

Es más práctico crear buenos nuevos hábitos que vayan reemplazando viejos malos hábitos que simplemente eliminar malos hábitos fuertemente arraigados.

Cuando la persona persevera y logra crear un buen hábito el impacto es más poderoso de lo que se imaginan en su familia y comunidad. En la creación de un hábito incide no sólo la motivación inicial sino la dificultad inicial para alterar rutinas de emoción, pensamiento y acción.

### Algunos hábitos básicos para una vida sana son:

#### Higiene corporal.

Lavado de manos, aseo bucal y lavado corporal.

#### Habitación saludable.

Manejo de excretas y basuras para evitar contaminación directa. Limpieza y orden.

#### Alimentación saludable.

Identificar hábitos de consumo de comestibles de consumo masivo que no alimentan o que directamente intoxican. Identificar el afecto familiar y la publicidad que los legitima. Consumir alimentos naturales que reemplacen a aquellos comestibles incluyendo el ritual familiar y el placer de su sabor porque son de menor costo, mayor aporte de nutrientes y nula contaminación. Eliminar tóxicos como el alcohol para, adicionalmente, contrarrestar la violencia. Comer sin TV, en paz y en compañía familiar. Masticación completa.

#### Sueño reparador.

Revisar calidad del sueño y niveles de descanso. Cuidar de un Horario de dormir y de rutinas previas al dormir que favorezcan la buena calidad del sueño y descanso.

#### Uso creativo y solidario del tiempo libre.

Actividades que cultiven talentos y vínculos de cuidado mutuo no sólo en familia sino con los otros habitantes del territorio.



## Acariciarnos en familia

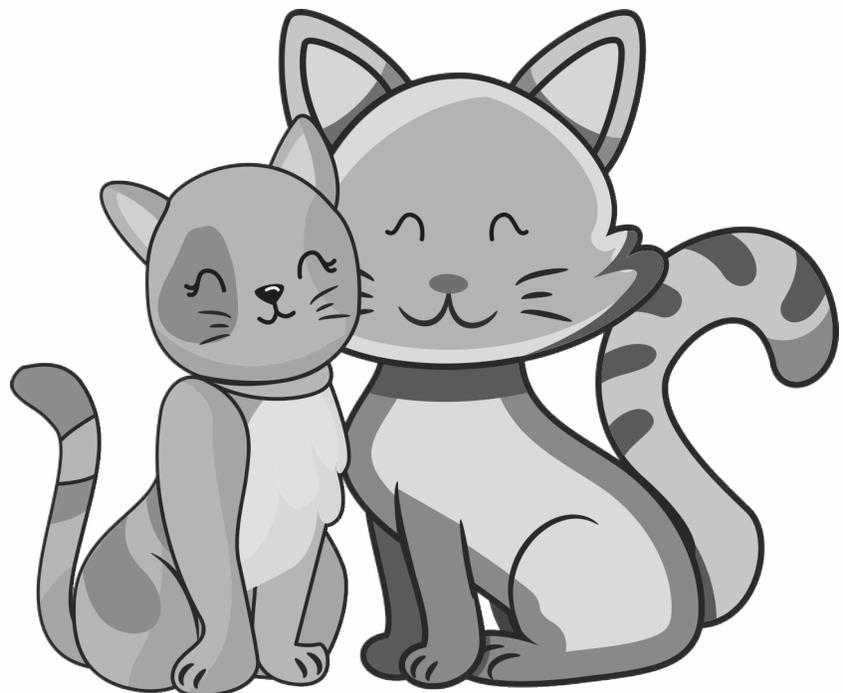
La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. La piel conecta lo interno y lo externo. A través de la piel más que de la vista o el oído creamos vínculos.

Los humanos llevamos la piel expuesta, sin escamas,

plumas, caparazones ni gruesa pelambre, lo que nos hace más necesitados y dispuestos al cuidado cercano de los congéneres. La caricia es la forma natural de nutrirnos por la piel. Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en familia es indispensable la calidez en la mirada, la palabra y el contacto corporal frecuente.

El contacto corporal respetuoso y afectuoso en familia puede ayudarnos a cultivar vínculos de cuidado mutuo, prácticas como:

- ✓ Hablar sanamente del cuerpo y de lo que sentimos, rechazar las caricias inadecuadas, aceptar de buena gana el rechazo de caricias, y ambiente sano para pedir, ofrecer, dar y recibir caricias.
- ✓
- ✓ En esta acción de facilitación se busca propiciar la caricia como expresión de afecto, de amor, pero prevenir también el abuso sexual.
- ✓
- ✓ Con estos elementos claros, estamos preparados para orientar a nuestras familias y a las personas que las integran para explorar el mundo de las caricias como herramienta de autocuidado y cuidado mutuo.



## Crear riqueza familiar y social



Cultivar vínculos de cuidado mutuo a partir del cuidado colaborativo de los bienes familiares y de la creación solidaria de riqueza familiar y social.

Para cultivar los vínculos de cuidado mutuo y cuidar las nuevas generaciones, es indispensable asumimos como creadores de valor y riqueza, y no solo como consumidores y ahorradores.

Así como creamos significados con el lenguaje y sentido con el sentir, también creamos valor con nuestra labor. La realización del propósito es recíproca, cuando pasa por la entrega de servicio o valor a los otros y se recibe el valor o servicio de los otros. Este intercambio surgido de la realización del propósito cocrea abundancia. Cuando no se establecen vínculos de cuidado, cunde el temor a no tener y no recibir y de allí surge la competencia y la guerra.

Se busca cultivar vínculos de cuidado mutuo entre los participantes a partir del cuidado colaborativo de los bienes familiares y de la creación solidaria de la riqueza familiar y social. Para alcanzar este fin, Entendemos la riqueza = Red + Servicio; los emprendimientos familiares; y los emprendimientos comunitarios como estrategias para el aprovechamiento de los recursos.

Una de las finalidades de esta acción de facilitación es la reflexión sobre su poder creador, el descubrir de sus habilidades y como pueden ser aprovechadas para generar valor.





## Cuidar la vida

Reparar el daño hecho a la biosfera para dejar a las siguientes generaciones un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a nosotros.

Para que las nuevas generaciones puedan sobrevivir, es indispensable que les dejemos un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a nosotros. Estimular a las empresas que destruyen el suelo, las fuentes de agua y los pulmones del planeta, por comprar, usar y desechar lo que nos venden como algo indispensable, es un lujo que no se pueden dar quienes piensan en sus hijos, nietos o en los hijos y nietos de otros seres humanos. El consumo responsable no es una excentricidad sino una necesidad frente a la posibilidad de que la vida

siga en este planeta.

Este es un tema esencial en el que todos los seres humanos tienen un alto grado de responsabilidad: reparar el daño hecho a la biosfera y dejar a las siguientes generaciones un planeta que las pueda albergar igual o mejor que a las actuales. Se trata de un asunto inaplazable en el que es urgente tomar acción. Se proponen tres estrategias para lograrlo:

- ✓ Consumo responsable.
- ✓ Reusar y reciclar en vez de desechar.
- ✓ Recuperar la biosfera.

A continuación, algunos ejemplos de cómo podemos desarrollar las estrategias mencionadas.

### Consumo responsable

Consumimos de manera responsable cuando compramos sólo lo que necesitamos, damos uso a los elementos hasta que finalice su vida útil, no compramos por moda, intercambiamos los elementos que ya no usamos pero están en buen estado, comprando elementos que puedan ser reciclados y moderando el uso de los recursos naturales.

### Reusar y reciclar

Aprender a separar los elementos antes de tirarlos a la caneca, saber cómo podemos aprovechar los elementos que usualmente desechamos y como disponer de manera adecuada y responsable de los elementos que ya no se pueden aprovechar.

### Recuperar la biosfera

La biosfera incluye todos los seres vivos del planeta tierra y el medio para que se puedan desarrollar, como el aire, el agua y la tierra.

Actualmente hemos agotado muchos elementos de la biosfera, y si queremos un planeta agradable para nuestros hijos y las siguientes generaciones debemos procurar recuperar las fuentes de agua, sembrar árboles y cuidar las especies de vegetación y animales que nos rodean.



## Cuidar lo público

Cuidar la herencia pública para que las nuevas generaciones ocupen su lugar y sepan de dónde venimos y para dónde vamos.

Cuidar lo público es un tema que compete a todos los ciudadanos, cualquiera que sea su condición, educación, posición social o económica, edad, sexo, raza o religión, todos somos garantes de cuidar la herencia pública para que las nuevas generaciones ocupen su lugar y conozcan de dónde viene y para dónde va la población de hoy.

Debemos entender ¿Qué es lo público y ¿Cómo cuidar de los bienes públicos materiales? .

### ¿Qué es lo público?

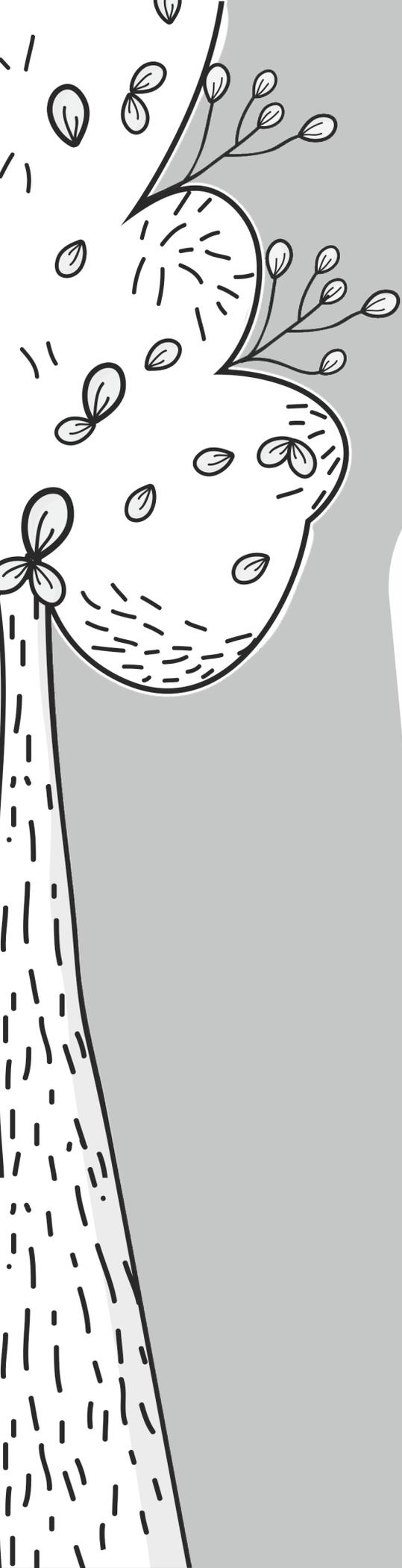
Lo público se refiere a todos los elementos, espacios y recursos que son de propiedad colectiva, es decir que nos pertenecen a todos, algunas veces podemos confundirnos, porque aunque sean propiedad de todos hay una institución o un conjunto de instituciones que los administran y que tienen la misión de ayudar a conservarlos.

En este sentido, si lo público es de todos, todos debemos cuidarlo, esto no solo hace referencia a evitar que se destruyan los espacios o los bienes materiales públicos, sino también hace referencia al cuidado del dinero público, de su correcta inversión y del correcto proceder de sus administradores, a quienes también se les paga con dinero público.

### ¿Cómo cuidar de los bienes públicos?

Entendiendo que cada daño causado en un bien público debe ser restaurado con dinero de todos, y ese dinero se recauda a través de los impuestos, siendo conscientes de que los espacios públicos conservan nuestra historia y la historia que vamos a dejarle a nuestros hijos, haciendo control ciudadano al uso adecuado de los recursos, siendo veedores de la reinversión de los dineros públicos en las necesidades de los ciudadanos





Encuentro de  
aprendizaje -  
educación

5

# El patio de juego

## Cultivo digno de las nuevas generaciones.

### Encuentro 5

#### Preparamos el patio de juego:

- ✓ Debemos llevar al encuentro, vinilos, pinceles, marcadores, colbón, tijeras, revistas, colores, lápices, borradores, tajalápiz, tapitas de refresco o recipientes muy pequeños en los cuales se pueda distribuir el colbón y los vinilos.
- ✓ Recuerda que debemos llevar cartulina o planchas para que nuestras familias puedan trabajar.
- ✓ Llevemos al encuentro los mensajes del anexo I en fichas para cada equipo.
- ✓ En el encuentro vamos a necesitar cuatro pliegos de papel kraft.
- ✓ Recuerda en este encuentro abriremos el buzón de sugerencias, debemos llevar nuestros títeres.

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

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



## El patio de juego

Cultivo digno de las nuevas generaciones.

Contémonos un cuento.

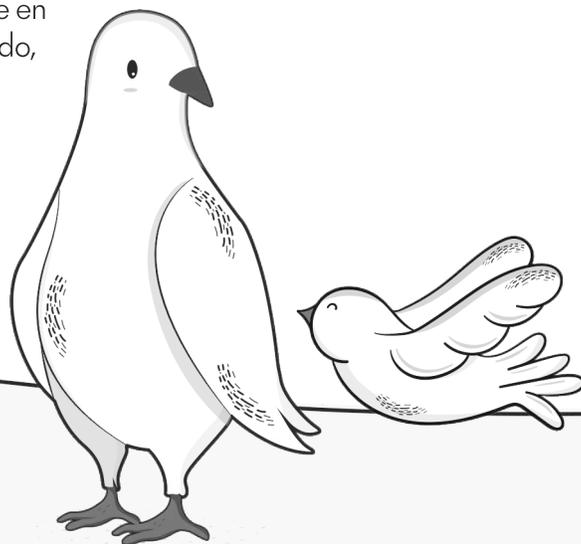
### ¿Por qué Casilda?

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.





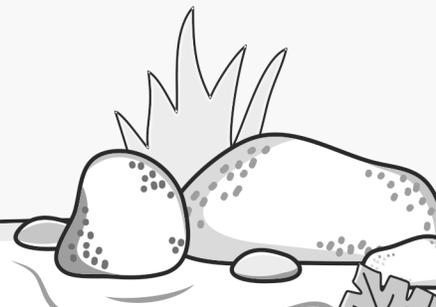
Lila ya no sabía que hacer, algunos fines de semana, cuando Casilda debía ir con su padre, Lila revisaba su planeación, ajustaba los tiempos, y organizaba nuevamente su plan para hacer de Casilda la mejor paloma mensajera del Catatumbo, mientras tanto, en casa de Matildo, Casilda disfrutaba de los obsequios 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?

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



# El patio de juego

Cultivo digno de las nuevas generaciones.

## Descubre el misterio

- ✓ A cada participante entregamos una cartulina o una plancha.
- ✓ Se dispone en el lugar del encuentro tijeras, colbón, colores, revistas, marcadores, vinilos, pinceles y otros materiales que puedan ayudarnos.
- ✓ Se solicita a cada familia presente que se reúna con sus integrantes.
- ✓ Las familias que solo tienen uno de sus integrantes presentes pueden reunirse para trabajar juntos.
- ✓ De una forma creativa cada familia representará en su cartulina la respuesta a las preguntas de Robert.
  - ¿Se han detenido a observar cuáles son las habilidades que tienen sus pichones?
  - ¿Han hablado con sus pichones sobre las cosas que más les gustan? ¿Sabes cuáles son los sueños de sus pichones?
  - ¿Alguna vez les han preguntado a sus pichones que quieren hacer o que quieren ser en sus vidas?
- ✓ Una vez finalizado el ejercicio cada familia comparte los elementos que desee compartir con los demás compañeros del encuentro.



# El patio de juego

## Cultivo digno de las nuevas generaciones.

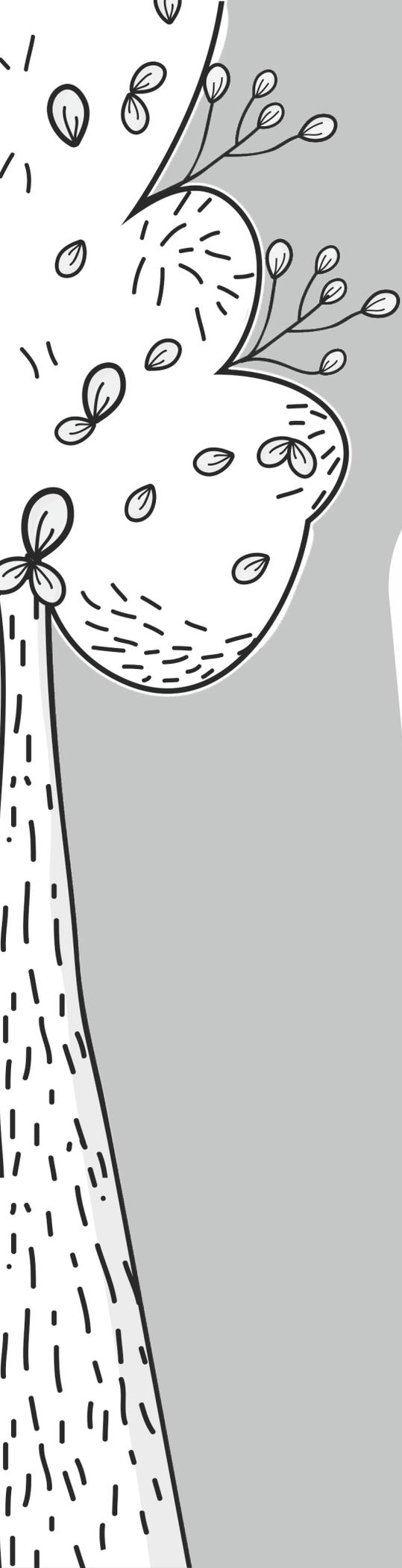
### Te invito a mi patio de juego

- ✓ Para jugar vamos a dividir el grupo en 4 equipos.
- ✓ A cada equipo se entrega una tarjeta con una instrucción (Anexo I)
- ✓ Se pide a los equipos que en un pliego de papel, dibujen escriban o representen la carta que Casilda les envía.
- ✓ Al final se socializa con los demás grupos cuál es la situación de Casilda y que mensaje envía en su carta.

### ¿Cómo estuvo el juego?

Es momento de usar el buzón de sugerencias que hemos estado disponiendo en todos nuestros encuentros y visitas.

- ✓ Para realizar el cierre de este encuentro se abre el espacio para compartir los mensajes que tenemos en el buzón de sugerencias, recordemos que uno de nuestros títeres será quien haga propia la sugerencia y el otro promoverá la participación de las familias para la búsqueda de acuerdos.
- ✓ Uno de los profesionales deberá tomar nota de todas las sugerencias y las opiniones de los participantes, así como los consensos logrados.
- ✓ Nuestros reporteritos entrarán en acción, pueden hacer preguntas a los participantes y también a nuestros personajes.



Encuentro de  
aprendizaje -  
educación

6

# El patio de juego

## Hábitos saludables en familia.



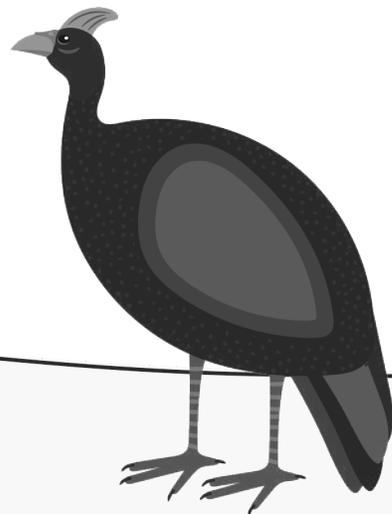
### Encuentro 6

#### Preparamos el patio de juego:

- ✓ Recuerda preparar para el encuentro tres pliegos de papel kraft, vinilos, marcadores, lápices, pinceles y tapitas para distribuir el vinilo.
- ✓ No olvides llevar cinta para pegar nuestras representaciones.

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

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



# El patio de juego

## Hábitos saludables en familia

Contémonos un cuento.

### Y vino de un lejano y extraño lugar

por: Leidy Parra

Un día en el bosque de las familias felices apareció un extraño personaje, tenía unos grandes y redondos ojos, en su cara no había una nariz, pero si tenía cuatro orificios que le servían para respirar, para medir la humedad y para oler, tenía dos orejas, cada una servía para algo diferente la que tenía a la derecha le servía para oír los sonidos de los árboles, escuchaba cuando se quejaban, cuando algo les dolía o cuando agradecían por la lluvia, con la oreja de la izquierda podía oír la música y los murmullos de las aves, cuando usaba las dos orejas junta podía escuchar lo que decían los humanos.

En su boca tenía 42 dientes, unos labios suaves y color cereza en sus manos dedos muy largos y delgados, un corazón grande y suave que estaba hecho de algodón de azúcar, le encantaba reír y descubrir juegos nuevos, conocer amigos nuevos y sobretodo investigar cómo vivían los demás, este extraño personaje se llama Dalí.

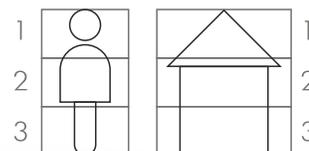
Dalí ha venido al encuentro de las familias felices y quiere conocernos, saber ¿quiénes somos y cómo vivimos?, vamos a prepararnos para darle la bienvenida, así que vamos a distribuirnos en tres equipos.

# El patio de juego

## Hábitos saludables en familia

### Descubre el misterio

- ✓ Una vez que estemos distribuidos en tres equipos, vamos a entregar a cada equipo una misión representar con un dibujo, pintura, collage o de acuerdo a nuestra creatividad, a nuestro amigo Dalí, representar un cuerpo humano y una casa como la que habitan los humanos.
- ✓ Los participantes pegan las representaciones en el lugar del encuentro y los profesionales guían la presentación, Dalí desea conocer como son las casas de los humanos, para eso los profesionales dividen la casa en tres pisos.
- ✓ En el piso de abajo vamos a mostrarle a Dalí los elementos que no son tan necesarios. En el piso de en medio le mostraremos a Dalí elementos que debemos tener presentes en nuestra casa y finalmente, en el piso de arriba vamos a mostrarle a Dalí cuales son las cosas indispensables en nuestra casa.
- ✓ Con el cuerpo humano vamos a hacer el mismo ejercicio, se divide en tres, en los pies vamos a dejar las cosas que podemos pasar por alto de vez en cuando, en el centro las cosas que son necesarias y en la parte superior las cosas que son indispensables.
- ✓ Vamos a entregar a cada grupo algunas de las fichas del anexo II, posteriormente vamos a incentivar a los participantes para que ubique las fichas en uno de los tres pisos de la casa o en una de las tres distribuciones en la representación del cuerpo humano, con la ubicación de cada ficha se socializa con todos los participantes si se está de acuerdo con la ubicación de la ficha y cuales son los motivos, esto nos puede permitir que se generen diferentes posturas que nos permitirá conversar.



Te invito a mi patio de juego.

## Vamos a bailar

Apreciado profesional, tenemos como guía el vídeo que se encuentra en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ql5A3x39Stw>, pueden verlo para poder orientar la bailoterapia, otra forma de hacerlo es realizar articulación con las instituciones municipales que nos puedan apoyar en el desarrollo de esta actividad, otra opción es la búsqueda de los apoyos audiovisuales para proyectar el vídeo con las familias.

# El patio de juego

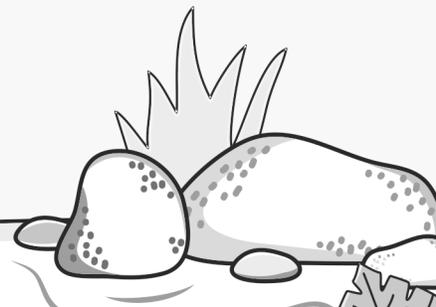
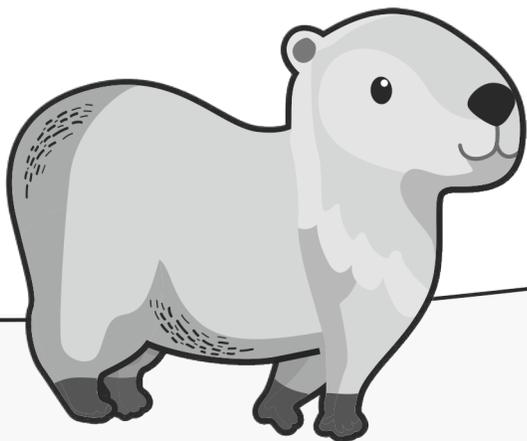
## Hábitos saludables en familia

### ¿Cómo estuvo el juego?

Para realizar el cierre de este encuentro se abre el espacio para compartir las emociones y sentimientos experimentados durante el desarrollo de estas actividades, nuestros reporteritos entraran en acción, preguntarán a los participantes:

#### Preguntémonos

- ✓ ¿Qué aprendizajes llevo a casa?
- ✓ ¿Qué preguntas aún no se han resuelto?
- ✓ ¿Qué quiero que se repita en la próxima actividad?
- ✓ ¿Qué otros temas son de mi interés?





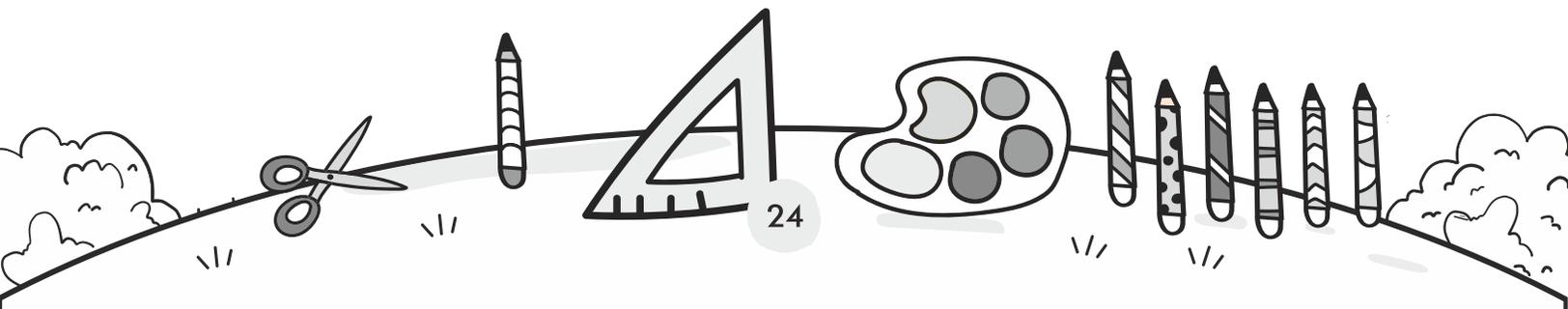
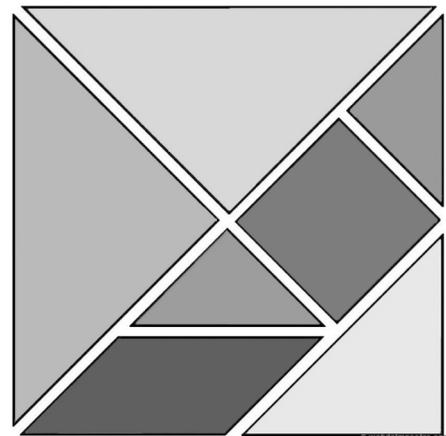
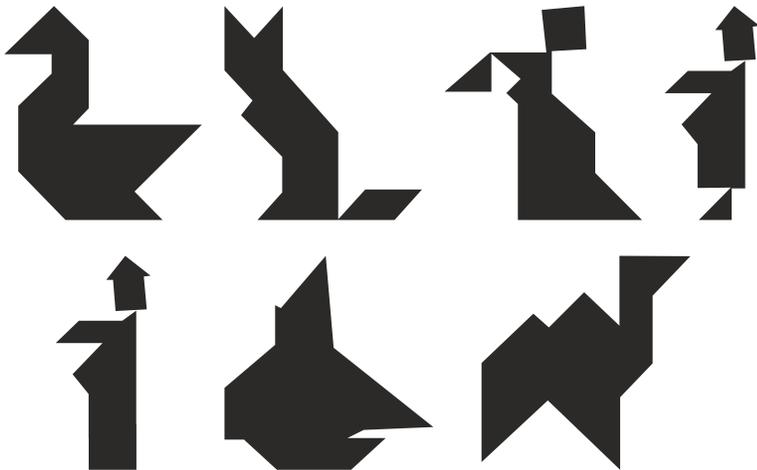
# El cuarto de herramientas

## Tangram

El tangram tiene 7 piezas con figuras geométricas, con esas piezas se construyen figuras de acuerdo a una guía en la que se muestra cuales son las figuras que deben ser armadas.

- ✓ Se divide el grupo en 8 equipos
- ✓ A cada equipo se entrega un tablero de tangram
- ✓ En cada ronda se pega una figura guía (anexo III)
- ✓ El equipo que primero construya la imagen gana punto
- ✓ La dinámica puede repetirse las veces que se crea prudentes.

Este ejercicio permite trabajar elementos como la concentración, el trabajo en equipo, la observación y la escucha activa



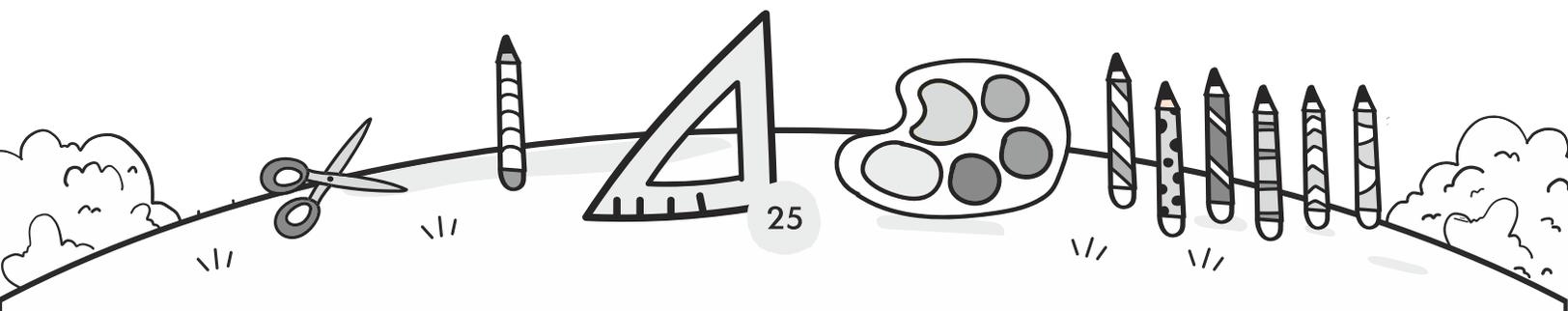


## El cuarto de herramientas

### Carrera de costales

- ✓ Se divide el grupo en dos equipos.
- ✓ A cada equipo se entrega un costal.
- ✓ Se marca una línea de salida y una línea de llegada.
- ✓ La tarea de cada equipo es pasar a todos sus participantes hasta el otro lado saltando en el costal, un participante a la vez.
- ✓ Cada equipo tendrá un salvador.
- ✓ El salvador se encarga de transportar corriendo el costal desde la línea de llegada hasta la línea de inicio para que el siguiente jugador de su equipo pueda saltar en el costal.
- ✓ El primer equipo que tenga todos sus jugadores en la línea de llegada gana el juego

Este tipo de ejercicios permite fortalecer el trabajo en equipo y la actividad física.



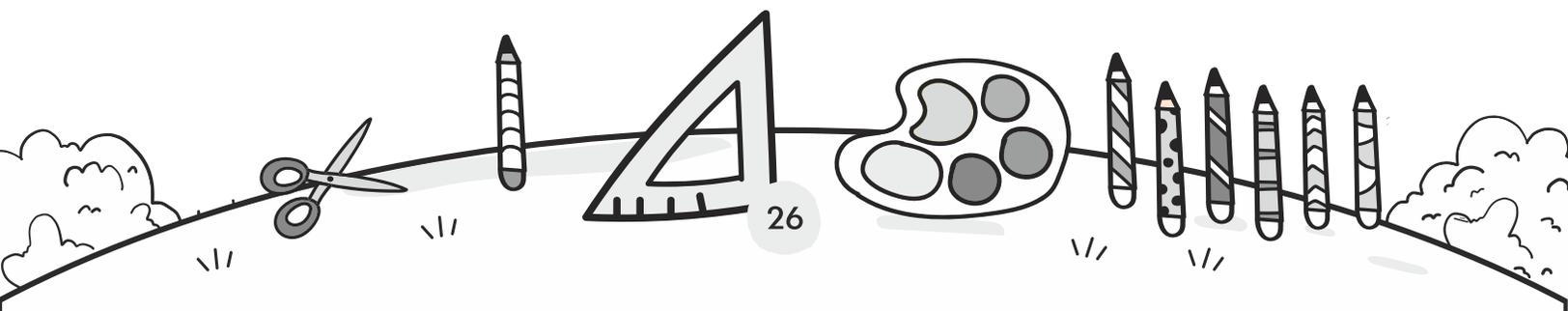


## El cuarto de herramientas

### ¿Esto es un perro o un gato?

- ✓ Todos los participantes nos vamos a organizar en un gran círculo.
- ✓ Uno de los profesionales tomará el liderazgo de esta actividad.
- ✓ Quien lidera la actividad presentará a los demás participantes dos objetos diferentes (los que tengamos a mano)
- ✓ Uno de los objetos será presentado como un gato.
- ✓ El otro objeto será presentado como un perro.
- ✓ Al participante que se encuentra a la derecha de quien lidera el ejercicio se le entregará el objeto al que se ha nombrado "El gato" diciéndole: Esto es un gato.
- ✓ La persona que recibe el objeto debe responder: ¿Un qué?
- ✓ Quien entrega el objeto repite: Un gato.
- ✓ Quien recibe el objeto al que se ha nombrado "El gato" gira a su derecha y le dice "esto es un gato" mientras entrega el objeto.
- ✓ Quien recibe pregunta ¿Un qué?
- ✓ El participante que está entregando el objeto gira a su izquierda y pregunta ¿Un qué?
- ✓ Quien inició el juego responde "un gato"
- ✓ El segundo participante responde al tercero: "Un gato"
- ✓ El objeto continúa pasando con la misma lógica, regresando siempre la pregunta hasta quien inició el juego.
- ✓ Hacia la izquierda se repetirá la misma lógica del juego, solo que se entregará "Un perro"
- ✓ El juego finaliza cuando "El gato" llegue al líder de la actividad por la izquierda y "El perro" llegue hasta el líder de la actividad por la derecha.

Este tipo de actividades permiten el trabajo de la concentración, atención y escucha activa.



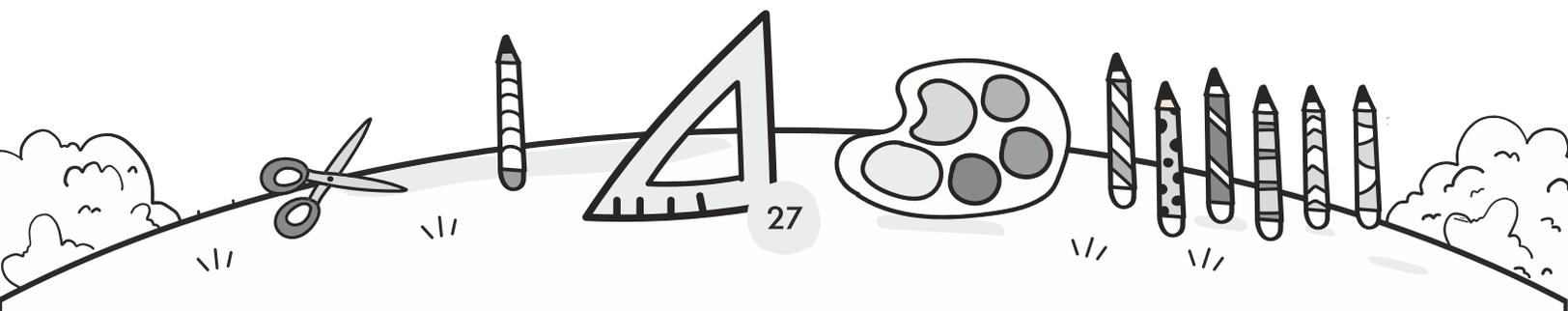


## El cuarto de herramientas

### Me pica aquí

- ✓ Para desarrollar la actividad se pide a todos los participantes organizarse en una ronda.
- ✓ Uno de los profesionales inicia la actividad diciendo su nombre y un lugar del cuerpo donde le pica (ejemplo, yo soy María y me pica el hombro).
- ✓ La persona que se encuentra a la derecha continuará con la actividad diciendo el nombre de la persona anterior y el lugar del cuerpo que le pica, también dirá su nombre y el lugar que le pica.
- ✓ La persona que se encuentra a la derecha continuará con la actividad diciendo el nombre de la persona anterior y el lugar del cuerpo que le pica, también dirá su nombre y el lugar que le pica.
- ✓ El ejercicio se repite hasta que la primera persona que inició el ejercicio repite los nombre se todos los participantes junto a las partes del cuerpo que les pica.
- ✓ Nadie puede repetir la parte del cuerpo que le pica.

Este ejercicio permite trabajar la memoria, la atención, la concentración y la escucha activa.



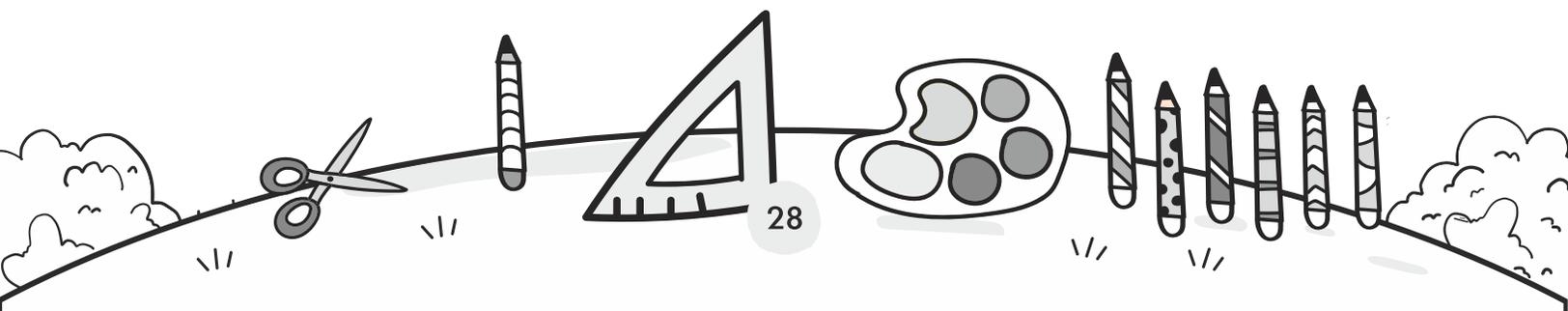


## El cuarto de herramientas

### La lleva de los derechos

- ✓ Para este ejercicio vamos a necesitar un voluntario que va a ser el que la lleva.
- ✓ Los demás participantes van a moverse por un espacio demarcado, el espacio debe prestarse para correr y moverse.
- ✓ El que la lleva tiene la misión de congelar a los participantes (se congelan cuando los tocan en cualquier parte del cuerpo).
- ✓ Para evitar ser congelados la persona se acurruca y dice un derecho
- ✓ En caso de no decir un derecho quedan congelados
- ✓ Los derechos no se pueden repetir, si un derecho se repite la persona se puede congelar.

Este ejercicio permite trabajar diferentes conceptos que debamos recordar, para trabajar activación corporal.



# La despensa.

## Capítulo Acariciarnos en familia – Crear riqueza familiar

### Acariciarnos en familia:

Preparamos para la actividad tijeras, regla y hojas de papel silueta y marcadores.

Ver el video que se encuentra en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=ZjumqAWWIE4>  
Con este vídeo vamos a aprender a hacer el hablador que trabajaremos con nuestras familias.

En la cartilla vamos a desarrollar las preguntas, pero quien tenga el turno usa el hablador para dar la respuesta.

### Crear riqueza familiar y social

Recuerda llevar al encuentro cuadritos de papel de colores, lápices, lapiceros, marcadores y colbón.  
Vamos a jugar a la pirinola, para esto vamos a reemplazar el texto que trae la pirinola por las frases del anexo IV.

Se promueve la reflexión a partir del juego de la pirinola.

## Capítulo cuidar la vida - cuidar lo público

### Cuidar la vida:

Recuerda llevar al encuentro el regalo para la familia.

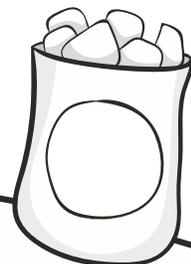
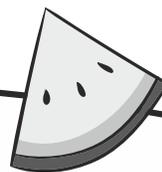
El significado de la vasija de barro junto con las semillas lo construimos de manera colectiva, sin embargo debemos tener presente sensibilizar a la familia para que se reflexione sobre el cuidado de la vida, de la biosfera, buscar que se generen pequeños compromisos como familia para cuidar la vida.

En la cartilla de las familias encontraran espacios en blanco que pueden diligenciarse con dibujos o texto, cada espacio trae una orientación para desarrollar.

### Cuidar lo público

Partimos de los presaberes de la familia sobre ¿Qué es lo público? ¿Qué es lo privado?, a partir de este conocimiento vamos a hacer una labor "investigativa", con la lupa vamos a observar e identificar ¿cuáles son los elementos que pertenecen a mi familia? Indagamos acerca de la titularidad de la propiedad de esos elementos, ¿son públicos o privados? Continuamos con el ejercicio indagando por los elementos que hay en el barrio y en el municipio.

Se motiva la reflexión sobre la afectación de los bienes públicos, el cuidado de los mismos y promovemos la creación de acuerdos o compromisos para cuidar lo público que nos pertenece a todos.



# Bibliografía

- 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 Acariciarnos 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.



# Anexo N° 1

A continuación se encuentran los mensajes con los cuales trabajará cada uno de los cuatro grupos.

## Mensaje para el grupo 1

Casilda creció y voló de su nido, cuando tenía 15 años de edad escribió una carta a sus padres, en esta carta les contaba ¿Cómo iba su vida?, ¿A qué se dedicaba?

## Mensaje para el grupo 2

Casilda creció y voló a otro bosque, cuando tenía 20 años de edad escribió a sus padres, les contaba ¿Cómo le había ido en su vida?, ¿Qué hizo después de que se fue de su partida del bosque?

## Mensaje para el grupo 3

Casilda creció, voló e hizo su propio nido, a los 25 años escribió a sus padres y les contaba ¿Cómo era su vida ahora?, ¿Cómo logro que su vida fuera así?

## Mensaje para el grupo 4

Casilda continuo en casa de su mamá, un día cuando tenía 5 años escribió una carta a su amiga Luci, en esta carta contaba ¿Con quiénes vivía en este momento? ¿A que se dedicaba?



## Anexo N° IV

Frases para reemplazar en la pirinola que usamos para la acción de facilitación "Crear riqueza familiar y social"

Recuerda llevar cuadritos de papel de colores en los que las familias van a escribir sus mensajes para el futuro.

- ✓ Esta es una de mis habilidades
- ✓ ¿Quiénes confían en mí?
- ✓ ¿Cuál es la actividad que me hace feliz y que puedo aportarle al mundo?
- ✓ Uno de los sueños de mi familia es...
- ✓ ¿Cuál es el aporte para el mundo que estamos construyendo como familia y como personas?
- ✓ Reto: voy a escribirme un mensaje a mi yo del futuro, el mensaje lo leeré en 5 años.







# Somos Familia



**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,  
SUNAMBA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR  
FAMILIAR**