



La educación es de todos

Mineducación

— ALIANZA —

FAMILIA ESCUELA

POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Caja de herramientas

Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares



Cartilla
Activa tus
SuperPoderes para
Amar y Proteger



La justicia es de todos

Minjusticia



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

Ministerio de Educación Nacional

María Victoria Angulo González
Ministra de Educación Nacional

Constanza Liliana Alarcón Párraga
Viceministra de Educación Prescolar, Básica y Media

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido
Director de Primera Infancia

Danit María Torres Fuentes
Directora de Calidad para la Educación Prescolar, Básica y Media

Sol Indira Quiceno Forero
Directora de Cobertura y Equidad

Javier Augusto Medina Parra
Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial

Claudia Marcelina Molina Rodríguez
Subdirectora de Fomento de Competencias

Olga Lucía Zárate Mantilla
Coordinadora Programas Transversales y Competencias Ciudadanas

Ministerio de Justicia y del Derecho

Wilson Ruiz Orejuela
Ministro de Justicia y del Derecho

Diana Abaunza Millares
Viceministra de Política Criminal y Justicia Restaurativa

Andrés Orlando Peña Andrade
Director de Política de Drogas y Actividades Relacionadas

Jorge Hernán Valencia García
Subdirector del Área Estratégica y de Análisis

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Pierre Lapaque
Representante en Colombia

Olivier Inizan
Oficial Senior de Programas

María Mercedes Dueñas
**Jefe
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Diana Castañeda
**Coordinadora de Promoción y Prevención
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Equipo Técnico de Elaboración y Revisión del Documento

Ministerio de Educación Nacional

Alicia Vargas Romero
**Profesional Especializada
Subdirección de Fomento de Competencias**

Ministerio de Justicia y del Derecho

Gonzalo Sosa Gutiérrez
**Asesor
Subdirección Área Estratégica y de Análisis**

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Diana Castañeda Orejuela
**Coordinadora de Promoción y Prevención
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Gloria Patricia Sossa Giraldo
**Coordinadora Fortalecimiento Institucional
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Asesoras Técnicas

Eliana Melguizo Sandoval
Luz Maritza Acero Forero
Emily Johana Quevedo Pinzón

Corrección de Estilo

Diana Marcela Salazar Manjarrés
**Asesora Técnica en Comunicación Digital
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC**

Línea Gráfica

Grupo de Investigación Tecnología para la Educación y la Innovación - Gitei
Universidad Nacional de Colombia

Adaptación y Diagramación

Laura Jimena Muñoz Echeverri
**Profesional en Diseño Gráfico
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC**

Impresión

Nombre del proveedor

Bogotá D.C. 2021

Presentación

Recibe una afectuosa bienvenida a la cartilla Activa tus SuperPoderes para Amar y Proteger. Después de que has hecho un recorrido comprensivo por los SuperPoderes para Amar y Proteger, has podido identificar con cuáles cuentas y cuáles necesitas desarrollar, en esta cartilla encontrarás recursos prácticos para poner en marcha los SuperPoderes en la cotidianidad de tu hogar, a través de varios tipos de fórmulas SuperPoderosas que presentan consejos, recomendaciones, actividades y sugerencias de materiales para activar los SuperPoderes para Amar y Proteger en la relación con las niñas, niños y adolescentes que tienes a tu cargo.

Usualmente, cuando se habla de fórmulas, se cree que existe una receta mágica que te dice cómo criar a tus hijas e hijos¹, sin embargo, esta no existe. No hay una sola forma de educar, acompañar y amar que asegure una crianza perfecta. Hallar la fórmula SuperPoderosa es una labor individual de cada familia, madre, padre o cuidador, depende de tus habilidades, saberes, capacidades y, especialmente, de tu voluntad de aprender en el camino de la crianza. En este sentido, te invitamos a buscar, con curiosidad, en la cartilla que tienes en tus manos, los elementos para continuar creando tus propias fórmulas SuperPoderosas para acompañar a tus hijas e hijos en los caminos de su desarrollo.

En síntesis, Activa tus SuperPoderes para Amar y Proteger, te ofrece tres tipos de recursos con ideas para que crees tus fórmulas SuperPoderosas.



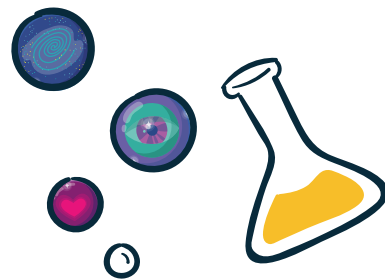
Consejos SuperPoderosos

Encontrarás situaciones de crianza cotidianas y verás cómo se puede hacer frente a estas vivencias implementando los SuperPoderes, a través de consejos, ideas y/o recomendaciones.

SuperPoderes en mundos paralelos



Es una biblioteca de recursos escritos y audiovisuales que podrás consultar y trabajar con tus hijas e hijos. Son materiales creados por diversas entidades que nos muestran cómo otras personas usan los SuperPoderes en diferentes contextos.



Fichero para que experimentes tus SuperPoderes

Es una herramienta complementaria a esta cartilla, en la que encontrarás actividades, experiencias y juegos que puedes hacer en casa con las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo para practicar con tus SuperPoderes de crianza.

.....
¹ En este material se usarán las palabras hija o hijo para referirnos a las niñas, niños y adolescentes a quienes proteges, acompañas y amas como adulto cuidador. De la misma forma, se hará uso de los términos cuidador o acudiente para nombrar a todas aquellas personas que están a cargo de la crianza de las niñas, niños y adolescentes y que no necesariamente son sus madres o padres. En tal sentido, cuando se usan estos términos, te estamos hablando a ti: abuela, abuelo, tía, tío, padrastro, madrastra, hermana o hermano mayor, madrina, padrino o cualquier otro tipo de nombre con el que te reconoce tu hija o hijo de crianza.

Recuerda que durante la lectura de **Activa tus SuperPoderes para amar y proteger**, encontrarás algunos recursos visuales que te permitirán profundizar en los conocimientos que las herramientas te van presentando. Estos recursos son:



Para saber más

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



Para recordar

Es un recuadro en donde encontrarás un mensaje o idea fuerza relacionado con lo que has venido leyendo a lo largo de cada apartado de la caja de herramientas. Este te permitirá hacer énfasis en aquella información que puede ser más importante para ti de lo que te vamos contando.





Para familias con niñas y niños de primera infancia

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con niñas y niños de primera infancia. Si bien la primera infancia es un curso de vida que cubre las edades entre los cero y tres años, en **Amar y Proteger: Super-Poderes Familiares**, se abordan las edades entre los tres y seis años.



Para familias con adolescentes

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con adolescentes, entre los 13 y 18 años.



Para familias con niñas y niños de todas las edades

También encontrarás contenidos que se dirigen a todas las edades y las podrás identificar porque tendrán esta franja azul.



Para familias con niñas y niños de infancia

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con niñas y niños de infancia, entre los siete y 12 años.



Consejos SuperPoderosos para Amar y Proteger

- Los consejos SuperPoderosos para Amar y Proteger tienen la intención de ofrecerte ideas para que pongas en práctica el SuperPoder de la conexión, el SuperPoder del afecto, el SuperPoder de la empatía, el SuperPoder del conocimiento, el SuperPoder del acompañamiento, el SuperPoder de la confianza y el SuperPoder del límite en el día a día de tu labor de crianza.
- En principio, encontrarás situaciones que, como madre, padre o cuidador, has podido vivir o circunstancias que has visto que viven otras familias que conoces.
- Luego, encontrarás tres preguntas a través de las cuales te invitamos a reflexionar: ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?, ¿qué hiciste o qué harías en esta situación?, ¿y qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación como esta?
- Finalmente, encontrarás recomendaciones que te serán muy útiles y que están basadas en los SuperPoderes para Amar y Proteger y en su aplicación en la cotidianidad de la relación con tus hijas e hijos.

Situación 1 Gabriela y Johana

Gabriela, de cinco años de edad, le teme a la oscuridad desde que su mamá, Johana, la pasó a dormir a su propio cuarto para que fuera más independiente. En las noches, cuando ya se acerca la hora de dormir, Gabriela se siente muy nerviosa, le dice a su mamá que no quiere acostarse todavía, que quiere ver televisión un rato más, que no le gusta su cuarto, que no quiere dormir sola y que, por favor, la deje dormir con ella. Después de un rato, empieza a llorar, le grita que no quiere dormir y se resiste a quedarse en su cama, lo que lleva a Johana a sentirse muy frustrada y ofuscada, pues a esta hora de la noche está muy cansada después de trabajar todo el día. En los últimos meses, esta ha sido la historia de cada noche, lo que ha hecho que Johana se preocupe mucho al no saber ¿qué hacer con el comportamiento de su hija?, ¿cómo ayudarla a ser más independiente y lograr que la hora de dormir sea más tranquila en casa?



Como madre, padre o cuidador,
¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

¿Qué hiciste o qué harías,
si fueras Johana, en esta situación?

¿Qué consejo le darías a otras madres, padres
o cuidadores en una situación así?

Cuando las niñas y los niños de la edad de Gabriela manifiestan este tipo de temores, tú, como madre, padre o cuidador, necesitas activar los SuperPoderes de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento para transmitirles seguridad y para acompañarlos a ser cada vez más autónomos(as) y a sentirse seguros(as) de sus capacidades para afrontar los cambios. Te daremos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para responder en este tipo de situaciones:

- Es importante que consideres que entre los dos y los seis años, el miedo a la oscuridad, así como el miedo a seres imaginarios, a los rayos y a algunos animales, son comunes y esperables en las niñas y los niños dentro de su proceso de desarrollo (Morales, 2015 y Méndez, Orgilés, y Espada, 2016).



Así mismo, debes saber que estos miedos tienden a desaparecer naturalmente con el tiempo y gracias al manejo y a la compañía que brindes como familia. Conocer qué esperar de tus hijas e hijos en determinados momentos de sus vidas, así como hacer una adecuada lectura de sus necesidades, te permitirá prepararte para este tipo de situaciones y encontrar mejores maneras de responder.

- Es necesario que sepas que las niñas y los niños de estas edades necesitan que les enseñes a reconocer y a expresar sus emociones de forma tal que puedan aprender a comunicarte lo que quieren y necesitan. En la historia de Gabriela, puedes ver que el miedo a dormir sola se convierte rápidamente en frustración y en rabia por no poder evitar lo que tanto teme, dando como resultado gritos y llanto, lo que solemos llamar “una pataleta”. En esta situación, será beneficioso que Johana pueda ayudarle a su hija a entender lo que está sintiendo, prestándole sus palabras para que pueda sentirse comprendida y para que pueda encontrar en su mamá un lugar seguro en el cual depositar lo que está experimentando de formas más adecuadas. Algunas expresiones que Johana podría usar para demostrar sintonía emocional serían: “Veo que estás muy molesta”, “Veo que sientes mucho miedo de quedarte sola en tu cuarto y que te enojas conmigo porque quizás no te estoy entendiendo mucho”, etc.



● Por esto será importante que te informes y que leas algunos libros, veas programas, participes activamente de las escuelas de padres y hables con otras familias o amigos acerca de sus experiencias como cuidadores, para aprender más sobre desarrollo infantil y humano.



- Como cuidador debes hablar con tus hijas e hijos acerca de sus temores, escucharlos atentamente y hacerles preguntas para intentar entender la situación desde su punto de vista, dándole la importancia que para ellas y ellos tiene.

Algunas preguntas que Johana podría hacerle a Gabriela, que serían muy útiles son: *¿por qué te sientes así? ¿Qué es lo que más miedo te da de dormir sola: que la luz esté apagada, que yo no esté aquí, escuchar algún ruido o ver algo específico en las sombras? ¿Qué crees que podría ayudarte a sentirte un poco más tranquila?*

Hacer estas preguntas te permite, a través del **SuperPoder de la empatía**, mostrar a tus hijas e hijos que estás pendiente de lo que les sucede. Preguntar es, además, la puerta para encontrar soluciones a la situación. Siempre que preguntes, busca la respuesta con tus hijas e hijos y construyan entre todos una solución a la situación.

Por ejemplo, ante el miedo a que la habitación esté muy oscura, podrías decir: ¿qué te parece si ponemos una lámpara de luz suave con la que puedas dormir toda la noche? Cuando preguntas y propones soluciones a sus temores estás usando el **SuperPoder del conocimiento**.

- Debes validar las emociones de las niñas y los niños, enseñarles que es de humanos sentir temor, mostrarles empatía y hacerles ver que entiendes lo que sienten a través de frases como *“Entiendo que está siendo difícil para ti este cambio de empezar a dormir sola”, “Comprendo que no te guste cuando apagamos la luz y que te sientas más segura cuando estoy aquí”* o *“Cuando yo era pequeña, también había cosas que me daban miedo”*, etc.



Quando propones este tipo de conversaciones, estás haciendo uso de los **SuperPoderes de la empatía, del afecto y de la conexión**.

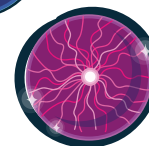
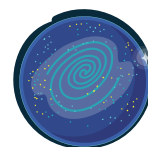
Que expreses a las niñas y niños que entiendes sus sentimientos, evidencia que puedes ponerte en sus zapatos y comprender lo que sienten. Esto hace que tus hijas e hijos confíen en ti, sientan que les amas y, en consecuencia, se conecten más contigo.

- Recuerda que emociones como el temor solo son una expresión de sentir, por tanto, usar el **SuperPoder del afecto** en situaciones como la de Gabriela es fundamental pues, transmitir afecto y comprensión, mediante abrazos, mimos, consentimientos y palabras, les manifiestan a las niñas y niños que son amadas y amados y que pueden acudir a ti cuando requieran ayuda. Todas las expresiones de afecto verbales, físicas y no verbales son una herramienta poderosa para transmitirles tranquilidad en los momentos en que se sienten molestos, tristes o temerosos.
- Las niñas y los niños necesitan saber que confías en sus capacidades y en sus recursos personales. Para esto, será muy beneficioso que Johana le diga a su hija Gabriela que, aunque le esté costando dormir sola en su cuarto, ella cree que pronto logrará sentirse más cómoda y disfrutará de poder tener un cuarto para ella misma.

Brindar confianza y decirles a las niñas, niños y adolescentes que ves sus capacidades, les genera seguridad propia para afrontar situaciones a lo largo de sus vidas. Todo esto lo hace posible el **SuperPoder del afecto**.

- Las niñas y los niños de todas las edades, pero sobretodo en primera infancia, necesitan de explicaciones y conversaciones significativas que les ayuden a anticipar los cambios y a prepararse para afrontar nuevos retos.

En este sentido, es recomendable que siempre que quieras promover un nuevo comportamiento o enseñar un nuevo hábito a tus hijas e hijos, propicies un espacio para explicar de qué manera se dará el cambio para hablar de algunos temores que podrían surgir y que son esperables, así como que puedas escucharlos acerca de cómo se sienten, lo que piensan y así poder tomar decisiones familiares teniendo en cuenta sus voces.





- Necesitas ser paciente cuando quieres enseñar un nuevo hábito, ya que los cambios no ocurren de un día para otro, sino que requieren de la constancia que muestras como cuidador al transmitirles a las niñas y los niños lo que es beneficioso para su crecimiento.

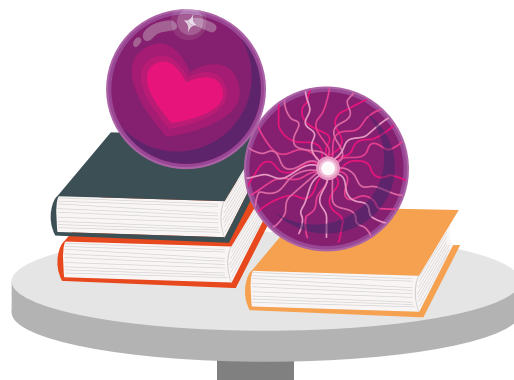
En este sentido, aunque los cambios puedan generarles malestar inicial y temor, debes brindarles seguridad y mostrarles que los acompañarás en el proceso. Por ejemplo, Johana podría decirle a su hija, Gabriela, que la acompañará todas las noches un rato antes de dormir hasta que poco a poco se vaya acostumbrando a dormir en su propio cuarto. De esta manera, Gabriela podrá sentirse más tranquila al saber que esto será algo que no hará sola, sino que tendrá la compañía de su mamá hasta que se sienta cada vez más segura.

- Es deseable que, como madre, padre y cuidador, puedas acompañar a las niñas y los niños a pensar en estrategias que podrían facilitarles el tránsito por las situaciones que les son difíciles y les generan malestar. Por ejemplo, Johana podría conversar con su hija acerca de algunas formas en las que, inicialmente, podría sentir menos temor al dormir sola, como usar una lámpara o leerle un cuento antes de dormir.

Situaciones como la que viven Gabriela y Johana se configuran en primeras experiencias en las cuales puedes usar los **SuperPoderes del afecto, la conexión, la empatía y el conocimiento** e ir sembrando en la relación con las niñas, niños y adolescentes entornos de confianza frente a circunstancias en las que su bienestar emocional puede estar enfrentando algunas amenazas o riesgos.



Atender de manera adecuada estas situaciones, desde edades tempranas, irá preparando el camino para cuando se enfrenten a momentos mucho más complejos o riesgosos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas o contextos de violencia que pueden vulnerar sus derechos.



Situación 2 Margarita, Juan y Rosa



Juan y Rosa, los abuelos de Margarita, de diez años de edad, acaban de enterarse que la niña ha perdido varias materias en el colegio y que, posiblemente, pierda el año. Los profesores le dicen que la ven muy desmotivada, distraída y que no ha logrado hacer amistad con sus compañeros. Margarita llegó a este colegio y a la ciudad desde hace seis meses junto a su hermano Santiago, de seis años, para vivir con sus abuelos. Aunque anteriormente se había caracterizado por tener muy buenas notas, varias veces ha manifestado que no quiere ir a estudiar y que se siente aburrida. Sus abuelos están muy preocupados y no saben cómo manejar la situación.

- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Juan o Rosa en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

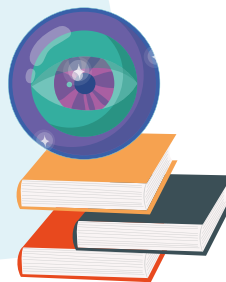
Para las niñas y los niños de la edad de Margarita, la escuela es uno de los entornos más importantes a la hora de relacionarse con otras niñas y niños, así como para desarrollar capacidades y adquirir aprendizajes.



Cuando se presentan dificultades en este entorno, necesitas hacer uso, de manera especial, de los **SuperPoderes de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento** para poder entender lo que sucede y responder adecuadamente a las necesidades de las niñas, los niños y adolescentes.

Te daremos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para este tipo de situaciones:

- *Es importante considerar que necesitas trabajar conjuntamente con la escuela para lograr un mejor acompañamiento en los procesos académicos, emocionales y relacionales de tus hijas e hijos (Ministerio de Educación Nacional - MEN, 2020).*



Lo anterior puede evidenciarse en la importancia que tuvo la visita de los abuelos de Margarita al colegio, porque pudieron enterarse de lo que estaba sucediendo con ella.

De la misma manera, es necesario que logres construir una relación de apoyo con las y los docentes de las niñas, niños y adolescentes que están a tu cargo y que puedas buscar asesoría y consejo en ellas y ellos, cuando lo necesites, para saber cómo actuar en determinados casos. Tener este tipo de diálogos con la escuela pone en acción el **SuperPoder del conocimiento**, pues al conversar con el colegio puedes, como cuidador, recoger aquellas necesidades que tus hijas e hijos manifiestan en entornos en los que tú no estás.

- Es necesario que estés atento(a) a las niñas, niños y adolescentes para identificar cambios de comportamiento y necesidades especiales de apoyo. En la historia de Margarita, puedes ver que ella ya había manifestado no querer ir a estudiar y sentirse aburrida.

En ocasiones, las familias pueden restarle importancia a lo que expresan las niñas, niños y adolescentes, debido a pensamientos como: **“ya se le pasará”, “son cosas de niños”, “no es tan grave” o “tendrá que acostumbrarse”**. Sin embargo, es necesario que estés atento(a) a sus expresiones de incomodidad o malestar y que propicies espacios para escucharlos con el fin de entender qué están necesitando de ti. Esta atención sobre sus emociones pone en juego el **SuperPoder de la empatía y el SuperPoder del conocimiento**.

- Debes poder hacer preguntas con el objetivo de entender el mundo interno de las niñas, niños y adolescentes y comprender cómo les puedes ayudar.

En este sentido, los abuelos de Margarita podrían hacerle preguntas como: **¿qué cosas hacen que no quieras ir al colegio?** **¿Qué crees que está haciendo que no te esté yendo bien académicamente?** **¿Qué cosas no te están gustando?** **¿Cómo te sientes con tus compañeros y con tus profesores?** **¿Hay algo, aparte del colegio, que no te esté haciendo sentir bien?** **¿O es posible que estés extrañando a tus antiguos profesores y compañeros?**



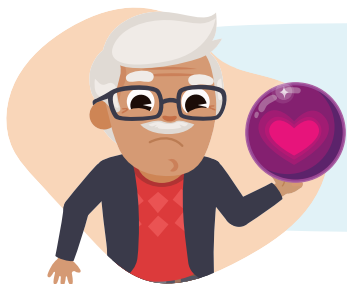
- *Es deseable que las niñas, niños y adolescentes encuentren en sus cuidadores adultos, personas que valoren lo que para ellas y ellos es importante.*

*En este sentido, los abuelos de Margarita pueden decirle algunas cosas con el propósito de demostrarle que empatizan con lo que le está pasando, a la vez que pueden obtener más información respecto a lo que está relacionado con su desmotivación en el colegio: **“Parece que para ti ha sido difícil adaptarte a este nuevo colegio y a esta nueva ciudad”, “Quizás te hacen falta tus papás, te sientes triste y no sabes cómo decírnoslo porque piensas que no te entenderemos” o “Cuando nosotros éramos pequeños hubo momentos en que no nos sentimos bien en el colegio o en otros lugares y no sabíamos cómo resolverlo”.***

Establecer estos diálogos construye el camino para poner en acción los **SuperPoderes del afecto y la conexión.**

- Necesitas mostrarles a las niñas, niños y adolescentes que cuentan contigo para afrontar las situaciones que están siendo difíciles para ellas y ellos y que los ayudarás a pensar en algunas estrategias para resolver los problemas que viven. A partir de aquí, los abuelos de Margarita podrían, junto a ella, idear un plan para ayudarla a sentirse más motivada para ir al colegio, así como acercarse a sus compañeros y buscar nuevas cosas para disfrutar allí.

Así mismo, podrían acompañarla a pensar en formas de mejorar su rendimiento académico, como un mayor apoyo por parte de sus cuidadores en la realización de tareas o la creación de nuevos hábitos de estudio. Por último, podrían, entre todos, pensar en cómo hacer que Margarita tenga más contacto con su madre, que se encuentra en otra ciudad.



Se trata de tener en cuenta que, como cuidador, uno de tus propósitos es acompañar a las niñas, niños y adolescentes en su proceso de desarrollo, haciendo una lectura de lo que están necesitando en cada situación.

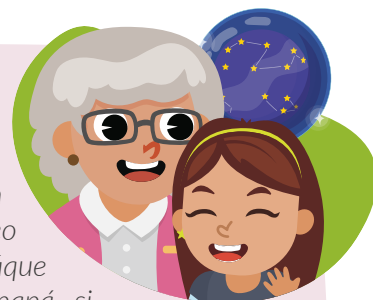
- Margarita necesitará que, aunque esté presentando dificultades en el colegio, sus abuelos le demuestren que la aman y la acepten incondicionalmente más allá de sus resultados.

Es así como tus hijas e hijos necesitan escuchar que son importantes para ti, aunque se equivoquen. Además, puedes aprovechar circunstancias como estas para que converses aún más con tus hijas e hijos, estrechen su vínculo, conozcas qué les interesa, qué les preocupa y qué es lo más importante para ellas y ellos.

Situaciones como la que viven Margarita y sus abuelos, Rosa y Juan, te muestran cómo usar los SuperPoderes en situaciones de riesgo. Estar desmotivada en la escuela, no tener amigos y reportar malas calificaciones son todos síntomas de que Margarita vive un desajuste emocional y esta situación la hace estar en riesgo, pues es más vulnerable a diversas situaciones, una de ellas el consumo de sustancias psicoactivas. Por ello, es vital que en familia activen sus **SuperPoderes del afecto, de la conexión, del conocimiento y de la empatía**, de tal forma que se puedan tomar medidas para apoyar los sentimientos de Margarita y, con ello, disminuir la exposición a los riesgos a los que se puede enfrentar.

Las niñas, niños y adolescentes a tu cargo se verán grandemente beneficiados de los vínculos seguros y amorosos que les brindes.

*Así mismo, es importante que recuerdes que así no tengas un vínculo sanguíneo que te certifique como mamá o papá, si has asumido la labor de la crianza, de manera permanente o transitoria, como es quizás el caso de la abuela y el abuelo de Margarita, tienes la responsabilidad y cuentas con todas las capacidades humanas para trabajar y desarrollar tus **SuperPoderes de crianza**, sin importar la edad que tengas.*



Situación 3 Carlos, Marcela y Julia

Carlos, de 15 años, acaba de terminar con su novia; llega a su casa después del colegio, no saluda a su mamá, Marcela, ni a su tía, Julia, se encierra en su habitación y lanza la puerta con un fuerte golpe. Cuando su mamá lo llama para almorzar, él le responde, muy malhumorado, que no quiere comer nada y que no quiere que lo molesten. Marcela se imagina lo que pudo haber sucedido, pero no sabe cómo actuar ni cómo apoyar a su hijo.



- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Marcela en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?



En la adolescencia los amigos y amigas de la misma edad toman una importancia especial en el área de las relaciones. Incluso, como parte de la exploración propia de este momento del desarrollo, las y los adolescentes comienzan a hacer sus primeras aproximaciones al mundo de las relaciones de pareja (Vargas y Barrera, 2002).

En este momento de la vida, el miedo al rechazo y a la desaprobación de otros ocupan un lugar importante y las relaciones con la familia empiezan a sufrir cambios por cuanto las y los adolescentes están buscando mayor independencia y autonomía, lo que los lleva a cuestionar algunos aprendizajes, adquiridos hasta el momento, para formar criterios propios (Vargas y Barrera, 2002).

En este sentido, como cuidador, te encuentras con el reto de promover dicha autonomía y confiar en las capacidades de las hijas e hijos, a la vez que debes continuar apoyando y acompañando las vivencias cotidianas de ellas y ellos. Para esta labor, hacer uso de los **SuperPoderes de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento** te ayudarán a entablar con las y los adolescentes relaciones de respeto mutuo y de apoyo incondicional, para poder entender lo que les sucede y responder adecuadamente a sus necesidades.

Te daremos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles en situaciones como la que viven Carlos y su familia:



- Como familia, necesitas imaginar cómo se sienten tus hijas e hijos en distintas situaciones cotidianas para que, desde el **SuperPoder de la empatía**, puedas expresarles que las y los entiendes, que no juzgas sus emociones y que estás dispuesto a ser paciente y a respetar sus tiempos.

En este caso, Marcela, la mamá de Carlos, podría entender que su hijo necesita un espacio y que no está listo para hablar de lo que le sucede, que seguramente puede sentir vergüenza de que su familia lo vea triste o decepcionado por haber terminado su relación de pareja o que simplemente no sabe aún cómo se siente exactamente.

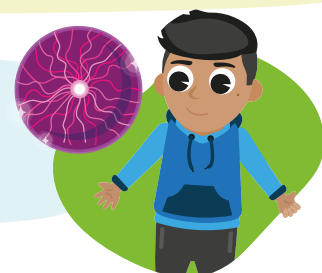
Para ti, como madre, padre y cuidador puede ser difícil esta espera y, en ocasiones, puedes terminar siendo invasivo. Sin embargo, valdría la pena que Marcela se acercara a la habitación de su hijo y le hiciera saber que entiende que no quiera hablar pero que, cuando él lo desee, ella estará pendiente.

- Las y los adolescentes evitan, en ocasiones, hablar de sus emociones e ideas porque temen ser juzgados. Por este motivo, es fundamental que les hagas preguntas sinceras y respetuosas buscando conocer su mundo interno y las formas en las que viven sus experiencias cotidianas dentro y fuera de casa.

Marcela podría preguntarle a Carlos acerca de la situación de pareja que lo está afectando, buscando conocer cómo se siente, qué es lo que más le preocupa y de qué forma podría apoyarlo.

Algunas preguntas podrían ser: ¿qué sucedió? ¿Cómo te estás sintiendo, quizás triste, enojado o con una mezcla de emociones? ¿Hay algo que pueda hacer que te pudiera ayudar en este momento a sentirte mejor?

- Las y los adolescentes necesitan saber que su familia comprende que hay cosas que son muy relevantes para ellas y ellos y que no le restan importancia.



Por esta vía, Marcela podría conversar con Carlos y hacerle saber que está para apoyarlo y para acompañarlo a pensar sobre lo sucedido. En este tipo de situaciones en casa, debes evitar expresiones como: “no es para tanto”, “ya se te pasará”, “existen problemas más graves”, etc. Por el contrario, puedes decir: “Me doy cuenta de que esto es muy importante para ti”, “Me pongo en tu lugar y debes estar muy triste”, “En algún momento, me pasó algo parecido y me dolió mucho”.

Dimensionar la afectación y el impacto que Carlos siente es una expresión de los **SuperPoderes de la conexión, el afecto y la empatía**, pues si bien para ti la ruptura con su novia puede no ser tan trascendental, para él sí es algo grave, y ver que su familia comprende la dimensión de sus sentimientos le permite sentirse acompañado, respaldado y con mayor confianza hacia su madre.

- Las niñas, los niños y los adolescentes requieren que les ayudes a regular sus emociones, a retomar la calma y a estar más tranquilos para responder adecuadamente a los retos de la vida. Por este motivo debes poder acompañarlos a tolerar el malestar que algunas situaciones de conflicto les generan y brindarles herramientas para abordar sus emociones, para luego poder pensar con mayor claridad en soluciones a los problemas que viven.

Marcela podría invitar a su hijo a dar un paseo, animarlo a almorzar, sugerirle que escriba todo lo que está sintiendo o que se desahogue mientras habla con ella; así mismo, podría sugerirle que duerma un rato, que juegue con sus amigos, etc. Carlos así aprenderá que sus emociones no son peligrosas, que puede hacer algo con ellas y que, en una menor intensidad, le sirven para tomar decisiones y buscar respuestas apropiadas a lo que le preocupa y entristece.



- Aunque algunos adultos piensan que a las y los adolescentes no les gusta recibir abrazos, ni el contacto físico, lo cierto es que cada niña, niño y adolescente necesita de todas las expresiones del SuperPoder del afecto durante todo el curso de su desarrollo; así como saber que son importantes para su familia y que son amados tal y como son, pase lo que pase.*

En este sentido, puedes usar tus SuperPoderes para amar con el fin de descifrar, junto a los adolescentes, las maneras más adecuadas de manifestarles que los quieres y que tienen un lugar seguro en casa. Puedes, por ejemplo, preguntarles si quieren un abrazo en un momento específico, decirles palabras de reconocimiento, compartir tiempo con ellas y ellos o recordarles lo especiales que son para ti. Marcela podría, por ejemplo, proponerle a Carlos hacer una actividad juntos, cuando él lo desee, para que se tranquilice un poco. Así mismo, podría abrazarlo y decirle que cuenta con ella.

- Como madre, padre o cuidador, debes ayudarles a tus hijas e hijos a pensar en lo que sienten cuando no logran hacerlo por sí mismos. En ocasiones, sentirse muy tristes, enojados o temerosos, puede impedirles ver soluciones a problemas específicos y es aquí cuando tu acompañamiento es vital, siendo necesario que les trasmitas que confías en sus capacidades para responder a las circunstancias más difíciles.
- En la historia familiar de Carlos, Marcela podría invitar a su hijo a pensar acerca de lo que pasó con su pareja, así como de posibles respuestas a la situación y a otros temas que, quizás, él no habría considerado hasta el momento, pues no sólo se trata de vivir el duelo de terminar con su novia, sino que es una oportunidad para que pueda valorar cómo funciona en pareja y qué aprendizajes toma de la situación.

En la adolescencia, las vivencias en relación con tener pareja se configuran como una de las experiencias más importantes para las y los adolescentes. En tal sentido, tener una ruptura se puede configurar en una experiencia muy difícil en la que pueden sentir que el mundo se torna horrible y vivir situaciones emocionales muy tristes o molestas que pueden hacerles sentir vulnerables y llevarlos a buscar evasores para no lidiar con sus sentires, de tal forma que pueden estar en riesgo de consumir sustancias psicoactivas para olvidar su tristeza o dolor.

Por tanto, es importante que, como madre, padre o cuidador, estés atento(a) a sus relaciones y a las situaciones que allí viven, de tal forma que puedas acompañarles usando los **SuperPoderes para amar y prevenir el consumo**.



Situación 4 Camila, Antonio y Carmen

El fin de semana pasado, Camila, de 14 años, fue a su primera fiesta de quince años. Se divirtió mucho bailando, jugando y conversando con sus amigas y amigos. Al regresar a casa, Camila le cuenta a Antonio, su papá, y a Carmen, su mamá, que en la fiesta su amiga más cercana le ofreció un trago de ron y, aunque ella no aceptó, quiso hacerlo y ahora siente mucha curiosidad por el tema. Antonio y Carmen la escuchan y se preguntan: **¿qué es lo mejor que pueden decirle a su hija en esta situación?**

- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Antonio o Carmen en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

Aunque en cualquier momento de sus vidas los seres humanos están expuestos a la decisión de consumir o no sustancias psicoactivas, es en la adolescencia en donde, según varios estudios, se presenta un mayor riesgo, en tanto que las estadísticas muestran que es en este período cuando suelen darse los primeros contactos con este tipo de sustancias (Becoña, 2002).

Los múltiples cambios y elecciones de esta transición a la vida adulta, así como la gran influencia de las amistades, la curiosidad propia de esta época de la vida y la mayor autonomía y libertad que se tiene, hace que las y los adolescentes puedan ser más vulnerables a consumir sustancias psicoactivas. Adicional a esto, la construcción de la propia identidad, marcada por preguntas para definir quiénes son, qué es lo más importante para ellas y ellos, a quiénes admiran más y cómo vivirán su vida adulta, los lleva a estar más abiertos a la experimentación y a probar cosas nuevas.

Para poder acompañar de la mejor manera a tus hijas e hijos en esta etapa de su desarrollo, y a través de las diversas situaciones de riesgo que pueden enfrentar, los **SuperPoderes de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento** se convierten en aliados clave.

En este sentido, te daremos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles en situaciones como la que viven Camila y su familia:

- Estudiosos han concluido que, como familia, desempeñas un rol fundamental a la hora de disminuir los riesgos que presentan las y los adolescentes frente al consumo de sustancias psicoactivas, en la medida en que les ofrezcas relaciones cercanas, cálidas y en las que sea posible hablar del tema (APRENDE, 2009; Becoña, 2002).





En este sentido, tus hijas e hijos necesitan que converses con ellas y ellos, que escuches sus opiniones y sus dilemas internos frente a las sustancias psicoactivas y que las y los acompañes a revisar los riesgos reales que presentan; así como que les enseñes a desarrollar una visión crítica de la publicidad que hacen los medios de comunicación al respecto. Lo anterior te permitirá influir en la percepción del riesgo que tienen frente a este tipo de elecciones, lo que es esencial a la hora de prevenir desde tu hogar.

Para el caso de la madre y el padre de Camila, será esencial que puedan valorar su honestidad y confianza al contarles de la situación que vivió en la fiesta, lo que es un indicador de que esta familia ha trabajado por construir un vínculo cercano mediante el uso de los **SuperPoderes de la conexión y del afecto**.

Así mismo, será deseable que puedan escucharla y preguntarle qué despierta su curiosidad frente a tomar alcohol y qué creencias tiene al respecto. Aquí el **SuperPoder del conocimiento y el SuperPoder de la empatía** orientarán a Antonio y a Carmen para saber que lo que les contó Camila es una circunstancia muy común y esperable que enfrentan las y los adolescentes, así como para entender que antes de regañarla, deben poder resaltar que no se apresuró a tomar una decisión, sino que prefirió conversarlo con su familia.

Además, necesitan entablar una conversación para aclarar dudas y generar aprendizajes para que Camila sienta que puede encontrar en su familia un lugar en el que se ponen en sus zapatos y entienden sus vivencias como adolescente, así como un espacio en el cual puede depositar sus dudas, sin ser juzgada.

- Es importante también que, como madre, padre o cuidador, te ocupes de conocer más sobre cómo hacer prevención desde tu hogar y puedas resolver las dudas que tengas sobre las sustancias psicoactivas para poder brindar una mejor asesoría a tus hijas e hijos cuando lo necesiten, activando así el **SuperPoder del conocimiento**. Para esto será esencial que aproveches los espacios de familia en la escuela que abordan estos temas, así como que busques información o compartas experiencias con familias conocidas.

Es importante que tengas en cuenta que enseñas con el ejemplo y que tus hijas e hijos tendrán en cuenta cómo te relacionas tú con las sustancias psicoactivas (el alcohol y el cigarrillo, como sustancias psicoactivas legales, y con otro tipo de sustancias psicoactivas ilegales); así como también aprenderán de las creencias que, como familia, tengan frente al consumo de sustancias psicoactivas.





Para saber más

En estos enlaces encontrarás contenido sobre la importancia de conversar con tus hijas e hijos sobre efectos y riesgos asociados al consumo de diferentes sustancias psicoactivas, así como algunas pautas para entablar conversaciones sobre el tema.

Conversemos
SENDA



Infodrogas
información y
prevención en drogas



Aprendiendo a
ser PaPaz



Guía
Enseñando a crecer



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).

Situación 5 Ana y Marta



Ana, de seis años, es la hija menor de Marta, quien tiene tres hijos más. Todos los días, Marta suele llevar a Ana con ella para comprar lo del almuerzo. Un día, al llegar a la tienda, Ana se antoja de uno de los dulces de la vitrina y, con mucha insistencia, le pide a su mamá que se los compre. Marta no accede, lo que hace que Ana se niegue a salir de la tienda, se tire al suelo y empiece a llorar y a gritar. Varias veces Marta ha vivido esta situación con su hija, dentro y fuera de casa, lo que la ha llevado a sentirse muy abrumada y a preguntarse qué está haciendo mal.

• Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Marta, en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

Cuando las niñas y los niños van creciendo, se enfrentan a un mayor número de situaciones que servirán como pretexto para que puedan desarrollar nuevas habilidades y adquieran aprendizajes, pero esto solo es posible con el acompañamiento intencional de adultos cuidadores que les ayuden a orientar su comportamiento.

Las pataletas son un ejemplo de las formas en que las niñas y los niños de cero a seis años tienden a responder ante la frustración y ante aquellas situaciones cotidianas sobre las cuales no se han establecido aún acuerdos claros que les ayuden a entender los diferentes caminos para reaccionar, así como las consecuencias que tienen sus acciones para ellas y para ellos mismos, y para las personas que los rodean.

En estos escenarios del desarrollo, tus hijas e hijos requieren que actives el **SuperPoder del límite, de la empatía y del conocimiento** para que puedas ayudarles a encontrar maneras alternativas de guiar sus respuestas cuando las cosas no salen como esperan y para que puedan reconocer que sus comportamientos tienen un impacto en su entorno.



Para recordar

Las pataletas o rabietas son reacciones emocionales intensas que tienen como base un sentimiento de frustración en las niñas y los niños. Se presentan habitualmente entre los dos y los cuatro años de edad y tienden a desaparecer con el crecimiento, sin embargo, para que no se conviertan en un problema para la familia y para las niñas y niños, los adultos cuidadores deben aprender cómo reaccionar (Gobierno de Chile, 2016).



Para saber más

Te invitamos a consultar el siguiente recurso para explorar acerca del manejo respetuoso de las pataletas:

Manejo respetuoso de pataletas



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).

Con esto en mente, te daremos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para responder ante situaciones como la que vive Marta con su hija Ana:

- En esta situación será fundamental que Marta pueda activar el **SuperPoder de la empatía y del conocimiento** para comprender el enojo y la frustración que experimenta su hija al no obtener algo que desea y reconocer que su comportamiento refleja que aún no cuenta con las herramientas de autocontrol para responder de maneras más adecuadas.

En este sentido, Marta deberá permitir, desde su silencio y compañía, que Ana exprese su incomodidad, mientras ella continúa con las compras, sin cambiar su decisión inicial de no adquirir los dulces. Esto seguramente hará que, después de unos minutos, Ana esté un poco más calmada, momento ideal para que su mamá converse con ella.



Por ejemplo, Marta podría decirle que comprende que se enoje mucho cuando desea algo y no lo recibe, prestándole sus palabras y enseñándole que eso que siente, en este tipo de situaciones, se llama frustración y enojo. Podría ser pertinente, también, que Marta le ayude a reconocer que sus emociones son naturales y que sus hermanos y otras personas también las experimentan cuando no obtienen lo que quieren.

Sabemos que para ti, como madre, padre o cuidador, este tipo de situaciones en público pueden ser motivo de vergüenza y molestia, pero si logras un poco de paciencia, podrás sacar provecho de este tipo de momentos para adquirir aprendizajes que serán muy útiles para tus hijas e hijos a lo largo de sus vidas.



- Será necesario también que Marta, haciendo uso del **SuperPoder del límite**, pueda ayudarle a Ana a ver que reaccionar tirándose al suelo, gritando y llorando no es una manera adecuada de comunicarse y de manifestar su enojo y que, ahora, a diferencia de cuando era bebé, cuenta con las palabras y puede conversar con su mamá y con otras personas para expresar lo que quiere, pero también para escuchar las opiniones de los demás en momentos de conflicto.

Marta podría decirle a su hija que un conflicto es cuando las personas quieren cosas diferentes y no logran ponerse de acuerdo, lo que puede causar frustración, así como decirle que se vale que se enoje cuando reciba un “no” de parte suya y que ella lo entenderá, pero que lo que no permitirá es que continúe reaccionando de la manera en que lo viene haciendo.

Es importante que, como madre, padre o cuidador, le presentes a tus hijas e hijos diversas formas para responder ante momentos de malestar en donde las palabras de las niñas y niños y tu escucha tengan un rol privilegiado.

- Aunque durante cada momento del curso de vida tus hijas e hijos necesitan que los apoyes en la construcción de rutinas y en la planificación de actividades, según sus necesidades particulares de desarrollo, las niñas y los niños en primera infancia necesitan, de manera especial, que les ayudes a formar hábitos y rutinas claras, mostrándoles los beneficios y los perjuicios de algunos comportamientos y adaptando tu lenguaje a su nivel de comprensión verbal, ya que están empezando a adquirir aprendizajes que serán el fundamento para que puedan ganar mayor control sobre sí mismos en los años siguientes de su desarrollo.



En este sentido, el **SuperPoder del límite** le permitirá a Marta ayudarle a su hija a anticipar lo que sucederá cuando ella tenga este tipo de comportamientos, así como a reconocer otras formas alternativas de reaccionar.

Marta podría hablarle claramente a Ana de las razones por las cuales no le compra dulces a la hora del almuerzo, así mismo podría decirle que necesitan hacer acuerdos, que son promesas que cada una hará acerca de la manera en que se darán estas salidas a la tienda y otras situaciones que han desencadenado reacciones similares por parte de Ana.

Por ejemplo, Marta necesitará decirle a su hija que si ella continúa teniendo estos comportamientos, no podrá llevarla más con ella porque termina siendo un momento muy incómodo para las dos y que se pondrán a prueba, después de hacer algunos compromisos entre las dos, para revisar si esto continúa sucediendo.

También podría promover un espacio para que su hija piense acerca de la situación y desarrolle otros puntos de vista, a través de diálogos como los siguientes: **“Recuerda que estamos ahorrando dinero y por eso vamos a comprar solamente lo del almuerzo”**; **“Recuerda que el odontólogo te explicó que para que tus dientes sean sanos y fuertes, no debes comer tantos dulces”**; **“¿Te acuerdas que el otro día te enfermaste del estómago por comer tantos dulces? Por eso hoy vamos a comprar frutas que te van a ayudar a que tu estómago se sienta mejor”**; **“En casa acordamos que solo comerías dulces después del almuerzo”** o **“Mañana, que es tu día de dulces, regresamos y decides qué dulce o qué fruta comprar con el dinero que tienes ahorrado”**.

A través de este tipo de conversaciones, las madres, padres y cuidadores acompañan a sus hijas e hijos a comprender que sus acciones tienen consecuencias, además promueven un espacio para que empiecen a tomar pequeñas decisiones y desarrollen hábitos alimenticios.



Para saber más

En los siguientes enlaces podrás consultar información relevante sobre el desarrollo de las niñas y los niños de la primera infancia y la manera en la que cada una y cada uno puede participar de la realización de los deberes del hogar, en función de las normas familiares sobre la organización, la limpieza, la distribución de tareas, etc.

¿Mucho, poquito o nada?
Guía sobre pautas de crianza



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).

- *Las niñas y niños de los cero a los seis años necesitan que les ayudes a organizar su mundo. Para esto es importante que, mediante conversaciones explicativas, construyas con ellas y ellos caminos que les permitan anticipar las rutinas en cada uno de sus días, lo que les enseñará a planificar sus acciones y a responsabilizarse de su tiempo.*

Por ejemplo, Marta puede anticiparse y saber que seguramente Ana querrá algunos dulces de la tienda y, en este sentido, plantearle una conversación al respecto diciéndole algo como: **“Vamos a ir juntas a la tienda a comprar las verduras para hacer la ensalada. Solo tenemos el dinero para comprar las verduras y no compraremos nada más; tú me ayudarás a recordar qué verduras son y debes estar muy atenta, ¿te parece?”** o **“Sabiendo que no vamos a comprar dulces, ¿aún así me quieres acompañar?”**.

- Llegar a acuerdos y establecer normas cuando estás en calma ayuda a prevenir las pataletas porque las niñas y los niños saben, con claridad, lo que se espera de ellas y ellos y lo que pueden esperar de ti. En el caso de Ana, su madre puede, a propósito de las reacciones que ha tenido su hija, replantear en casa las normas en torno a la alimentación en el hogar, lo que implica revisar qué tan balanceada está siendo y qué nuevas decisiones deben tomar, como familia, acerca de comer dulces en algunos momentos del día.

Será importante que Ana pueda aportar a este proceso y que pueda empezar a tener sus primeras aproximaciones a negociar los acuerdos en un contexto de respeto y escucha, diferente a una pataleta. Lo importante es que logres usar este tipo de situaciones como una oportunidad para conversar con tus hijas e hijos y fomentar en ellas y en ellos un pensamiento crítico frente a sus decisiones, así como la responsabilidad frente al cumplimiento de los acuerdos hechos en casa como algo valioso.

Cuando ayudas a tus hijas e hijos a pensar en algunas situaciones antes de que ocurran, así como a revisar sus comportamientos y las consecuencias que podrían tener para sí mismos y para otras personas, les estás enseñando a tomar decisiones desde pequeños y estás promoviendo su capacidad de análisis en momentos en los que podrían reaccionar impulsivamente.

Este tipo de prácticas son posibles cuando activas el **Super-Poder del límite**, que se convierte en una herramienta a través de la cual puedes proteger a tus hijas e hijos de diversos riesgos en el transcurso de su desarrollo, en la medida en que les estás mostrando cómo tomar decisiones, cómo controlar su propia conducta y cómo evaluar lo benéfico o perjudicial de ciertos contextos y relaciones.



Se ha comprobado que la prevención del consumo de sustancias psicoactivas es más eficaz cuando se inicia en edades tempranas (PRADICAN; Unión Europea; OPS; Comunidad Andina, 2013; UNODC OMS, 2018), de modo que activar el SuperPoder del límite desde la primera infancia tiene un mayor impacto en la vida de las niñas, niños y adolescentes, por cuanto las y los prepara para aprender a identificar los riesgos de sus conductas, participar de conversaciones contigo acerca de los dilemas que viven en un contexto de confianza y para hacer elecciones más reflexivas.



Para saber más

En el siguiente enlace podrás consultar información útil sobre el desarrollo de las niñas y los niños en primera infancia, lo que te permitirá comprender sus necesidades y aprender herramientas para responder mejor a las situaciones que viven en este momento de su desarrollo.

Guía del desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años



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).

Situación 6 Felipe, Yolanda y Jorge



Felipe, de nueve años de edad, está recibiendo clases de manera virtual por las tardes. Su mamá, Yolanda, y su padrastro, Jorge, trabajan fuera de casa todo el día, por lo que Felipe se queda solo la mayor parte del tiempo. En los últimos meses, al llegar, Yolanda y Jorge encuentran a Felipe sin bañarse, con la cama destendida y con platos sin recoger en su habitación.

Además, se han dado cuenta de que se levanta a cualquier hora y que no hace las tareas del colegio, lo que se ha visto reflejado en el último reporte de sus docentes. Yolanda y Jorge están muy preocupados, pero no saben cómo manejar la situación porque Felipe ya no les hace caso como antes y porque, al tener que trabajar tanto, sienten que no pueden controlar qué hace Felipe durante el día.

- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Yolanda o Jorge, en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

Las niñas, niños y adolescentes necesitan contar con el acompañamiento de sus cuidadores para desarrollar comportamientos asociados a la organización que les permitan la consecución de metas y la adquisición de aprendizajes escolares, relacionales, emocionales y de autocuidado.

Adicionalmente, requieren que sus familias sean un modelo de conducta a través del cual puedan aprender a asumir responsabilidades frente a la convivencia y el bienestar de sus familias, mediante el cumplimiento de reglas y normas relacionadas con el orden, la limpieza y los tiempos que cada hogar destina para llevar a cabo sus tareas cotidianas. **El SuperPoder del límite, del acompañamiento y de la confianza**, al ser activados, se convierten en una herramienta muy útil en tus manos para llevar a cabo esta labor.

A continuación, te daremos algunas recomendaciones basadas en estos y otros SuperPoderes que te servirán para responder ante situaciones como las que están viviendo los cuidadores de Felipe:

- En la historia de Felipe se evidencia cómo el niño está respondiendo a un cambio en sus hábitos y rutinas relacionado con empezar a estudiar en casa, lo que es muy común en las niñas, niños y adolescentes por ser altamente sensibles a los cambios en su entorno, experimentando períodos de desorganización cuando las circunstancias a su alrededor se modifican.



- En este sentido, como madre, padre y cuidador, tienes el reto de estar muy atenta(o) a las necesidades cambiantes de tus hijas e hijos, a través del **SuperPoder del conocimiento**, para ayudarles a crear nuevas respuestas frente a las distintas temporadas de transición que atraviesan en el transcurso de su desarrollo.



Con esto en mente, los cuidadores de Felipe tendrán que partir de que sus comportamientos son inicialmente naturales y que son una señal que les indica que su hijo necesita un mayor acompañamiento para que pueda volver a organizarse a través de las nuevas condiciones que está viviendo. Preguntarle cómo se ha sentido estudiando en casa, indagar por aquello que ha sido más difícil para él, así como lo que le ha representado una ventaja, será fundamental para que Yolanda y Jorge elijan qué tipo de apoyos proporcionarles a Felipe.

Aquí el interés activo, el monitoreo de sus actividades, la observación y las conversaciones significativas serán imprescindibles para que estos cuidadores puedan ponerse en los zapatos de su hijo, usando el **SuperPoder de la empatía**, y comprender cómo pueden ajustar su dinámica familiar en beneficio de él, haciéndole sentir comprendido y amado.

- Será necesario que Yolanda y Jorge le ayuden a Felipe, a través del **SuperPoder del límite**, a revisar sus antiguos hábitos y rutinas en torno a la alimentación, al aseo personal, al juego, así como respecto al tiempo que pasaba en el colegio y que le dedicaba a las tareas escolares, para después determinar qué tanto han cambiado.

De igual manera, tendrán que evaluar la organización actual de todos como familia y los cambios que necesitan hacer para un acompañamiento más adecuado de Felipe durante el tiempo de estudio en casa. Posteriormente, tendrán que elegir qué hábitos pueden continuar y cuáles deben modificarse, para hacer así nuevos acuerdos al respecto que les ayuden a alcanzar las metas diarias que se han planteado dentro del hogar.



Por ejemplo, pueden elaborar juntos un horario semanal en el que se especifique el tiempo que Felipe le dedicará a participar de las clases virtuales, hacer las tareas, bañarse, organizar su habitación, así como alimentarse, jugar y hacer otras actividades de descanso. Así mismo, este horario podrá ir acompañado de ciertos momentos, durante el día, en que Yolanda y Jorge llamarán a Felipe para monitorear el cumplimiento de sus tareas, así como motivarlo y animarlo, recordándole los compromisos adquiridos y el apoyo que tiene en sus cuidadores.

Lo anterior puede complementarse con que Yolanda y Jorge se apoyen en algún familiar o amigo(o) cercana(o) para garantizar que Felipe pueda recibir la compañía de un adulto cuidador responsable durante el día.

- Las niñas, niños y adolescentes necesitan comprender que sus decisiones tienen un impacto para ellas y ellos mismos, así como para las personas más cercanas. En este sentido, la madre y el padrastro de Felipe tendrán que conversar con él y, conjuntamente, concertar cuáles serán las consecuencias del cumplimiento e incumplimiento de los acuerdos pactados frente a la realización de sus tareas diarias, al igual que con la organización de sus tiempos para descansar y cumplir con sus responsabilidades.

Por ejemplo, podrían definir que si Felipe responde a sus compromisos académicos durante la semana, el fin de semana podrá, como consecuencia natural, dedicarse a descansar y a compartir tiempo de juego y de recreación con su familia; y que si no lo hace, tendrá que invertir sus fines de semana en realizar sus actividades académicas no atendidas en los momentos destinados para ello, lo que posiblemente influirá en que tenga menos tiempo para estar con sus cuidadores.

- **El SuperPoder de la confianza** te ayuda, como familia, a incentivar la autonomía en tus hijas e hijos y a transmitirles, a la vez, que pueden contar contigo de manera incondicional para ayudarles a resolver sus conflictos. Esto se logra cuando les manifiestas a tus hijas e hijos que crees en sus capacidades y cuando les ayudas a encontrar los caminos para lograr sus metas cotidianas.



En el caso de Felipe, es necesario que Yolanda y Jorge le expresen a su hijo que comprenden que está siendo difícil estudiar en casa y permanecer tanto tiempo solo, pero que también confían en que puede aprender cosas nuevas de la situación y desarrollar nuevas habilidades de organización con su apoyo y compañía.

- **El SuperPoder del acompañamiento y el SuperPoder de la conexión** les permitirá a la madre y al padrastro de Felipe encontrar momentos del día para compartir tiempo de calidad con él, con el fin de hacerle sentir que no está solo y que puede contar con distintos canales para conectarse con su familia, expresar sus vivencias diarias, sus preocupaciones y sus retos.

Yolanda y Jorge tendrán que plantearle a Felipe conversaciones que busquen conocer cómo le va en el día, qué fue lo que más le gustó, si se sintió aburrido en algún momento, qué aprendió en el colegio, qué juegos tuvo, etc. Lo anterior aportará al vínculo con sus cuidadores y le dará la seguridad necesaria para saber que cuenta con un lugar relacional seguro en el que puede confiar para afrontar los cambios que está viviendo.

Es necesario que les enseñes a tus hijas e hijos que todos en la familia tienen responsabilidades frente a la organización y la armonía del hogar, entre ellas mantener la limpieza y la organización de la casa. En este sentido, es importante que las y los motives, a través de conversaciones explicativas y de escucha mutua, para que participen responsablemente del bienestar de su familia, mostrándoles las bondades de las normas y las reglas que se acuerdan.



Por ejemplo, decirles que el orden les permite a todos hacer un mejor uso de las cosas que tienen, así como encontrarlas a tiempo cuando las necesitan. Este tipo de prácticas te ayudan, como madre, padre o cuidador, a desarrollar en las niñas, niños y adolescentes a tu cargo una consciencia de la norma basada en el compromiso, la solidaridad y el respeto de los demás, y no una consciencia de cumplimiento basada en la evitación del castigo sin reflexión.

Para el caso de Felipe, será fundamental que sus cuidadores le ayuden a ver los beneficios que tiene para él tener días más ordenados y planeados, así como estar en un espacio limpio para estudiar.

Por ejemplo, puede ser útil que Yolanda y Jorge le recuerden los propósitos y beneficios de estudiar, así como el tiempo que puede usar después de cumplir con sus deberes académicos para invertirlo de maneras que también disfrute, al igual que las implicaciones que tiene para la familia que él cumpla con los acuerdos realizados para que, cuando lleguen sus cuidadores después del trabajo, puedan todos dedicarse a compartir otras actividades juntos, en lugar de concentrarse en hacer lo que no se logró durante el día.

- Desde muy pequeños, las niñas y los niños necesitan y tienen la capacidad de vivir sus días a través de las rutinas que sus adultos cuidadores les plantean. Por ejemplo, contar con espacios y tiempos definidos para ir a descansar, alimentarse, asearse, vestirse, peinarse, organizar el espacio que habitan y llevar a cabo sus deberes escolares, cuando están más grandes.

Es importante que les incluyas en la organización, la limpieza de la casa y los deberes del hogar de acuerdo con su edad y su capacidad, garantizando que no sea una carga que les impida desarrollar las habilidades paulatinas de las que son capaces en los distintos momentos de su desarrollo. En este sentido, es muy importante que, como cuidador, puedas conocer qué pedirles y qué esperar de ellas y ellos, según su edad y sus capacidades o características personales.

Cuando, como madre, padre o cuidador, estás presente en la vida de tus hijas e hijos de maneras creativas, a pesar de las presiones culturales, económicas y sociales que debes asumir como adulto, ellas y ellos tienen el beneficio de contar con una relación segura que los protege de tomar decisiones que pueden ponerles en riesgo, en la medida en que saben que pueden acudir a ti, estés en casa o fuera de ella, para compartir aquello que desean, les preocupa o les genera curiosidad.

La creatividad de la que te hablamos está relacionada con los medios que usas para comunicarte efectivamente con tus hijas e hijos en la cotidianidad de sus vidas y así estar enterada(o) de lo que les sucede a todo nivel, no solo de su rendimiento escolar. De la misma manera, que puedas ayudarles a regular su conducta, acompañándoles a establecerse metas y a actuar en función de normas y acuerdos familiares que les preparará para modular su conducta en situaciones en las que podrían actuar impulsivamente y ponerse en riesgo, como es la posibilidad de consumir sustancias psicoactivas.





Situación 7 Mónica y Raúl

Mónica, de 13 años de edad, se ha vuelto muy silenciosa y se ha distanciado mucho de su papá, Raúl, desde que cumplió los 12 años, lo que ha hecho que para él sea difícil saber un poco más de su hija, a la que ahora siente como muy grande e independiente. Hace poco, Mónica llegó muy triste y enojada del colegio porque un compañero le gritó delante de los demás estudiantes que era una gorda tonta. Mónica estuvo llorando toda la tarde y no quiso hablar con nadie. Lleva varios días sin querer comer y se ha enfermado mucho. Su papá ha identificado que algo ocurre, pero no sabe muy bien cómo actuar.

- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Raúl, en esta situación?

- ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

Como madre, padre y cuidador, no tienes la posibilidad de permanecer todo el tiempo al lado de tus hijas e hijos, ya que además de los diferentes roles que como adulto desempeñas en tu vida, ellas y ellos necesitan explorar otros espacios y relacionarse con nuevas personas fuera de su hogar. Lo anterior les permite desarrollarse adecuadamente, sobretodo en la adolescencia que, como ya has visto, es un momento de la vida en el que las amistades de la misma edad son importantes en el proceso de construcción de la propia identidad y en el despliegue de la autonomía y del criterio propio.

Sin embargo, es fundamental que, simultáneamente, puedas seguir acompañando de cerca a tus hijas e hijos, explorando y conociendo lo que para ellas y ellos es más importante: sus vivencias diarias, sus amistades, sus pasiones e intereses, así como aquellas áreas conflictivas que les generan malestar. Para que esto sea posible, el **SuperPoder del acompañamiento, de la confianza y de la empatía** necesitan ser activados en la relación con tus hijas e hijos con el fin de que, además de lo ya mencionado, puedas identificar, a tiempo, circunstancias que pueden resultar en una amenaza o en una vulneración para las niñas, niños y adolescentes a tu cargo.

A continuación, te invitamos a revisar algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para responder ante situaciones como la que está viviendo Raúl con su hija Mónica:

- Es necesario que comprendas que, aunque tus hijas e hijos adolescentes se noten más independientes y, en algunos momentos, sientas que necesitan menos de ti, para ellas y para ellos sigue siendo fundamental que puedas estar atenta(o) a sus experiencias cotidianas dentro y fuera de casa con el propósito de ayudarles cuando lo requieran.



*Así mismo, es importante que tengas en cuenta que tus hijas e hijos no siempre van a hablar abiertamente por iniciativa propia de lo que viven, así que, en estos casos, será deseable que hagas uso del **SuperPoder del acompañamiento** y te apoyes en observar con atención lo que manifiestan de manera verbal y a través de sus comportamientos.*

Quizás, en ciertos momentos, no tengan apetito y dejen de comer, o tengan pesadillas constantemente y no estén durmiendo bien; puede ser que se sientan ansiosos y dejen de hacer lo que antes les gustaba; o pueden estar irritables y de mal humor, así como sentirse culpables o temerosos. Será imprescindible que identifiques este tipo de cambios a lo largo de sus vidas y te acerques para explorar, determinar qué sucede y brindarles apoyo.

En el caso de Mónica, su padre ha estado notándola distante y ha encontrado difícil acercarse a ella y saber cómo se encuentra, lo que le plantea la necesidad de hacer algunos cambios, poner en marcha el **SuperPoder de la empatía** y encontrar nuevos caminos para conectarse con ella.

Un ejemplo de lo anterior podría concretarse en que Raúl le manifieste a su hija lo que está sintiendo, que pueda decirle que la nota más independiente, que sabe que hace parte de su proceso de crecimiento necesario, pero que quisiera que conversaran más, que está interesado en que compartan un poco más de tiempo y así saber más de ella y de cómo le va en cada uno de sus días.

Por esta misma vía, Raúl podría mencionarle que la ha notado triste o diferente últimamente, que quiere saber qué pasa, que quiere entender y que puede contar con él para lo que necesite. Con este tipo de conversaciones, Raúl estará siendo ejemplo para que su hija se dé cuenta de la importancia de la honestidad y claridad a la hora de expresar lo que se siente y piensa como forma de abordar un conflicto, lo que, seguramente, la motivará a ella para compartir con su padre lo que está viviendo en el colegio. Así mismo, estará mostrándole que está interesado y que, con curiosidad, indaga antes de hacer juicios.

- Es importante que conozcas que, en ocasiones, entre las niñas, niños y adolescentes surgen chistes y bromas en sus dinámicas grupales que les enseñan a convivir con otras personas a través del humor y a ganar confianza en las relaciones como parte de sus procesos de socialización y desarrollo.



En la mayoría de las situaciones todas y todos los implicados encuentran gracia, se divierten y se sienten bien, sin embargo, cuando las burlas están hechas para avergonzar y/o agredir a través de aludir a las condiciones económicas, a la apariencia física, a la forma de hablar o a cualquier otra cuestión de la identidad, se trata de una situación de maltrato y agresión.

En el caso de Mónica, quien recibió un comentario de un compañero del colegio que le decía **“gorda y tonta”**, se encuentra claramente un evento de maltrato que ha tenido un impacto en su bienestar emocional. Para Raúl, su padre, será imprescindible que pueda atender la situación y determinar la gravedad de lo que está sucediendo.

Cuando las niñas, niños y adolescentes están siendo vulnerados dentro de su entorno educativo por conductas negativas de parte de otros hacia ellos y ellas, de forma reiterada, intencional, metódica y sistemática, tales como “agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos” se considera una situación de acoso escolar (Congreso de la República de Colombia, 2013).



En estas circunstancias, es necesario que como padre, madre o cuidador converses con ellas y ellos para buscar más información, para protegerles y actuar oportunamente. Es muy valioso que les aclares que cuentan contigo para resolver lo que están viviendo, que les creas lo que te dicen, así como que les digas que el comportamiento de agresión por parte de otras personas es intolerable.

También es necesario que los animes a hablar cada vez que se sientan en riesgo o cuando sean testigos de situaciones similares con otras personas y que les agradezcas por hablar contigo. Todo esto te ayudará a activar la comunicación y hacer efectivo el **SuperPoder del acompañamiento**, por cuanto estás atendiendo una necesidad de protección urgente e impostergable.

- Adicionalmente, en este tipo de circunstancias debes, como padre, madre o adulto cuidador, comunicarte con orientadores y directivos de la institución educativa de tus hijas e hijos para compartir lo que está sucediendo, atenderlo y resolverlo conjuntamente. Al conversar con la institución, seguramente, revisarán la edad de las niñas, niños y adolescentes partícipes de la situación, la gravedad de lo ocurrido y los detalles, para luego encontrar las posibles soluciones de abordaje y garantizar el bienestar de las niñas, niños y adolescentes implicados. Aquí, el **SuperPoder del acompañamiento**, mediante el interés activo, te ayudará a construir relaciones de mutua ayuda con el lugar en el que estudian tus hijas e hijos.



Para saber más

Para conocer más sobre los procedimientos del medio escolar en este tipo de casos puedes consultar la Ley 1620 de 2013 y profundizar en las pautas de actuación frente al acoso escolar en los siguientes enlaces:

Sistema Único de Información Normativa



Previniendo y actuando frente al acoso escolar



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



- En casos como el de Mónica, puedes activar el **SuperPoder de la confianza** y alentar a tus hijas e hijos a que expresen cómo se sienten, haciendo que se vean comprendidos y acompañados por ti en momentos que son difíciles para ellos y ellas. Hablar sobre lo ocurrido, dar soporte y resaltar que han hecho bien al permitirse pedir apoyo y exponer su vulnerabilidad te ayuda a activar la confianza mutua, así como a cultivar la autoestima de tus hijas e hijos, pues aprenden a cuidar de sí mismos en situaciones de riesgo por el cuidado y el interés que ven que tú les ofreces.
- Es indispensable que consideres que en las relaciones de amistad y en las interacciones con personas de su misma edad, tus hijas e hijos desarrollan habilidades claves para la convivencia, lo que deja claro que, ante situaciones como las que está viviendo Mónica, no es deseable que se opte por establecer una distancia respecto a todas sus relaciones o que surja una desconfianza de tu parte, como cuidador, frente al resto de sus amigos y amigas.



Lo anterior quiere decir que, aunque una situación de acoso escolar no es deseable, podría vivirse y abordarse, con tu acompañamiento, como una oportunidad para que las niñas, niños y adolescentes a tu cargo aprendan a establecer fronteras protectoras y límites en sus relaciones, así como a hacer uso de mecanismos que los aíslan de diversos riesgos y de recursos para buscar su bienestar, como pedir la ayuda de sus familias y del medio escolar en situaciones de vulneración de sus derechos.

- Desde otra mirada, puede ser que tus hijas e hijos sean quienes, en ocasiones, estén teniendo comportamientos de agresión hacia otras personas. De ser así, podrás reconocerlo a través del **SuperPoder del acompañamiento** que te permite observar, estar atento y estar presente en sus vidas para darte cuenta, a tiempo, si están ejerciendo alguna acción de intimidación o acoso hacia alguien más.

En estos casos, será fundamental que les enseñes que las relaciones deben ser igualitarias y no basadas en el dominio, ni en la sumisión, ni en conductas de intimidación o violencia (Defensoría del Pueblo y OIM, 2015). Para esto, el **SuperPoder del límite** te ayudará a proponerles a tus hijas e hijos conversaciones significativas que les lleven a pensar acerca de las consecuencias que las dinámicas de agresión tienen en las interacciones humanas.

Otro elemento importante es que puedas ayudarles a explorar qué está motivando estas conductas o si están encontrando dificultades para resolver un conflicto con personas de su edad, se están sintiendo amenazados o están encontrando la forma adecuada de expresar lo que sienten y piensan. Lo anterior fomentará su capacidad reflexiva y de análisis sobre las decisiones que toman, entendiendo que detrás de su comportamiento siempre hay motivaciones que necesitan ser exploradas.

Vivencias como las de Mónica se configuran en un riesgo para las niñas, niños y adolescentes, en consecuencia, activar los SuperPoderes de crianza en este tipo de situaciones, no solo te permite cuidar, acompañar y establecer límites externos a la familia que protejan a tus hijas e hijos del acoso escolar y de otras formas de violencia, sino que en el camino puedes identificar cómo se están sintiendo para ayudarles a recobrar la calma y la seguridad.



Lo anterior es clave porque se ha encontrado que cuando las y los adolescentes experimentan problemas reiterados de violencia en su entorno escolar, experimentan tristeza, ansiedad, soledad y se encuentran en un mayor riesgo de consumir algún tipo de sustancia psicoactiva, sobretodo cuando no cuentan con el apoyo familiar necesario para responder al acoso (Garaigordobil, 2017).

Situación 8 Óscar y Adriana



Óscar, de 16 años, fue invitado por primera vez por sus compañeros del colegio a ir a un bar el fin de semana. Sus compañeros le dicen que la rumba dura toda la noche y que para eso debe llevar dinero porque hay que **“aguantar más allá de lo que el cuerpo da”**.

Los compañeros de Óscar le aseguran que en el bar no piden cédula y menos a él porque tiene apariencia de hombre mayor de edad. Además, le dicen que van a juntarse varios amigos y amigas para pasarla muy bien y que, si en su casa no le dan permiso, es mejor que invente otra historia, como que se va a quedar en la casa de un amigo para ver películas. Es sabido que en aquel bar venden alcohol y que, además, es muy fácil conseguir otro tipo de drogas para consumir.

Óscar decide decirle a su tía Adriana la verdad acerca del permiso e intenta convencerla de que no pasará nada malo. Su tía, aunque se siente aliviada de que Óscar le haya tenido confianza para contarle, no sabe cómo manejar la situación porque quiere proteger a su sobrino y, al mismo tiempo, cuidar la relación que tiene con él y garantizar que vuelva a confiar en ella.

- Como madre, padre o cuidador, ¿recuerdas haber vivido alguna situación similar?

- ¿Qué hiciste o qué harías, si fueras Adriana, en esta situación?

◆ ¿Qué consejo le darías a otras madres, padres o cuidadores en una situación así?

Durante la infancia y la adolescencia el cerebro y todo el organismo se encuentran aún en desarrollo, por lo que el consumo de cualquier sustancia psicoactiva en estos momentos de la vida tiene un impacto especialmente perjudicial para la salud, llegando a afectar el desarrollo cerebral (Becoña, 2002).

Adicionalmente, el consumo de sustancias psicoactivas afecta los procesos de toma de decisiones, la percepción del peligro y el autocontrol de las acciones, lo que aumenta la probabilidad de que las y los adolescentes se involucren en diversos comportamientos peligrosos cuando se encuentran bajo el influjo de alguna sustancia psicoactiva, lo que incrementa aún más el riesgo al que se exponen. Por esta razón, es necesario que, como madre, padre o cuidador, te prepares para tener conversaciones reflexivas con tus hijas e hijos sobre este tema, sobretodo si reconoces que consumir sustancias psicoactivas es una posibilidad con la que, en algún momento de sus vidas, se encontrarán (Becoña. 2002).

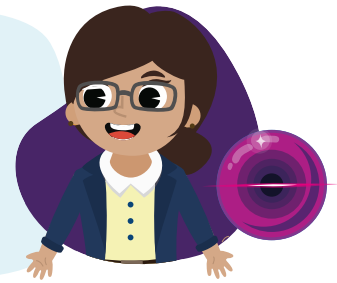
Del mismo modo, es deseable que conozcas que la adolescencia es un momento de la vida que presenta cambios constantes y progresivos, caracterizándose por la maduración sexual, por cambios importantes en el crecimiento físico y por el aumento de las relaciones de grupo (Martínez y Pérez, 2015). Debido a lo anterior, en este momento de la vida puedes ver que algunos adolescentes se sienten el centro de las situaciones, que, muchas veces, parecen no preocuparse por las consecuencias de sus acciones y que demuestran rechazo por las figuras de autoridad (Pérez, 2015).



En la adolescencia es común que se presente la presión de grupo y la búsqueda de aceptación por parte de las personas de la misma edad, lo que influye en que, algunas y algunos adolescentes, sean más propensos a querer demostrar ante sus pares que son capaces de cumplir los retos para demostrar que son independientes o que ya no son niños(as), quedando expuestos a riesgos para su salud y bienestar.

Aquí, el **SuperPoder de la confianza, del conocimiento, del acompañamiento y del límite** te serán de mucha ayuda para ti como madre, padre o cuidador. A continuación, te daremos algunas ideas que te pueden ser útiles para que actives tus SuperPoderes de crianza en situaciones como la que está viviendo Óscar y su tía:

- *Es indispensable reconocer que el hecho de que Óscar le haya contado a su tía acerca de la salida a la que estaba invitado refleja que ella, seguramente, ha trabajado por construir una relación de confianza con su sobrino en la que él se ha sentido comprendido, escuchado y ha podido tener conversaciones honestas con ella, en las que ha hablado de temas difíciles sin ser silenciado ni juzgado.*



Lo anterior sucede cuando pones en marcha los **SuperPoderes de la confianza y de la conexión** y se hace indispensable a la hora de relacionarte con tus hijas e hijos, pues preparas el camino de una relación segura en la que te pueden hablar de cualquier aspecto difícil, sin mentiras, y saber que les vas a escuchar y les vas a asesorar con amor y respeto.

En el caso de Adriana, su sobrino mostró honestidad en la relación al decirle en qué consistía el plan al que quería ir, sin embargo, cuando tus hijos e hijas no se expresan con completa sinceridad, debes evaluar cuál es el motivo e identificar de qué maneras has repondido anteriormente cuando te cuentan algo y si temen a tu respuesta.

No se trata de que siempre complazcas a tus hijas e hijos cuando te pidan un permiso para garantizar que constantemente te cuenten, por el contrario, se trata de que trabajes por promover relaciones afectuosas y respetuosas, no basadas en el miedo.

Para esto necesitas comunicarles tus desacuerdos sin gritos y permitirles que ellas y ellos manifiesten sus razones, conversa lo que crees conveniente y escúchalos también; muéstrales que la sinceridad alimentará el vínculo de confianza entre ustedes y les dará mayor libertad y responsabilidad frente a sus propias acciones.



- *Para las y los adolescentes es importante saber que confías en ellas y en ellos, que promueves su autonomía y que los acompañas, desde el respeto, a pensar en las ventajas y desventajas de las situaciones cada vez más diversas que deben enfrentar naturalmente en la etapa del desarrollo en la que se encuentran.*

En este sentido, será importante que Adriana explore y profundice en las motivaciones que tiene Óscar para querer ir y que le exprese explícitamente que valora su sinceridad y que, ya que le compartió las características de la salida que quiere hacer, le propone que juntos piensen en cuáles son los beneficios y los posibles riesgos de la situación para que, con su apoyo, pueda decidir qué hacer.

Por ejemplo, podría ayudarle a revisar qué tan cercanos son a él los compañeros que lo invitaron a la fiesta, qué tanto los conoce, así como qué tanto podría confiar en ellos en caso de que se presentara alguna situación difícil y necesitara su ayuda durante la salida.

También podría acompañarlo a evaluar qué tan seguro puede ser para él asistir a un lugar en el que, en principio, no está permitido por ley que ingresen personas menores de edad.

Así mismo, será necesario que Adriana pueda conversar con Óscar acerca del consumo de sustancias psicoactivas -legales, como el alcohol o el cigarrillo, o ilegales, como la marihuana, la cocaína, etc. - preguntándole cuáles son sus ideas, mitos, intereses y curiosidades al respecto, así como qué sabe de sus compañeros en cuanto al consumo de este tipo de sustancias.

Cuando tienes este tipo de conversaciones con tus hijas e hijos adolescentes les estás ayudando a desarrollar una postura crítica y reflexiva frente a sus decisiones y los estás equipando para que, en la adultez, puedan basar sus elecciones en aquello que más los puede beneficiar y no en una racionalidad impulsiva que no piensa antes de actuar.

- Será importante que Adriana, como adulta responsable del cuidado de Óscar, le pueda compartir su postura sobre la situación haciendo uso del **SuperPoder del límite**. De esta manera, podría indicarle que, definitivamente, acudir a un bar a su edad es ilegal y que hacerlo implicaría consecuencias negativas para él y para su familia, lo que es un motivo de peso para no darle el permiso.

Además, podría decirle que entiende que para él este tipo de espacios son importantes, pero que le propone planear una salida en la que los riesgos de los que hablaron puedan reducirse; por ejemplo, haciendo la reunión en su casa o en casa de algún compañero, así como pidiéndole que le presente a los amigos con los que saldrá.

Adicionalmente, podría acordar con Óscar un horario de llegada a casa, en el caso de que la fiesta se haga en otro espacio. Con este tipo de manifestaciones, Adriana estaría usando la negociación como herramienta para ayudarle a su sobrino a encontrar otras posibilidades y caminos ante una situación determinada, a la vez que estaría desempeñando sus funciones protectoras de crianza.

Es importante que consideres que este tipo de manejo puede hacer que tus hijas e hijos se enojen, lo que es natural al no poder llevar a cabo algo que desean, sin embargo, es indispensable que les manifiestes que los entiendes, pero que continúas firme en tus posturas como adulto, basándote en las posibles consecuencias de las que estás buscando proteger a tus hijas e hijos.

- *Es vital que uses el **SuperPoder de la empatía y del acompañamiento** y trates de ver las situaciones que viven tus hijas e hijos a través de sus ojos. Recuerda que tú también fuiste adolescente y que no siempre eras muy consciente de algunos riesgos que, quizás, tus cuidadores sí podían reconocer en tu entorno. Con esto en mente, debes saber que es válido e importante que tus hijas e hijos adolescentes pasen tiempo con sus amigas y amigos, lo importante es que puedas estar enterado de cómo se dan estos planes para poder minimizar riesgos y acompañarles efectivamente cuando lo requieran, logrando así un equilibrio entre promover su independencia y protegerlos cuando están fuera de casa.*

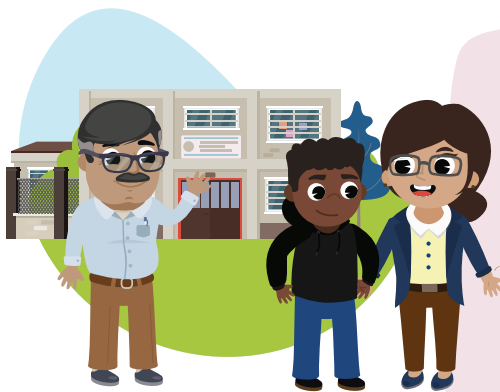


Una forma en la que puedes hacerlo es a través de conversaciones que te permitan saber más de ellas y ellos.

Por ejemplo: ¿cuál película es la que quieres ir a ver? ¿Quiénes irán contigo? ¿Qué van a hacer? ¿En dónde es la fiesta? ¿Cuál es el motivo de la celebración? ¿Cuál es la dirección del lugar? ¿Quiénes son los familiares de tus amigos? ¿Recuerdas el acuerdo que hicimos sobre tu hora de llegada? ¿Hay algún número al que pueda llamar, si no logro comunicarme contigo? ¿Necesitas algo para salir? Etc.

- Con relación a la presión del grupo y con el apoyo del **SuperPoder de la empatía**, Adriana puede ayudarle a Óscar a revisar cómo se siente al decirles a sus compañeros que no irá a la fiesta o al proponerles cambiar el plan para que estén más seguros. Así mismo, puede ayudarle a reconocer que, quizás, sienta miedo de ser rechazado y ayudarle a encontrar formas de comunicar claramente, sin ser agresivo o complaciente, sus decisiones, más allá del miedo al “qué dirán”.

Las conversaciones en torno a acuerdos, normas y reglas que las familias logran tener con sus hijas e hijos a lo largo de su desarrollo se convierten en escenarios de protección frente a las situaciones con las que se encontrarán a lo largo de sus vidas que les demandarán una elección.



Esto en la medida en que cuentan con una estructura clara en su hogar acerca de lo que puede ser más y menos riesgoso, así como debido a que han aprendido a controlar su propia conducta y a evaluar sus deseos con base en criterios externos aprendidos en sus hogares y luego en criterios propios, producto de la capacidad reflexiva fomentada por sus cuidadores. En este sentido, las madres, padres y cuidadores como tú pueden prevenir que sus hijas e hijos se vinculen a situaciones de consumo de sustancias psicoactivas cuando se interesan activamente por sus vidas y ejercen su función de cuidado desde la construcción clara de límites.



Para recordar

Las conversaciones en torno a acuerdos, normas y reglas que las familias logran tener con sus hijas e hijos a lo largo de su desarrollo se convierten en escenarios de protección frente a las situaciones con las que se encontrarán a lo largo de sus vidas que les demandarán una elección.




SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos

Es una biblioteca de recursos audiovisuales, escritos y sonoros que puedes consultar para fortalecer tus SuperPoderes Familiares de manera individual como madre, padre o cuidador y en familia, como una herramienta para compartir con tus hijas e hijos en los tiempos de ocio, diálogo y encuentro familiar.

Esta biblioteca de recursos recibe el nombre de **SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos** porque son materiales que han sido creados por organizaciones, entidades nacionales e internacionales que, como el propósito de la caja de herramientas, también se interesan por profundizar en las mejores prácticas que las familias pueden desarrollar para cuidar mejor de las niñas, niños y adolescentes. Es decir, que son experiencias que han creado otras personas centradas en las habilidades de crianza de madres, padres o cuidadores. En este sentido, son materiales que te permitirán tener insumos para continuar fortaleciendo tus **SuperPoderes** en la vida cotidiana.

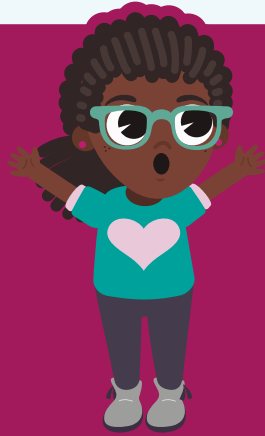
Para que puedas hacer uso de esta biblioteca, ten presente que cada material te ofrece: título, autor, una breve reseña del contenido, los **SuperPoderes** que aborda, el tiempo que necesitas para consultarlo y la ubicación en la que lo puedes encontrar. Para descubrir y recorrer de manera adecuada la biblioteca, debes saber que está organizada en cuatro apartados, cada uno de ellos se centra en el curso de vida de las niñas, niños y adolescentes. En consecuencia encontrarás **SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos** para:

- 
- **Título**
 - **Autor**
 - **Una breve reseña del contenido**
 - **El tiempo que necesitas para consultarlo y la ubicación en la que lo puedes encontrar**



Primera infancia

Materiales que puedes compartir con niñas y niños de tres a seis años.



Infancia

Materiales que puedes compartir con niñas y niños de siete a 12 años.



Adolescencia

Materiales que puedes compartir con adolescentes entre los 13 y 18 años.

Todo el curso de vida

Materiales que puedes compartir con niñas, niños y adolescentes sin importar el momento de curso de vida en el que se encuentren.



Para recordar

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



SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos para primera infancia

Vínculo afectivo
Autor: Educación inicial/
Fundación Carlos Slim



En este recurso encuentras algunas formas en las que puedes cultivar el vínculo con tus hijas e hijos en la convivencia cotidiana.



En un dos por tres:
conversando crecemos juntos
Autor: UNICEF Colombia



En este recurso puedes hacer un breve recorrido por prácticas de cuidado que promueven el fortalecimiento del vínculo en la primera infancia.



En un dos por tres:
expresar el afecto
Autor: UNICEF Colombia



Con este recurso puedes recordar las diversas formas con las que puedes expresarles afecto a tus hijas e hijos.



Crecer juntos: orientaciones para madres, padres y cuidadores para el desarrollo integral de niñas y niños
Autor: UNICEF Argentina



Este texto te permite conocer los principales aspectos del desarrollo normativo de las niñas y los niños desde los cero hasta los seis años. Así mismo, encuentras recomendaciones acerca de las habilidades de crianza que más necesitas activar en esta etapa.

Seres de cuidado: afecto
Autor: UNICEF Colombia



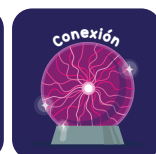
Con este recurso puedes recordar las múltiples formas que existen de expresarles afecto a tus hijas e hijos.



En un dos por tres:
comunicación
Autor: UNICEF Colombia



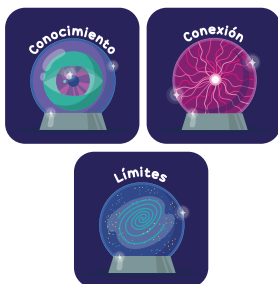
Este recurso te invita a conectarte con tus hijas e hijos a través de conversaciones significativas que les acompañen a aprender y a explorar su entorno.



Berrinche
Autor: RTVCPlay
Serie documental Dr. Faga



Este video te invita a reflexionar sobre las necesidades de regulación emocional y de límites que expresan las niñas y los niños pequeños mediante las pataletas o berrinches que exhiben en ciertos momentos de su desarrollo.



¿Y yo cuándo?
Autor: Gobierno de Chile



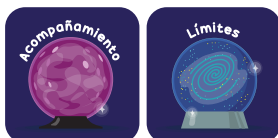
En este video encontrarás situaciones cotidianas de la crianza en la que madres, padres y cuidadores como tú responden, usando los SuperPoderes para Amar y Proteger, a las necesidades cotidianas de sus hijas e hijos.



El mundo de Elmo: rutinas
Autor: Plaza Sésamo



Podrás encontrar una manera divertida y lúdica de enseñar algunas rutinas a tus hijas e hijos en la primera infancia.



Cuando se van al jardín
Autor: Silvia Schujer
UNICEF (2019)



Este cuento hace parte de la colección *Cuentos que cuidan* de UNICEF. Muestra cómo animales diferentes preparan sus mochilas para ir al jardín.



Curú: Cápsula Educar con disciplina y poner límites con amor
Autor: Proyecto DEI (2019)



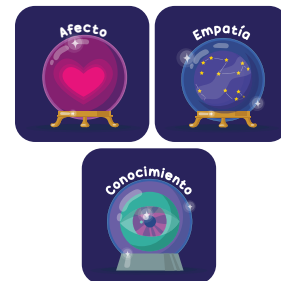
El video es una cápsula educativa que da algunos consejos para ejercer disciplina con amor.



Fue sin querer
Autor: Gobierno de Chile



Esta historia te ofrece algunas estrategias para aprender a identificar necesidades en tus hijas e hijos a partir de la observación, atención y acompañamiento constantes.





SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos para infancia



¿Cómo ayudar a nuestros hijos a gestionar sus emociones?
Autor: Red PaPaz



En este video podrás conocer dos consejos prácticos para ayudar a las niñas y los niños a comprender y expresar mejor sus emociones.



Conéctese con la pasión de su hijo
Autor: GreatSchools



En este video puedes aprender cómo puedes comprender mejor y estimular los diversos intereses de tus hijas e hijos durante su desarrollo.



Ayuda a desarrollar la confianza de tu hijo
Autor: GreatSchools



En esta historia podrás recordar la necesidad de empatizar con los temores de tus hijas e hijos, escuchándoles y ayudándoles a pensar en soluciones. Esto hará que se sientan amados y puedan ir ganando confianza en sus propias capacidades para enfrentar dificultades.



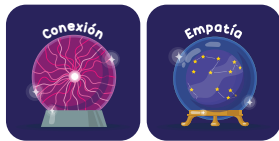
Aprender a escuchar a tu hijo
Autor: GreatSchools



En esta historia encuentras consejos para usar la empatía y la escucha con tus hijas e hijos en situaciones diarias. Ellas y ellos se sentirán comprendidos y amados cuando los pongas en práctica.



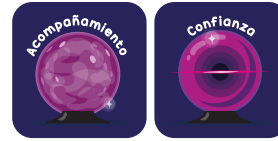
¿Cómo criar niños con empatía?
Autor: GreatSchools



En este recurso encontrarás consejos prácticos para ayudarles a tus hijas e hijos a desarrollar empatía en sus relaciones cotidianas a través de la empatía que tú muestras ante sus emociones.



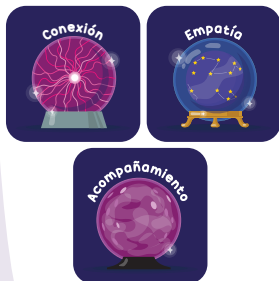
La importancia de potenciar el desarrollo y la exploración para un descubrimiento pleno
Autor: Gobierno de Chile



En este texto podrás encontrar claves sobre las bondades de promover la exploración y el aprendizaje de tus hijas e hijos, así como recomendaciones sobre las mejores formas de hacerlo.



¿Cómo preguntar a los hijos e hijas?
Autor: Gobierno de Chile



En esta columna podrás conocer algunas recomendaciones para entablar conversaciones significativas con las niñas y los niños que tienes a cargo.



El lunes conocí a Emi
Autor: Paula Bombara UNICEF (2019)



Este cuento hace parte de la colección *Cuentos que cuidan* de UNICEF. Presenta la historia de un niño y una niña que se conocen y se hacen amigos en una semana, comparten, reconocen sus diferencias y se identifican en sus gustos y en lo que tienen en común.



A la hora de comer: veo y aprendo
Autor: Gobierno de Chile



En este video podrás ver algunas escenas de la cotidianidad de los hogares que te mostrarán la forma en la que tus hijas e hijos aprenden hábitos e incorporan las normas en casa.



Los guarda secretos
Autor: Graciela Repun UNICEF (2019)



Este cuento hace parte de la colección *Cuentos que cuidan* de UNICEF. Enseña a las niñas y los niños qué secretos pueden guardar y qué secretos necesitan ser contados. Hace énfasis en el apoyo y atención que niñas y niños pueden recibir cuando cuentan secretos que los hacen vulnerables.



Cuentos, Fábulas, Retahílas y Trabalenguas para Terapias Lúdicas
 Autor: UNICEF y Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el desarrollo

Es la compilación de fábulas, retahílas y trabalenguas, que fue hecha con el propósito de reducir la secuela de daños emocionales y fomentar la resiliencia. Los autores señalan que este material es el primer instrumento musical capaz de comunicar afecto con base en ritmos y tonos. Los cuentos son para ser contados más que para ser leídos. El cuento contado transmite una serie de mensajes que no transmite el cuento leído. Está dirigido a todos los aspectos de la personalidad, facilitando en las niñas y los niños la incorporación de pautas de comportamiento basadas en valores sin necesidad de analizarlas.



Isa y el árbol de cereza
 Autor: RTVCPlay



Presenta el relato de una niña alemana que se propone el reto de alcanzar las cerezas más dulces del árbol. Con algunas dificultades lo consigue y, al tratar de bajar, adultos responsables le acompañan y guían. La niña concluye que, a pesar de las dificultades, vale la pena esforzarse para conseguir lo que se quiere.



SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos para adolescencia



Regulación emocional
 Autor: Instituto MIDAP



Esta propuesta te presenta ejemplos de situaciones en las cuales tus hijas e hijos pueden sentirse frustrados, tristes y necesitan que, como madre, padre o cuidador, uses la empatía y logres sintonizar emocionalmente con ellas y ellos para ayudarles a comprender lo que les sucede. Así mismo, te ofrece cinco estrategias de regulación emocional para que les orientes cuando se sienten muy abrumados por sus emociones.



CIPTA: ¡Crea!
 Autor: UNICEF



Cómic ganador del Concurso de Cómics de Superhéroes de UNICEF. Narra como Cipta, una adolescente de 15 años, ayuda a derrotar al acoso escolar y restaura la paz en su escuela. "El Concurso de Cómics 'Superhéroe de la Escuela' invitó a niños y adolescentes a unirse a la campaña de UNICEF para eliminar la violencia #ENDViolence y crear un superhéroe que mantuviera a salvo a las escuelas. Miles de jóvenes de todo el mundo participaron en el concurso y con más de 23.000 votos, Rizka y su superheroína Cipta fueron las ganadoras." (UNICEF, 2019).



La misión
Autor: RTVCPlay



En esta historia podrás encontrarte con una de aquellas experiencias que, como madre, padre o cuidador, enfrentas cuando empiezas a promover la autonomía de tus hijas e hijos y les permites asumir mayores responsabilidades según su edad. Sara, la protagonista de la historia, se enfrenta a la misión de tomar un bus por primera vez para llevarle a su mamá un encargo; tarea que la enfrenta a múltiples desafíos.



Video Educativo No. 5
Supervisión, sanciones y vinculación familiar
Autor: Proyecto BOLY15
Unión Europea
UNODC



En este video podrás conocer algunas pautas para acompañar adecuadamente el desarrollo de la autonomía e independencia de las y los adolescentes, mientras que, simultáneamente, les ayudas a reconocer las consecuencias de sus acciones a través de una vinculación segura y amorosa.



Video Educativo No. 4
Establecimiento de normas y límites
Autor: Proyecto BOLY15
Unión Europea
UNODC



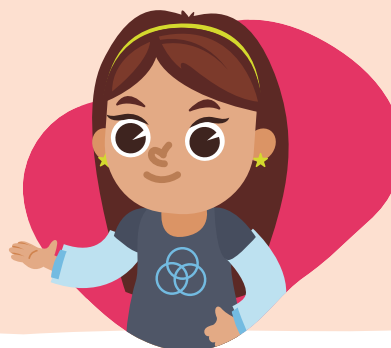
Es un video que hace parte de un proceso de capacitación de facilitadores de padres y madres de familia en el marco del proyecto “Prevención del Uso Indebido de Drogas en Comunidades Educativas de Bolivia” y te presentará algunos consejos para construir normas en casa, con tus hijas e hijos.



Wildebeest (Bestia salvaje)
Autor: producción de BirdBox
Studio Animations (2012)



Cortometraje que permite reflexionar sobre la toma de decisiones y la influencia de lo que piensa el otro sobre la propia opinión.





SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos para todo el curso de vida



Cuidame
Autor: Cantoalegre TV



Canción que te recuerda el impacto que, como familia, tienes en que las niñas, niños y adolescentes se sientan amados, cuidados y seguros.



El malvado Milisforo
Autor: Pedro Pablo Sacristán



En este cuento comprenderás que el afecto es un arma poderosa para proteger y cuidar a tu familia de distintas adversidades.



Video Educativo No. 2
Habilidades para la comunicación horizontal - Autor: Proyecto Boly15
Autor: Unión Europea - UNOC



Encontrarás algunas recomendaciones para comunicarte efectivamente con tus hijas e hijos, a través del respeto, la empatía y los límites claros.



Video Educativo No. 8
Resolución de conflictos o problemas - Autor: Proyecto Boly15
Autor: Unión Europea - UNOC



Encontrarás reflexiones útiles para abordar en casa los conflictos con tus hijas e hijos.





Los hijos recuerdan momentos, no horas con sus padres
 Autor: BBVA - #AprendamosJuntos



Podrás pensar en algunas formas en las que puedes transmitirles a tus hijas e hijos afecto, así como mostrarles que son importantes para ti, lo que aportará a su autoestima.



Primaria Talleres para familias - Taller 2: Límites y reglas
 Autor: La Escuela al Centro



Encontrarás cuatro situaciones de la vida cotidiana en el hogar en las que podrás aprender algunas maneras de construir acuerdos con tus hijas e hijos.



¿Cómo construir un modelo de trabajo de alianza familia-colegio? Ideas, retos y experiencias desde una red de padres y madres
 Autor: Red PaPaz



En este recurso podrás conocer recomendaciones y estrategias acerca de las formas en las que puedes acompañar de manera más cercana a tus hijas e hijos en sus procesos educativos e interesarte por su desenvolvimiento en la escuela.



La maternidad y la paternidad responsables son un compromiso de vida
 Autor: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar



Este escrito te plantea varias conversaciones sobre temas importantes de tu rol como madre, padre o cuidador, así como de los derechos de las niñas, niños y adolescentes.



Aprende en casa
 Autor: Ministerio de Educación Aprender Digital

En esta página web podrás encontrar diversas guías para trabajar actividades específicas que apoyarán la crianza que ejerces con tus hijas e hijos en los distintos momentos del curso de vida.



Referencias bibliográficas

- Asociación Para la Formación Ocupacional y Promoción Educativa (APRENDE). (2009). Enseñando a crecer ¿Cómo prevenir el consumo de drogas en la familia? Guía para madres y padres (2ª Edición). Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias y Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (FUNCA-PID).
- Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1620 de 2013. Bogotá: Diario Oficial. Año CXLVIII. No. 48733. 15, MARZO, 2013, (pp. 71).
- Defensoría del Pueblo OIM. (2015). Previniendo y Actuando ante el acoso escolar. Dirigido a padres, madres, cuidadores/as y docentes. Bogotá: Defensoría del Pueblo Organización Internacional para las Migraciones.
- Garaigordobil, M. (2017). Bullying and cyberbullying: definición, prevalencia, consecuencias y mitos. Manuscrito no publicado. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación, Universitat Oberta de Catalunya, Cataluña.
- Gobierno de Chile (2016). Manejo respetuoso de pataletas. Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/video/manejo-respetuoso-de-pataletas/>
- Leal, F. (2015). Conceptos éticos en la atención al adolescente. Capítulo 4. En G. d. Adolescente., Guía de Atención al Adolescente (pp. 48-58). Granada: Asociación Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria.
- Martínez, M., y Pérez, A. (2015). Concepto y etapas de la adolescencia. Capítulo 1. En G. d. Adolescente, y A. Pérez Milena (Ed.), Guía de atención al adolescente. Granada, España: Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Junta de Andalucía Consejería de Salud.
- Méndez, F., Orgilés, M. y Espada, J. (2016). Miedos y fobias infantiles. En M, Vallejo y M, Comeche. Manual de terapia de conducta en la infancia, (pp. 109- 146). Madrid: Dykinson.
- Ministerio de Educación Nacional MEN. (2017). El Plan Decenal de Educación: el camino hacia la calidad y la equidad 2016 - 2026. Bogotá. Recuperado de http://www.plandece-nal.edu.co/cms/media/herramientas/PNDE%20-FINAL_ISBN%20web.pdf
- Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2020). Orientaciones Técnicas: Alianza Familia Escuela por el Desarrollo Integral de niños, niñas y adolescentes. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional MEN. Recuperado de <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/orientaciones-tecnicas-alianza-familia-escuela-por-el-desarrollo-integral-de-ni-nas-ninos-y>
- Morales, C. (2015). Guía de intervención clínica infantil. Madrid: Centro de Psicología Aplicada (CPA) Universidad Autónoma de Madrid (UAM).
- Pérez, C. (2015). La Comunicación con el adolescente. Capítulo 5. En G. d. Adolescente, Guía de atención al adolescente (pp. 59-76). Granada: Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria.
- PRADICAN; UNIÓN EUROPEA; OPS; COMUNIDAD ANDINA. (2013). Rutas de Aprendizaje del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Sistematización y Propuesta de Evaluación de la Experiencia Peruana del Programa (Primera Edición ed.) Lima: Programa Antidrogas Ilícitas en la Comunidad Andina. Proyecto PRADICAN.
- Vargas, E., y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. Revista colombiana de psicología, 11, (pp. 115-134).



La educación
es de todos

Mineducación



La justicia
es de todos

Minjusticia



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito