



La educación  
es de todos

Mineducación

Caja de herramientas

# Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares



— **ALIANZA** —

**FAMILIA** + **ESCUELA**

POR EL **DESARROLLO INTEGRAL** DE  
**NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES**

Fichero para que  
experimentes tus  
SuperPoderes



La justicia  
es de todos

Minjusticia



**UNODC**

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito



El contenido parcial de este documento puede ser usado, citado y divulgado siempre y cuando se mencione la fuente y se cumplan las normas de derechos de autor.

## Hola

Has llegado al fichero para que experimentes tus SuperPoderes. Esta es la cuarta herramienta de **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**. Aquí encontrarás 11 experiencias que podrás realizar con tus hijas e hijos para poner en acción y practicar con ellas y ellos tus **SuperPoderes para Amar y Proteger**.

## Caja de herramientas Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares

Para recorrer este fichero es importante que sepas que las 11 experiencias están divididas así:

### Primera infancia tres a seis años

Tres experiencias



### Infancia siete a 11 años

Tres experiencias



### Adolescencia 12 a 18 años

Tres experiencias



### Todo el curso de la vida

Dos experiencias

### **Experiencias para familias con hijas e hijos en primera infancia**



Si bien este curso de vida inicia desde la gestación, las experiencias propuestas se dirigen a niñas y niños de tres a seis años. Lo anterior porque las particularidades de los bebés entre los cero y tres años tienen singularidades que requieren su propio abordaje.

Las experiencias en primera infancia las puedes identificar con color verde.

### **Experiencias para familias con hijas e hijos en infancia**



Estas experiencias estarán dirigidas a niñas y niños de siete y 11 años. Podrás reconocerlas porque estarán de color violeta.



### **Experiencias para familias con hijas e hijos en adolescencia**

Estas experiencias estarán dirigidas a adolescentes entre los 12 y 18 años. Podrás distinguirlas porque se identificarán de color naranja.

### **Experiencias que familias podrán usar durante todo el curso de la vida**

Existen experiencias en las que podrás activar y poner en práctica tus SuperPoderes, que puedes usar independientemente de la edad de tus hijas e hijos. Las puedes ubicar porque se identificarán con color azul oscuro.

Paralelo a estas imágenes, cada experiencia te propone, debajo del título, los **SuperPoderes** que aborda:

### SuperPoderes para Amar



Afecto



Conocimiento



Conexión



Empatía

### SuperPoderes para Proteger



Acompañamiento



Límites



Confianza

En cada ficha encontrarás una descripción sencilla de cada experiencia. Allí podrás identificar el sentido, el objetivo y los beneficios de realizarla con tus hijas e hijos.

A su vez, verás algunas instrucciones y recomendaciones que puedes seguir para desarrollar cada acción propuesta con tu familia.

Algunas de ellas cuentan, también, con enlaces de páginas web o materiales que puedes consultar para fortalecer tu experimentación SuperPoderosa.

Recuerda que durante la lectura del fichero encontrarás los recursos visuales de **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**, que te permiten profundizar en los conocimientos que las herramientas te van presentando.



Es un recurso que te invita a ahondar en la información que estás leyendo. Aquí podrás encontrar enlaces de documentos, anexos con cuadros informativos, entre otras herramientas para que profundices en la información.



## Caja de herramientas Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares

Es importante que sepas que las experiencias son acciones que puedes desarrollar en diferentes momentos de la crianza. En tal sentido, no son actividades tipo tareas que puedes hacer, sino más bien grandes acciones que te proponemos incorporar a tu vida cotidiana para fortalecer las relaciones con tus hijas e hijos.

En atención a lo anterior, es vital que sepas que, al desarrollarlas, vas a generar conexión y sentimientos de bienestar en las niñas, niños y adolescentes. Hacerlas con frecuencia hará que ellas y ellos las reconozcan como hábitos y como particularidades de su relación.

Es por esto que te recomendamos que no las uses para sancionar o castigar (p.ej., como no hiciste tus tareas ahora no te escribo mensajes o notas de amor, no dejo que tus amistades vengan a casa o no hacemos exploraciones a lo desconocido).

Si recurres a estas acciones, tus hijas e hijos no verán en las experiencias posibilidades de bienestar, sino de manipulación y castigo, con lo cual perderás las posibilidades de experimentar con tus SuperPoderes y de acompañarlos en su desarrollo a través de ellos.



Esperamos que este fichero te brinde ideas para desarrollar experiencias amables, significativas y enriquecedoras con tus hijas e hijos. Recuerda que estas son 11 experiencias, de muchas otras en las que podrías experimentar con tus SuperPoderes, así que te invitamos a leerlas, usarlas y a crear las tuyas, recurriendo a tu sabiduría y buenas labores, pues estos saberes fortalecerán tu crianza y permitirán que construyas tu propia identidad como madre, padre o cuidador.

## Experiencia 1

### Leer, cantar y narrar en familia

“El primer nutriente básico que entrega la literatura es el afecto. Las niñas y niños que son arrullados con nanas y canciones de cuna, que están acompañados por cuentos y narraciones, crecen con certeza afectiva, con la seguridad y la protección de un adulto que les entrega, día a día, noche a noche, la palabra con amor”. (MEN, 2015 p. 9)



SuperPoder  
para Amar



Afecto



Conexión

### Descripción

Leer en voz alta, cantar y compartir historias con las niñas y los niños te permite poner en marcha los SuperPoderes para Amar, en la medida en que respondes a la necesidad que tienen tus hijas e hijos de que su imaginación y lenguaje sean estimulados.

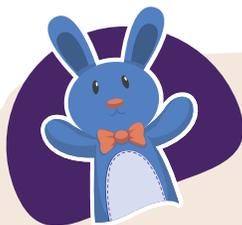
Así mismo, estas acciones se convierten en una forma de conectarte con ellas y ellos y de transmitirles afecto y seguridad, pues evidencia que les dedicas tiempo, les hablas con amor, les escuchas y acompañas a crecer y a desarrollarse.

## Descripción

La lectura es una experiencia que permite que entregues, por medio de las palabras, amor. Igualmente, te permite nutrir las emociones de tus hijas e hijos, así como su espíritu y esencia a través del saber y la tradición oral que viaja con las diferentes formas de literatura. Otra de las bondades de leer, narrar y cantar a tus hijas e hijos es que cuando las realizas, estás heredando saberes culturales pues compartes con ellas y ellos lecturas, canciones e historias que son importantes para ti.

Leer, cantar o narrar son experiencias que puedes desarrollar en cualquier momento y desde el comienzo de la vida, pues esta forma de conexión y afecto la puedes desarrollar desde que tus hijas e hijos están en el vientre materno, así como usarlas para despertarles, dormirles, jugar mientras cocinan, caminan, ir al mercado, al parque, cuando tienen tiempos de ocio o cuando están muy saturados con actividades o estrés, pues al ser acciones que te permiten acercarte a ellas y ellos, pueden ser usadas en momentos de crisis para ayudar a afrontarlas.





Algunas recomendaciones para tener estos tiempos con tus hijas e hijos son (Ministerio de Educación Nacional, 2015):

## Instrucciones

1. Busca espacios cómodos en los cuales puedas leerles, cantarles o narrarles historias.
2. Utiliza la cercanía corporal mientras lees, cantas o narras. Abrazarlos, sentarlos en tu regazo, cantarles al oído, darles besos y alzarlos, son manifestaciones que generan conexión y afecto.
3. Destina un tiempo específico y hazlo sin afanes.
4. Léeles cuentos, historias, poemas, retahílas, trabalenguas y juegos de palabras, en espacios llenos de afecto.
5. Escucha lo que dicen durante la lectura y responde a sus preguntas.
6. Léeles a la hora de dormir, cuando van de paseo o después de comer juntos. También puedes hacerlo mientras realizan rutinas en el día a día como bañarse, alistarse para salir, comer, entre otras.
7. Bríndales papel, lápiz y colores y anímalos a dibujar sobre las historias que escuchan.
8. Canta y cuenta historias de tu cultura, como las que entonaban tus cuidadores o narraban las abuelas.



**Para saber más**

En los siguientes enlaces encontrarás una colección de cuentos y canciones digitales para leer y escuchar:



Maguaré



Un cuento al día



Cuento por vos



Cancionero del Chocó



Ideas que suenan

*Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y buscarlo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).*

## Experiencia 2

### Preguntas consejo

#### SuperPoderes para Proteger



Acompañamiento

Confianza



Un niño indígena de la comunidad Pãmiwa del Vaupés estaba subiendo a un árbol y empezaba a coger ramas muy delgadas. Una mujer extranjera a la comunidad, viendo la situación, teme por él pues piensa que está en peligro cuando quiere decirle “¡Cuidado, quédate quieto!”. Se acerca un adulto de la comunidad y le pregunta al niño: ¿un mico se cogería de una rama más angosta que su brazo?

El niño mira su brazo, mira las ramas, toma una más ancha que su brazo y sigue en su recorrido por el árbol.

(Adaptación relato<sup>1</sup> Maritza Díaz, 2018)

<sup>1</sup> Maritza Díaz es una reconocida antropóloga, experta en educación infantil y directora del Centro de Expresión Artística Mafalda, un espacio de desarrollo infantil para niñas y niños de primera infancia en Bogotá.

## Descripción

La autonomía y la toma de decisiones son dos habilidades fundamentales para desarrollar en las niñas y niños. Estas les permiten adquirir independencia y, con ello, aprender a ejercer su libertad.

Si bien el despliegue de estas capacidades se desarrolla en la adolescencia, es desde la primera infancia cuando empiezas a brindarles a tus hijas e hijos herramientas para que puedan ejercer estas destrezas. Para hacerlo, los SuperPoderes del acompañamiento y la confianza son fundamentales.

Por eso, te proponemos incorporar en tu crianza las preguntas consejo, que son formas de acompañar y mostrar confianza a tus hijas e hijos. La propuesta es que, tal y como lo hacen los indígenas Pãmiwa y Tikuna en el Amazonas colombiano con sus hijas e hijos, tú puedas proponerles preguntas que, al mismo tiempo, sean un consejo y que les inviten a ellas y ellos

a pensar y a reflexionar acerca de las consecuencias de sus decisiones.

En la primera infancia, las vivencias en las que puedes emitir tus preguntas consejo no se dan sobre dilemas morales o asuntos de convivencia, sino de situaciones de la vida cotidiana, p.ej., cuando Mariana Pajón estaba aprendiendo a montar bicicleta, ¿crees que se subió en ella sin casco?

Es importante que sepas que en estas edades el centro de tus enseñanzas (para que sientan que les acompañas y tienes confianza en ellas y ellos) se enfoca en generar experiencias que les permitan tomar decisiones sobre sí mismas(os) que fomenten su autocuidado personal.



Para usar las preguntas consejo en la vida cotidiana con tus hijas e hijos, ten presente:



## Instrucciones

- 1 Estas palabras funcionan de manera acertada cuando observas a tus hijas e hijos, es decir, una pregunta consejo necesita ser dicha en el momento previo a que ellas y ellos vayan a tomar una decisión o realizar una acción.
- 2 Las preguntas consejo son frases concretas, sin juicios, regaños o expresiones de tus temores. Son frases que deben invitar a tus hijas e hijos a pensar sobre lo que quieren hacer.
- 3 El que brindes una pregunta consejo no quiere decir que tus hijas e hijos la vayan a acoger o a actuar de la forma en la que esperas. En muchas oportunidades es posible que realicen justo lo que

esperas que no hagan. Cuando esto suceda, es indispensable que no juzgues, sino que les apoyes y les brindes ayuda. Lo anterior lo puedes realizar proporcionando solución a la situación en la que se encuentran.

- 4 Brindar esta experiencia a tus hijas e hijos puede ser una forma de acompañar y aconsejar para toda la vida. Si la implementas desde la primera infancia, al llegar a la adolescencia, tus SuperPoderes de acompañamiento y confianza estarán tan activados que serán un gran conjunto de SuperPoderes Familiares incorporados en todos los integrantes de tu familia.



Para conocer mejor cómo realizar exploración asistida con tus hijas e hijos consulta:



Educación mafalduna  
en casa: la exploración



MaguaRed

*Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).*



## Experiencia 3

### ¿Qué pasaría si...?

La creatividad y capacidad de imaginar es una de las formas más efectivas para pensar en el futuro. Las niñas y niños la usan todo el tiempo, de hecho, puede que sea uno de sus juegos favoritos.

Establecer límites, acuerdos o normas, exige pensar en las consecuencias de las decisiones. Por eso, jugar a pensar en el futuro es una forma muy efectiva para trabajar, desde la primera infancia, en el establecimiento de límites, como una acción en la que enseñamos a tus hijas e hijos sobre las consecuencias de sus decisiones. La pregunta *¿Qué pasaría si ...?*, es una técnica que creó Giani Rodari (1983) para jugar con las niñas y niños a construir historias, pues promueve la creatividad y abre la puerta a que ellas y ellos piensen a futuro y, desde allí, establezcan narraciones y formas de comunicación.



SuperPoder  
para Proteger



Límites

## Descripción

Usar esta técnica en la primera infancia te permite desarrollar experiencias en las que introduces a tus hijas e hijos, de una forma agradable, en la reflexión de reconocer las consecuencias de las decisiones que toman.

Contrario a lo que se puede pensar, es en estas edades en las que se crea en las niñas y niños la posibilidad de entender qué es tomar conciencia de las acciones. Hacerlo te permitirá abonar el camino para que puedan ejercer su autonomía e independencia en edades posteriores.

## Instrucciones

Puedes jugar **¿Qué pasaría si...?**, en cualquier momento del día. De hecho, hacerlo en los momentos más desprevenidos, es cuando mayor posibilidad de éxito tiene la experiencia. Para hacerlo ten presente:

1. El objetivo de la pregunta es que tus hijas e hijos evidencien que todo tiene consecuencias y que hay que tenerlas en cuenta antes de tomar decisiones.
2. Puedes usarla en momentos en los que quieres explícitamente que piensen en las consecuencias de sus acciones, p.ej., ¿qué pasaría si no te comes el desayuno y te pones a jugar?, ¿qué pasaría si lanzas esa cuchara llena de sopa al aire?
3. También puedes emplearla en conversaciones sobre otros temas que no necesariamente impliquen comportamientos pero que sí implican pensar en consecuencias, p.ej., ¿qué pasaría si el sol fuera de chocolate?
4. Puedes utilizarla también para tener conversaciones en las que les invitas a que se pongan en tus zapatos y opinen sobre tus decisiones o determinaciones en la crianza, p.ej., ¿qué pasaría si yo te dejo de hablar cuando haces algo que no está bien?, ¿qué pasaría si tu papá te regaña muy fuerte?
5. Cuando realices la pregunta, no solo busca una respuesta, sino trata de construir con tus hijas e hijos historias. La posibilidad de hacer una narración sobre lo que sucede o evoca la pregunta, es lo que permite poner en funcionamiento la capacidad de las niñas y niños para pensar a futuro e identificar las posibles consecuencias de una decisión.

Una vez terminen de conversar sobre las posibilidades del **¿Qué pasaría si...?**, orienta a tus hijas e hijos en los acuerdos o pactos que se deben establecer contigo para evitar las consecuencias de determinados actos. Es decir, aprovecha la experiencia para establecer límites y llegar a acuerdos con ellas y ellos sobre cómo actuar cuando pasen las situaciones.

## Experiencia 4

### Mapa de emociones

#### SuperPoderes para Amar



Afecto



Conexión



Empatía

Acompaña a tus hijas e hijos a conocer sus emociones y a hablar de ellas. Pídeles que te cuenten ¿cómo se sienten en diversas situaciones? Así mismo, muéstrales que les entiendes y ayúdalas a construir diferentes caminos para responder cuando se sienten tristes, enojados, temerosos y bríndales momentos que les produzcan alegría y bienestar.

### Descripción

Establecer conversaciones y espacios familiares en torno a las emociones, te ayuda a activar los SuperPoderes de crianza relacionados con ponerte en los zapatos de tus hijas e hijos e intentar ver el mundo desde su punto de vista. Así mismo, te permite transmitirles que te importa lo que les sucede y que pueden contar contigo para aprender a relacionarse con aquellos sentimientos que les son más difíciles.

En el proceso, además, las niñas y niños desarrollarán una mejor comprensión de sus emociones y las aprenderán a reconocer como naturales. Igualmente, desarrollarán empatía y competencias emocionales que les permitirán entender mejor a los demás y expresar adecuadamente sus sentires y pensamientos en situaciones de conflicto dentro y fuera del hogar. El mapa de emociones es una experiencia en la que puedas jugar y conversar sobre los sentimientos con tus hijas e hijos.



## Instrucciones



Para realizar esta actividad, tendrás que seguir estos pasos (UNICEF y ODI, 2017; Barudy y Dantagnan, 2011):

1. Diles a tus hijas e hijos que tendrán un tiempo de juego y de conversación como familia.
2. Alista papel, marcadores y colores.
3. Dibuja con tus hijas e hijos una silueta humana en una hoja de papel (una silueta por cada miembro de la familia).
4. Pídeles a tus hijas e hijos que piensen en ¿qué cosas les hacen sentir miedo, rabia, alegría, desagrado y tristeza?
5. Luego, pídeles que elijan un color para simbolizar cada una de estas emociones y diles que pinten, en la silueta de su cuerpo, en qué lugares sienten estos sentimientos cuando aparecen, qué sensaciones físicas los acompañan e invítales a que pinten el tamaño de la sensación que sienten en esa parte del cuerpo.

Por ejemplo, si para la tristeza se eligió el color azul, podría pintarse un nudo en la garganta con este tono para expresar que, cuando se siente tristeza, se experimenta una extraña sensación en esta parte del cuerpo. Pídeles que pinten todas las partes del cuerpo en donde sienten la emoción y que colorean tan grande o pequeño según experimenten, de tal forma que puedas saber si, cuando sienten tristeza, la perciben con más fuerza en la garganta o en sus ojos por las lágrimas. Hazlo así con todas las emociones.

6. Luego, pídeles que piensen ¿qué hacen cuando sienten estas emociones? Por ejemplo, llorar, alejarse, quedarse en silencio, respirar, gritar, etc.
7. Al finalizar el juego, conversa con ellas y ellos acerca de lo que les atemoriza, enoja, alegra, desagrada o entristece. De igual manera, cuéntales también acerca de tus emociones, compartiéndoles que, en ocasiones, también te enojas y sientes miedo, por ejemplo.
8. Luego, pídeles que compartan el trabajo que hicieron sobre la silueta y que te cuenten en qué parte del cuerpo sienten cada emoción y cómo reaccionan cuando esto sucede.
9. También, pregúntales a tus hijas e hijos ¿qué creen que podrías hacer para ayudarles cuando se sienten tristes, enojados o temerosos?
10. Durante el ejercicio, tendrás que prestar atención a lo que expresan tus hijas e hijos y será una gran oportunidad para mostrarles que los entiendes y que, aunque no sientas lo que ellos experimentan, puedes comprender que haya situaciones que les generen determinadas emociones.



En los siguientes enlaces podrás conocer

## ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son y cómo puedes ayudar a tus hijas e hijos a regularlas?



**Para saber más**

Esta información te será muy útil para realizar el mapa de las emociones con tu familia:



¿Qué son las emociones?



Cuando reconocemos nuestras emociones y lo que las genera, nos sentimos mejor



A veces es difícil manejar las emociones, por eso se necesita apoyo



Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).

## Experiencia 5 Aprendiendo a conversar

### SuperPoderes para Amar



Conexión



Conocimiento

Los niños y niñas con experiencias positivas y buenos tiempos familiares, que graban en sus memorias emocionales estos buenos recuerdos, van conformando su representación sobre sí mismos como seres queribles, y no solo queridos, con capacidades y habilidades, inteligentes, listos, guapos, etc., pues la autoestima se construye en el día a día de la interacción con ese entorno familiar cargado de una sana afectividad (Barudy y Dantagnan, 2011).

### Descripción



Las conversaciones que tienes con tus hijas e hijos son una herramienta valiosa para que cultives su autoestima, en la medida en que pueden sentirse escuchados(as) y experimentar que lo que piensan, sienten y dicen es importante para sus cuidadores cercanos. De la misma manera, conversar en la cotidianidad del hogar te permite conocerles más y enseñarles, con el ejemplo, a hacerse preguntas, a expresar sus ideas sin temor y a comunicarse con otras personas.

A través de esta experiencia, te proponemos algunas ideas para activar los SuperPoderes del conocimiento y de la conexión, que te ayudarán a promover conversaciones en casa con tus niñas y niños.

## Instrucciones

- 1 Invita a tus hijas e hijos a jugar contigo.
- 2 Diles que este juego consistirá en que tanto tú, como ellas y ellos, tendrán que completar una lista de frases incompletas. Cada frase tendrá que ser terminada con lo primero que les venga a la mente.
- 3 Escribe en una hoja frases como las siguientes y entrégaselas, teniendo también una copia para ti en la que puedas realizar tu ejercicio:



- Soy\_\_\_\_
- Mi familia es\_\_\_\_
- Los niños y las niñas\_\_\_\_
- Los adultos muchas veces\_\_\_\_
- Soy muy bueno(a) para\_\_\_\_
- No soy bueno(a) para\_\_\_\_
- Me gustaría aprender a\_\_\_\_
- Nunca me gustaría\_\_\_\_
- Cuando sea grande\_\_\_\_
- Lo mejor de mi vida es\_\_\_\_
- Mi escuela es\_\_\_\_



4. Puedes incluir otro tipo de frases según los temas de los que quisieras hablar con tus hijas e hijos, por ejemplo, del ambiente escolar, de las relaciones entre hermanos, de los sentimientos hacia ti como cuidador(a), etc.
5. Cuando hayan finalizado, diles a tus hijas e hijos que empezarán a conversar de sus respuestas por turnos. Elige un elemento de la casa, como un cucharón de madera, un balón o un muñeco y explícales que quien tenga este elemento en sus manos podrá hablar y compartir cómo completaron cada frase. Además, diles que, si quieren, pueden explicar un poco acerca de las ideas que vinieron a su mente durante el juego. Con este ejercicio estarás enseñándoles algunas pautas de comunicación, como el respeto del turno para hablar y la escucha activa, que les serán muy útiles en otros espacios de relación con diferentes personas.

6. Luego, comparte tus respuestas con tus hijas e hijos y pídeles a ellas y a ellos que compartan las suyas. Se espera que estas preguntas promuevan la curiosidad en familia y que den lugar a profundizar en otro tipo de temas, preguntas y conversaciones.

Algunas preguntas que puedes usar para incentivar conversaciones significativas en torno a diversos temas son:

¿Cómo te sientes con esto?  
¿Qué tanto te gusta?  
¿Qué tan difícil es?  
¿Qué te gustaría cambiar?  
Cuando escuchas esto ¿cómo te sientes?  
¿Esto te hace bien?  
¿Qué propones?, etc.



## Instrucciones

7. Esta actividad es un apoyo para que, cuando te cueste, puedas iniciar conversaciones con tus hijas e hijos, lo que te permitirá conocerles y escucharles y así ganar seguridad expresando sus ideas en voz alta.



## Experiencia 6 Organización de rutinas

### SuperPoderes para Proteger



Límites



Confianza



### Descripción

Establecer rutinas ayuda a organizar el tiempo y a generar hábitos a través del seguimiento de las actividades de la vida cotidiana. Para establecer rutinas con tus hijas e hijos requieres ser flexible, brindar amor y evidenciar el sentido de las mismas.

Desarrollar rutinas permite que las niñas y niños identifiquen patrones de comportamiento y conductas sobre la convivencia en espacios colectivos. Son los primeros acuerdos, normas y límites sobre los que debes negociar.

Las rutinas son esas actividades diarias que se realizan para el bienestar personal y colectivo. Al interior de la familia, las rutinas son una de las mejores herramientas para tener una adecuada convivencia familiar y fomentar el cuidado entre todos los integrantes.

A lo largo de la vida, la autonomía, la toma de decisiones y la independencia serán habilidades que tus hijas e hijos tendrán que usar para desenvolverse en la sociedad y en el mundo. Para hacerlo de manera acertada, cuidándose y respetando a los demás, deberán tener presente que hay límites, acuerdos y convenciones colectivas que permiten poner de acuerdo a las personas e interactuar para comprender este tipo de acciones desde el comienzo de la vida. Una de las experiencias más beneficiosas es establecer rutinas en casa.



## Instrucciones

Una de las formas más efectivas para desarrollar rutinas con tus hijas e hijos es establecer listados de rutinas o crear horarios. A continuación, algunas ideas para hacerlo en casa:

1. Arma un tablero en una hoja de papel o cartulina y divídelo en espacios por cada actividad o rutina que quieras fomentar. Establece un espacio para colgarlo.
2. Crea en acuerdo con tus hijas e hijos una lista de las rutinas diarias. Para hacerlo, conversa con ellas y ellos sobre las actividades que se realizan todos los días y que les ayuda a tener organización.
3. Proponles que establezcan un horario para cada una de las actividades que estarán en el tablero.
4. Establezcan símbolos (dibujos, señales, palabras) para indicar que el ejercicio fue realizado en el momento dispuesto para ello, de tal forma que tus hijas, hijos y tú puedan hacer seguimiento al cumplimiento de las rutinas.
5. Conversen y pacten qué hacer cuando las rutinas no se cumplen. Estos pactos no pueden incluir castigos, sanciones o regaños, sino que deben ser acciones que sean consecuentes con la rutina incumplida.

Al iniciar, incluye rutinas de acciones de la vida cotidiana para el cuidado y organización de tus hijas e hijos, p.ej., lavarse los dientes, hora de dormir, tiempo para jugar, momentos para hacer las tareas escolares, espacios para hablar con los amigos por redes sociales o teléfono, etc.



6. Deja un espacio en el tablero para anotaciones u observaciones sobre la rutina, que permita valorarla, retroalimentarla o transformarla.

Por ejemplo, si una rutina es levantarse, saludar a mamá, lavarse los dientes y bajar a desayunar, y tus hijas e hijos ya la han incorporado, es decir, la realizan siempre, una anotación es señalar en el tablero que esta rutina ya hace parte de la vida de tus hijas e hijos y no necesita estar en el tablero.

7. Recuerda que las rutinas no se adquieren de un día para otro, sino a través de la repetición, por ello, debes ser paciente e insistir a tus hijas e hijos para que realicen las rutinas de manera autónoma.
8. En el tablero de rutinas debes ubicar actividades de la vida cotidiana que se repiten con regularidad durante la semana. En la medida en que tus hijas e hijos van creciendo, puedes incluir rutinas que no solo tengan que ver con el cuidado y bienestar de las niñas y niños, sino de acciones que ellas y ellos pueden realizar pero que benefician a toda la familia, p.ej., lavar la loza.

## Instrucciones

### RUTINA

- Levantarse
- Saludar a mamá
- Lavarse los dientes
- Bajar a desayunar





## Instrucciones

9. Las rutinas deben ser proporcionales a la edad y proceso de desarrollo de tus hijas e hijos. Esto quiere decir que no puedes proponer rutinas que no están en capacidad de realizar de forma independiente, p. ej., ir al pediatra.
10. Cuando en la familia hay más de una hija o hijo, el tablero se puede construir para todas y todos. Utiliza colores, símbolos, personajes y fotografías para señalar la rutina de cada persona.
11. A medida que el tablero de rutinas se va haciendo una herramienta de la vida cotidiana en tu familia, puedes incluir también tus rutinas de adulto. Esto puede ayudar a las niñas y niños a comprender tus tiempos y, en consecuencia, a respetarlos.



## Para saber más



Video: Ayuda a los niños a establecer rutinas - SmartKids

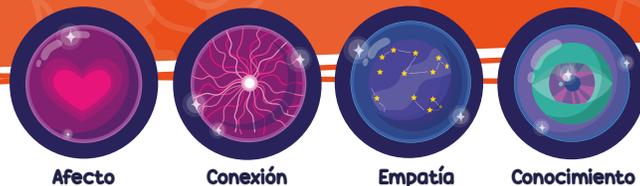


Video: Cómo crear hábitos en niños  
Importancia de las rutinas y hábitos en nuestros hijos

*Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).*

## Experiencia 7

### ¿Qué tanto nos conocemos?



### SuperPoderes para Amar y Proteger

A medida que tus hijas e hijos crecen, sus intereses, gustos y saberes van cambiando a una velocidad increíble. En la adolescencia esta rapidez aumenta mucho más, pues empiezan a vivir situaciones fuera de casa que les hace desear conocer y experimentar el mundo. Seguir su ritmo puede ser a veces agotador o inalcanzable para madres, padres o cuidadores, sin embargo, es necesario que nunca pierdas de vista sus predilecciones y elecciones.

### Descripción



La adolescencia es un curso de la vida humana en la que se viven muchos cambios, así que puedes proponer a tus hijas e hijos, a modo de concurso o competencia el juego ¿Qué tanto nos conocemos? Esto te permite indagar sobre los intereses de ellas y ellos, estar al tanto de lo que les preocupa, atemoriza o lo que sueñan.

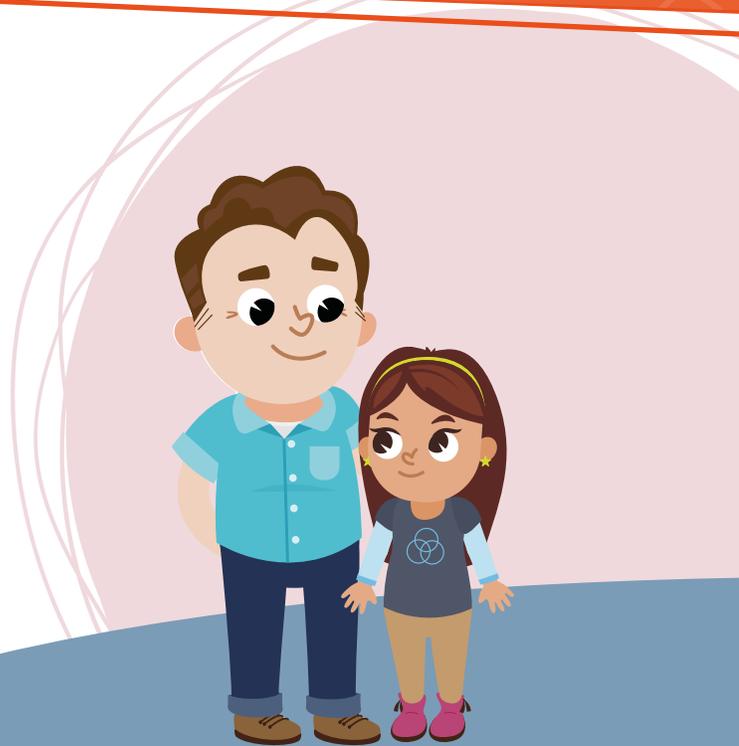
Hacerlo a modo de competencia tiene que ver con la edad, pues proponer un juego de reto en el que como madre, padre o cuidador eres el principal jugador a vencer, puede ser muy estimulante para las y los adolescentes.



Es una oportunidad especial para demostrarles cuánto te interesan y para preguntarles, con una

curiosidad genuina, lo que es importante para ellas y ellos. Durante la actividad, tus hijas e hijos se sentirán escuchados, reconocidos y valorados en su diversidad. Así mismo, todas y todos se sentirán conectados emocionalmente, más cercanos los unos de los otros y parte de la misma familia.

Estos espacios se convierten en una oportunidad para ver el mundo desde los ojos de las niñas, niños y adolescentes, mediante conversaciones significativas que toman el juego como pretexto.





## Instrucciones

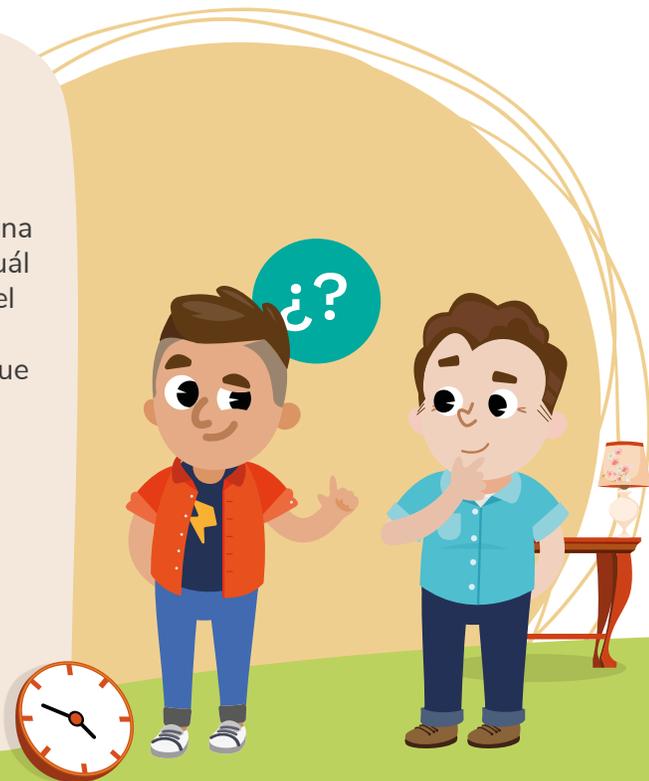


1. Invita a tus hijas e hijos a compartir un tiempo especial en familia y acompáñalos con algún alimento preparado para la ocasión.
2. Alista papel y lápiz.
3. Escriban en pequeños papeles algunas preguntas para hacerse como familia, por ejemplo, **¿cuál es tu comida favorita?**, **¿cuál es uno de tus sueños más grandes?**, **¿qué te hace enojar?**, **¿qué te causa alegría?**, **¿qué es lo que más valoras en una amistad?**, **¿qué te gustaría cambiar de ti?**, etc. Cada integrante de la familia tendrá que escribir mínimo dos preguntas para el juego.
4. Indica que en otros papelitos escribirán los nombres de las personas de la familia que participarán del juego.
5. Luego, siéntense todos en círculo, metan las preguntas elaboradas por toda la familia en dos bolsas: una para preguntas y otra para nombres.

## Instrucciones



6. Establece el sistema de puntaje, premios y penitencias para quienes pierdan.
7. Inicia el juego dándole a un integrante de la familia la oportunidad de sacar un papelito con un nombre y otro con una pregunta. Luego, esta persona tendrá que intentar adivinar cuál puede ser la respuesta que la persona que aparece en el papel daría a ese interrogante, para probar qué tanto se conocen.
8. Posteriormente, la persona a la que corresponde el nombre que salió en el papel responderá a la pregunta y les permitirá a todos los demás saber un poco más de ella o de él.
9. El juego acaba cuando se han contestado mínimo tres preguntas por cada integrante de la familia.
10. Al finalizar, puedes dar espacio para hacerles más preguntas espontáneas a tus hijas e hijos. Pídeles que te interroguen también algo que quieran saber de ti.
11. Comenta con ellas y ellos acerca de lo que no sabían los unos de los otros.



## Experiencia 8

### Cuando yo usaba tus zapatos

SuperPoderes  
para Amar



Afecto



Empatía



Ser adolescente en los tiempos actuales es un sin número de retos y vivencias para tus hijas e hijos. Seguramente cuando estuviste en estas edades, tu vida se enfrentó a dilemas y situaciones en las que sentiste que el mundo podía generar miles de emociones y sentirs. Compartir con tus hijas e hijos estos recuerdos puede ser muy significativo para su relación.

## Descripción

En la adolescencia los temores, preocupaciones y miedos sobre el cuidado de tus hijas e hijos cobra una relevancia muy importante, pues ellas y ellos te hacen constantes pedidos de independencia, reclamos y proposiciones para que los dejes ejercer su independencia, autonomía y, a veces, la crianza resulta un conjunto de dilemas e indecisiones que pueden llevarte a distanciarte de tus hijas e hijos jóvenes.

Si bien es habitual que esto suceda y es normal que en estas edades tus hijas e hijos tomen distancia de ti, es necesario que puedas tener estrategias para que los acompañes, manifiestes tu afecto y tu empatía en las situaciones que viven.

Para lograrlo, una experiencia que te puede ayudar mucho es compartir vivencias de cuando tú eras adolescente, es decir, cuando tú usabas los zapatos que ellas y ellos ahora usan. Contrario a lo que se piensa, poder ofrecer tus recuerdos de cuando hiciste pilatunas, diste tu primer beso, tuviste tu primera

pareja, tomaste cerveza, fumaste cigarrillo, fuiste a la primera fiesta, perdiste el dinero de las onces o dijiste una mentira, son conversaciones que te acercan a tus hijas e hijos, pues les permite ver que las cosas que les suceden son frecuentes a su edad y que tú pasaste por allí y también te enfrentaste a dilemas, retos, miedos, felicidades, alegrías y picardías.

En otras palabras, es mostrarles que, si bien ya eres una persona adulta y debes establecer límites y cuidarlos, fuiste como ellas y ellos.

## Instrucciones

1. Busca un espacio para conversar. Puedes acordar con otros adultos de la familia iniciar una charla en la que compartan recuerdos como detonador del diálogo.
2. Cuenta de manera transparente algunos recuerdos de situaciones en las que corriste riesgos en la adolescencia. Comparte los detalles, pero haz especial mención a cómo te sentiste y qué pensabas al momento de tomar esas decisiones.
3. Cuando se trate de recuerdos en los que corriste riesgos, que en la actualidad implican mayor peligro para tus hijas e hijos o que implican situaciones en las que la exposición del bienestar fue muy alta, cuenta la anécdota, señala los peligros que tuviste y lo importante que es que, si tu hija o hijo está en una situación parecida, no actúen como tú.

Esto no solo te permitirá mostrar a tus hijas e hijos que tú también cometiste errores, sino que te permite establecer conversaciones en las que pueden hacer acuerdos de cómo actuar frente al peligro o los riesgos.



- 4 Esta experiencia puede ser muy efectiva para conversar sobre situaciones que para las y los adolescentes pueden ser temas trascendentales (aunque para ti no) como, por ejemplo, que les guste una persona, su primer beso, su primer noviazgo, peleas con los mejores amigos, permisos para asistir a fiestas o salir a diferentes espacios sin tu acompañamiento. A veces, estas situaciones son de gran exposición emocional para tus hijas e hijos, es decir, que cuando ocurren pueden sentir que su mundo emocional vive situaciones extremas, entonces que les compartas que pasaste por allí y contar cómo lo hiciste o sentiste, les ayuda a sentirse escuchadas(os), a sentir que no están solas(os) y a naturalizar los sentimientos que implican las interacciones con otras personas.
- 5 Evita en estas conversaciones mentir, mostrar tus recuerdos como los de una persona perfecta que no cometió errores o que todo lo vivió sin problemas. La vida está lejos de ese estado de maravilla y tus hijas e hijos lo saben. Recuerda, se trata de que compartas, desde el afecto y la empatía, cómo viviste tú la vida cuando usabas zapatos como los que usan ahora tus hijas e hijos, no de dar una clase de moral y perfección.



## Experiencia 9 Proponer y negociar

SuperPoder  
para Proteger



Límites

Cuando tus hijas e hijos llegan a la adolescencia y afloran los peligros, tus instintos de protección se activan y entonces quieres establecer normas, límites y reglas que garanticen su bienestar.



### Descripción

Las normas, límites y reglas que establezcas con tus hijas e hijos adolescentes son la vía más clara para promover su autonomía e independencia y, en consecuencia, el ejercicio adecuado de sus libertades.

Como lo has visto a lo largo de la Caja de herramientas Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares, establecer límites y promover confianza son habilidades de crianza que debes desarrollar durante la vida de tus hijas e hijos y cuyo fomento inicia desde los primeros años de la vida.

Sin embargo, es la adolescencia el momento en que el establecimiento de las normas y límites dejan de ser solo de tu responsabilidad y pasan a ser un asunto compartido con tus hijas e hijos.

Para lograrlo, te proponemos esta experiencia en la que podrás trabajar en conjunto con las y los adolescentes que tienes a cargo y, desde allí, establecer acuerdos, normas y reglas comunes y sanas.



## Instrucciones

Para construir acuerdos con tus hijas e hijos ten presente:

1. Elijan un tema de la casa o de la relación que tienes con tus hijas e hijos adolescentes sobre el cual esté siendo difícil ponerse de acuerdo o sobre el cual estén teniendo algún conflicto.
2. Un acuerdo o norma debe estar compuesto por una responsabilidad y por un compromiso hecho por varias personas. No debe hacer daño a nadie y debe tener un objetivo. A su vez, incumplir los acuerdos y las normas siempre traerá consecuencias.
3. Dar espacios para que ellas y ellos propongan la norma o el acuerdo. Invítalos a que cuando lo hagan, argumenten su propuesta.
4. Una vez escuchas su propuesta, valórenla en conjunto analizando los beneficios y las desventajas.





## Instrucciones

5. Si te encuentras en desacuerdo con la norma, regla o acuerdo que tus hijas e hijos plantean, proponles una negociación en la que manifiestes tus desencuentros con sus propuestas, argumenta tus razones, busca que las comprendan y no te impongas. Si tus argumentos no son aceptados, invita a que se den un tiempo y conversen más adelante sobre el tema.



6. Cuando logren encontrar los puntos en común, acuerden la norma, regla, límite o acuerdo.
7. Al establecer un acuerdo, norma, regla o límite, además de estar todos conformes, deben convenir cuáles serán las consecuencias si este pacto se rompe por alguna de las partes. Establezcan estos aspectos, pues es vital que las consecuencias sean para todas las personas. Eso quiere decir que tú también debes asumir las repercusiones de romper un acuerdo.

## Instrucciones

8. Ten presente que las normas, acuerdos, reglas o límites pactados en familia, no solo son para el buen comportamiento de las hijas e hijos, sino que son para garantizar la convivencia familiar, así que tú también las debes respetar y cumplir.
9. Los límites, reglas y acuerdos en la adolescencia deben ser concretos y puntuales.
10. Procura establecer acuerdos y normas, principalmente para la convivencia familiar y el cuidado fuera de casa. Ten más paciencia y tolerancia para establecer normas que afectan directamente a las y los adolescentes. Por ejemplo, prioriza los acuerdos para salir a tiempo, regresar a determinada hora a la casa, hacer labores en el hogar (lavar la loza en la que comen). También, están las normas acerca de su orden y organización personal como tender la cama, lavar su ropa y limpiar su habitación.
11. A la hora de establecer esta experiencia de proponer, negociar y acordar, es indispensable que comprendas qué funciona y si tú eres capaz de ser flexible, comunicarte asertiva y amorosamente con tus hijas e hijos.
12. Al igual que en otros momentos de la vida, los acuerdos y normas en la adolescencia son susceptibles de cambios y transformaciones en la medida en que son incorporados y ejecutados por tus hijas e hijos.
13. Esta experiencia puede ser muy útil para establecer límites ante situaciones en las que tus hijas e hijos te piden independencia y, en ello, se pueden enfrentar a riesgos que afecten su bienestar (como las salidas sin ti, la exploración de algunas de sus libertades como el desarrollo de su identidad, p.ej., ponerse piercing, tatuajes, tinturarse el cabello, practicar deportes de alto riesgo, iniciar su vida sexual y explorar el consumo de sustancias psicoactivas).

## Experiencia 10 Expresando lo que sentimos



Afecto



Conexión



Empatía



Conocimiento

### SuperPoderes para Amar y Proteger

Es común que creas que tus hijas e hijos saben a ciencia cierta que les amas. Este pensamiento suele estar en tu mente porque usualmente todo lo que haces en la vida cotidiana está relacionado con garantizar el bienestar de ellas y ellos. Sin embargo, las niñas, niños y adolescentes, como todos los seres humanos, necesitan evidencias directas del amor que sientes por ellas y ellos. Sorprenderlos con cartas, notas o mensajes en los que expresas y reafirmas tu afecto es trascendental.



### Descripción

Manifestar el amor que sientes por tus hijas e hijos hace parte de los ingredientes con los que alimentas su autoestima y contribuyes a que desarrollen un concepto positivo de sí mismos.

Recibir expresiones de afecto les hará sentir parte de una relación segura e incondicional, desde la cual pueden explorar el mundo y ganar independencia y autoconfianza.

Las cartas, notas o mensajes sorpresa son una acción que puedes desarrollar en cualquier momento y para el que no necesitas mucho tiempo ni recursos, pues solo se trata de pensar palabras lindas y compartirlas.

## Instrucciones

Para llevar a cabo esta idea, puedes seguir estos pasos:

1. Piensa en aquellas palabras que reflejan los sentimientos más bonitos que sientes por tus hijas e hijos.
2. Puedes inspirarte en preguntas como ¿qué es lo que más me gusta de mi hija o hijo?, ¿por qué me siento orgullosa y orgulloso de ella o él?, ¿con qué palabras o dibujos podría expresarle lo importante que es para mí?
3. Elige el medio para hacerlo: papel, servilleta o redes sociales y envía tus mensajes.
4. Cuando realices notas, cartas o mensajes en papel, puedes decorar tus palabras, hacer un dibujo, pegar algunas figuras y usar los colores que les agradan a tus hijas e hijos. En general se trata de pensar en lo que les gusta y usarlo para darle un toque artístico a tus mensajes.
5. Ten en cuenta la edad y las características de tus hijas e hijos y sus habilidades de lectura para elaborar estos mensajes. En este sentido, haz más dibujos, usa símbolos o escribe un poco más de texto si ya manejan adecuadamente la lectura.
6. Puedes también dedicarles canciones, poemas, enviarles memes o mensajes de redes sociales que manifiesten amor.
7. Usa mucho el elemento sorpresa para compartir tus cartas, mensajes o notas, por ejemplo, puedes ponerlas en sus onces, debajo de la almohada, entre su ropa, libro o lugar favorito. También se las puedes dejar en espacios de la casa que frecuentan cotidianamente: en la nevera, la alacena, el espejo del baño o su habitación.

Lo importante es que, con las cartas, mensajes o notas, puedas atender también a sus características y necesidades para que ellas y ellos se sientan tenidos en cuenta por ti.



## Experiencia 11

### Tus amistades siempre serán bienvenidas



Confianza

Acompañamiento

Límites

SuperPoderes para Proteger

En la infancia y la adolescencia existen muchas cosas divertidas, sin embargo, una de las experiencias más gratas para tus hijas e hijos es construir amistades. Encontrar personas de su misma edad que comparten sus gustos, intereses, tiempo y aventuras, no tiene precio para ellas y ellos.



### Descripción

Una de las mayores preocupaciones que tienes cuando tus hijas e hijos llegan a la adolescencia, y se inicia la solicitud de permisos para salir sin tu compañía, tiene que ver con que te preguntas con quiénes comparten, si las personas les enseñan buenas cosas, si corren riesgos, si son buenas amistades.

Para abonar el camino y para hacer de estos temores situaciones más llevaderas, puedes, desde los primeros años de vida, mostrar interés y empatía por las amistades de tus hijas e hijos.

Hacerlo va más allá de que sepas quiénes son, cómo se llaman o dónde se conocieron. Usar tus SuperPoderes de acompañamiento, límites y confianza está más relacionado con abrir tu casa y afectos a las amistades de tus hijas e hijos. También es generar acciones y experiencias en la vida cotidiana en la que das el mensaje de que las amigas y amigos de ellas y ellos siempre serán bienvenida(os) en tu hogar, así como en la vida de tus hijas e hijos y, por supuesto, en la tuya.

Hacerlo no solo tiene que ver con que tengas posibilidades de cuidar y supervisar a tus hijas e hijos, tiene también que ver con permitir que ellas y ellos sean y compartan sus intereses y gustos contigo.

Usualmente las niñas, niños y adolescentes son de una forma en casa, pero el socializar con otras personas de su misma edad les hace mostrar otras facetas del desarrollo y de la personalidad que no podrás ver solo en las interacciones de la familia.



## Instrucciones

Para desarrollar esta experiencia puedes tener en cuenta:

1. Las niñas, niños y adolescentes tienen mayor apertura con sus madres, padres y cuidadores cuando abres espacios y ofreces tu compañía para que ellas y ellos vivan su amistad, por eso puedes mostrarte siempre dispuesto a abrir tu casa para que sea el centro de operaciones de las amigas y amigos.  
  
Esto quiere decir, que tu casa esté disponible para pasar la tarde, hacer tareas luego de la escuela, hacer pijamadas, fiestas, entre otras actividades.
2. Si las condiciones de espacio de tu casa no te permiten tener varias niñas, niños y adolescentes, puedes ser también la mamá, papá o cuidador chévere que les lleva a sus diferentes planes: piñatas, fiestas, centros comerciales, heladerías, parques, etc.
3. Ser la mamá, papá o cuidador cómplice de las amistades no quiere decir que te conviertas en uno más del grupo y olvides tu rol de responsable del cuidado, protección y bienestar de todas las niñas, niños y adolescentes con los que compartes en el momento en el que hacen planes colectivos.
4. Aprovecha esta vinculación con las amistades de tus hijas e hijos para conocer a sus madres, padres o cuidadores.  
  
Es prudente que tengas sus números de contacto. Pueden tener un grupo de WhatsApp y desde allí hacer acuerdos y establecer mecanismos para cuidarles, protegerles y ayudarles en su proceso de desarrollo.

## Instrucciones

5. Si bien se trata de que tus hijas e hijos sientan que ofreces bienvenida a sus amistades, esto no es sinónimo de que no puedas, cuando lo consideres oportuno, restringir, reflexionar u opinar acerca de alguna de las relaciones que tengan ellas y ellos. Recuerda, tú eres el adulto y puedes ver con mayor claridad si una amistad no le hace bien a tus hijas e hijos.

6. Si lo anterior se presenta, busca siempre tener un diálogo y conversación asertiva en la que puedas, junto a tus hijas e hijos, reflexionar acerca de las ventajas y desventajas de la amistad y desde allí que ellas y ellos puedan establecer límites con sus pares.

Recuerda, tu misión es acompañar y establecer confianza, es decir, que siempre debes procurar que sean tus hijas e hijos, a través de los argumentos, quienes decidan terminar una relación que les hace daño. Prohibir o censurar a una amistad sin este diálogo previo no es lo más beneficioso, práctico ni eficiente para alejar a tus hijas e hijos de personas que les pueden lastimar o seducir a correr riesgos.

## Referencias bibliográficas

Barudy, J., y Dantagnan, M. (2011). La fiesta mágica de la resiliencia: manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes. Barcelona: Gedisa.

Díaz, M. (2010). La exploración asistida: orientación del conocimiento en la educación inicial de indígenas Cubeo y Ticuna del Amazonas. En M. Díaz, y S. Vásquez, Contribuciones a la antropología de la infancia: la niñez como campo de agencia, autonomía y construcción cultural (pp. 61-76). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Ministerio de Educación Nacional y Robledo, B. (2015). Familias lectoras: ¿cómo formas lectoras y escritores en el hogar? Serie Río de Letras Manuales y Cartillas Plan Nacional de Lectura. ( 1ª Ed.) Bogotá.

Rodari, G. (1983). Gramática de la Fantasía. Introducción al arte de inventar historias. Editorial Argos Vergara.S.A. Barcelona, España.

UNICEF y Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia (ODI). (2017). Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. UNICEF: México.









La educación  
es de todos

Mineducación



La justicia  
es de todos

Minjusticia



**UNODC**

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito