

Fortalezco el Crecimiento Familiar

Temas Generales



crecer en familia



crecer en familia

La presente publicación *Fortalezco el crecimiento familiar* hace parte de la colección de materiales de apoyo para la formación del programa Crecer en Familia.

El fólder ha sido pensado para constituirse en una importante herramienta para el autoaprendizaje de las familias que participan en el proceso formativo dirigido a padres, madres y otras personas responsables del cuidado y crianza de los niños.

Hacen parte de esta colección las siguientes guías:

- *Vivo el milagro de las nueve lunas: familias gestantes*
- *Exploro un mundo de sorpresas: familias con niños menores de 2 años*
- *Crezco y desarrollo mis talentos: familias con niños de 2 hasta cumplir los 6 años*



Fortalezco el crecimiento familiar

Temas Generales

Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano -Cinde-
2010

Proyecto Editorial de la Fundación Cinde – Innovaciones Cinde

La Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (Cinde) es una organización no gubernamental creada en 1977 en Colombia con el fin de contribuir a la creación de ambientes adecuados para el desarrollo integral de la niñez con la participación de la familia y la comunidad.

Dirección editorial:
Gloria Carvalho Vélez

Redacción:
Inés Arango de Castaño, María Cecilia Escobar Mahecha, Francisco Javier Castaño Arango, Claudia Milena Jaramillo Ospina, Humberto Ramírez Gómez.

Corrección técnica:
Gloria Carvalho Vélez

Corrección de estilo:
Álvaro Posada Díaz

Revisión y complementación temática:
Diego Alberto Ruiz Velásquez

Ilustraciones:
Gustavo Rendón, docente Universidad Nacional de Colombia

Ilustración portada:
Gustavo Rendón, docente Universidad Nacional de Colombia

Diseño gráfico:
David Zapata

Diagramación:
Hernán A. Sepúlveda Pérez

2010, Fundación Innovaciones Cinde

Primera edición

ISBN: 978-958-8045-17-7

Depósito legal:

Impreso en: CINDE

Tabla de contenido

Presentación	5
Introducción	9
Primera parte: Comprendo la dinámica del proceso formativo: fortalezco el crecimiento familiar	15
¿A quiénes está dirigido el proceso formativo?	17
¿En qué consiste el proceso formativo?	17
¿Qué puedo lograr con mi participación en el proceso formativo?	18
¿Cuáles son los recursos con los que cuento?	19
Segunda parte: Conozco y reflexiono sobre temas claves para fortalecer el crecimiento de mi familia	21
Tema 1: ¿Quién soy? - El autoconcepto	23
Tema 2: ¿Cuáles son mis sueños? - El proyecto de vida personal	31
Tema 3: ¿Qué sueños compartimos? - El proyecto de vida familiar	43
Tema 4: ¿Cómo construimos vínculos? - El vínculo afectivo	55
Tema 5: ¿Qué debe lograr mi niño en su desarrollo? - Las metas del desarrollo	65
Tema 6: ¿Cuáles son los derechos de mi niño? - Los derechos del niño	81
Tema 7: ¿Cómo debo seguir el proceso de desarrollo de mi niño? - Observación y registro	93
Tercera parte: Otros apoyos	105
Glosario	107
Bibliografía	110
Cuarta parte: Sigo y registro nuestro crecimiento familiar	111
¿Cómo me veo a mi mismo?	113
La silueta humana	116
El manual de convivencia familiar	117
¿Cómo vamos en el cumplimiento de los derechos de mi niño?	120
El vínculo afectivo	123
Quinta parte: selecciono mis lecturas	133

Presentación

Crecer en Familia es un programa ofrecido por la Fundación Cinde para aportar mediante procesos formativos al desarrollo integral de los niños¹ y sus familias desde la concepción hasta los 18 años.

En el Programa la familia se entiende como el núcleo de personas dentro del cual crecen y se desarrollan los niños y que constituye su principal nicho de relaciones afectivas², razón por la cual el concepto *familia* incluye al padre, madre, hermanos, abuelos, tíos, primos, amigos o allegados que cumplen una labor significativa en el proceso de crianza y educación del niño, y que han constituido con él un vínculo afectivo necesario para su bienestar.

Crecer en familia ha sido desarrollado como una alternativa para la financiación del programa Colombianos Apoyando Colombianos (CAC), el cual se lleva a cabo en zonas vulneradas por la pobreza o la violencia, propiciando así que las personas responsables de la crianza de los niños de estos lugares adquieran competencias que les posibiliten impulsar su desarrollo personal, así como el familiar y el comunitario.

El objetivo del Programa es brindar un espacio de formación en el cual usted en calidad de persona responsable de la crianza del niño pueda desarrollar y fortalecer sus competencias para su cuidado y atención adecuada en su proceso de crecimiento y desarrollo.

Los procesos formativos que ofrece el Programa están separados según los rangos de edad de los niños de los participantes, así:

- Vivo el milagro de las nueve lunas - El niño en gestación
- Exploro un mundo de sorpresas - El niño menor de dos años
- Crezco y desarrollo mis talentos - El niño de 2 hasta cumplir los 6 años
- Amplío y enriquezco mi mundo - El niño de 6 hasta cumplir los 12 años

¹ Para efectos de una lectura y comprensión más fluida, cuando en el documento se encuentre la palabra “niño” se hace referencia a niño y niña, y cuando se escribe “niños”, esta palabra incluye tanto a los niños como a las niñas.

² Cinde. Documento de circulación interna. Elaborado por el equipo del Eje de Evaluación y Sistematización, 2006-2007.

- Cambio y descubro quién soy - Adolescentes (de 12 hasta cumplir los 18 años)

El proceso formativo ***Fortalezco el crecimiento familiar***, se constituye en la base general necesaria para comprender y estimular el desarrollo integral del niño. Este proceso presenta temas esenciales mediante los cuales usted y los demás participantes exploran y profundizan en el conocimiento de sus propias familias, como punto de partida para abordar aspectos más específicos relacionados, por ejemplo, con la salud, la nutrición y el crecimiento y desarrollo de los niños según su edad.

El proceso se lleva a cabo por medio de talleres teórico-prácticos, en los cuales usted reflexiona acerca de asuntos fundamentales como el autoconcepto, el proyecto de vida personal y familiar, el vínculo afectivo, las metas de desarrollo humano; los derechos de la niñez; y la observación y el registro del desarrollo de su niño.

Su vinculación al proceso formativo se constituye en una valiosa oportunidad para que usted y los demás participantes conformen un grupo de apoyo que les permita intercambiar ideas, conocimientos y experiencias que aporten positivamente a su cotidianidad familiar.

Como apoyo y complemento a los talleres formativos, el Programa le ofrece la presente guía temática de tipo fólder que le sirve de orientación y fuente de consulta durante su proceso de formación. La guía está dividida de la siguiente manera:

- **Primera parte:** contiene las orientaciones que le permiten entender en qué forma se llevará a cabo el proceso formativo en el cual participa, así como los objetivos del mismo, las ayudas y materiales de apoyo con los que cuenta y los logros que alcanza mediante su participación
- **Segunda parte:** incluye resúmenes de los temas básicos trabajados en los talleres formativos, los cuales le serán entregados a manera de coleccionable en cada sesión, para ser insertados en el fólder.
- **Tercera parte:** contiene orientaciones que le permiten hacer seguimiento y registrar el avance de su familia en los temas trabajados
- **Cuarta parte:** es un espacio destinado para que usted inserte las lecturas que seleccione como complemento o profundización de los temas tratados

- **Quinta parte:** incluye la bibliografía utilizada para el desarrollo de las temáticas y, además, el glosario con las definiciones de los términos desconocidos

El objetivo fundamental es que usted analice y reflexione acerca de los contenidos de la guía con su grupo familiar, de tal modo que en un trabajo colectivo identifiquen cómo aplicarlos a las necesidades e intereses específicos de su hogar.

Introducción

Crece en Familia ofrece **Fortalezco el crecimiento familiar** como base a los otros procesos formativos que se relacionan específicamente con la edad de su niño y que corresponden al orden natural de la vida, según rangos de edad, así: **Vivo el milagro de las nueve lunas** (el niño en gestación), **Exploro un mundo de sorpresas** (el niño menor de dos años), **Crezco y desarrollo mis talentos** (el niño de los 2 hasta cumplir los 6 años), **Amplío y enriquezco mi mundo** (para la edad escolar) y **Cambio y descubro quién soy** (para la adolescencia).

En el proceso formativo **Fortalezco el crecimiento familiar** usted reflexiona acerca de los siguientes temas:

- ¿Quién soy? - El autoconcepto
- ¿Cuáles son mis sueños? - El proyecto de vida personal
- ¿Qué sueños compartimos? - El proyecto de vida familiar
- ¿Cómo construimos vínculos? - El vínculo afectivo
- ¿Qué debe lograr mi niño en su desarrollo? - Las metas del desarrollo
- ¿Cuáles son los derechos de mi niño? - Los derechos del niño
- ¿Cómo debo seguir tu proceso de desarrollo? - Observación y registro

Estos temas son fundamentales para propiciar el crecimiento familiar, el cual se entiende como el desarrollo de potencialidades para el bienestar de todos y cada uno de los miembros del hogar, quienes centrados en la atención integral del niño simultáneamente se desarrollan como personas y como familia, concertando objetivos y metas comunes.

¿Quién soy?, nombre del primer taller, brinda elementos claves para consolidar un autoconcepto sano y realista, que se constituya en plataforma de lanzamiento para el desarrollo de potencialidades personales que favorezcan las relaciones consigo mismo, con los demás y con el mundo.

El tema ¿Cuáles son mis sueños?, segundo taller de este proceso, pretende generar reflexiones personales, con base en unos derroteros propuestos, para la elaboración de un proyecto de vida orientado hacia el desarrollo integral. Este tema se complementa con el taller ¿Qué sueños compartimos?, el cual incluye ideas de cómo trabajar de manera planeada por el bienestar de toda la familia.

Por su parte, en el tema ¿Cómo construimos vínculos? se generan reflexiones acerca de la trascendencia del afecto como base y motor del desarrollo humano, haciendo énfasis en la niñez. Se sustenta la influencia del afecto durante las diferentes etapas de la vida y se dan sugerencias concretas que facilitan el fortalecimiento de los lazos de afecto en la familia.

El tema ¿Qué debe lograr mi niño en su desarrollo? se enfoca básicamente en la comprensión de las metas de desarrollo integral y diverso, que son: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud, construidas y reconstruidas permanentemente para tejer resiliencia, que es la capacidad de afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecido de ellas. Estas metas, que son un aporte conceptual del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia se dirigen hacia el desarrollo humano integral de los niños mediante el apoyo permanente de los padres y otras personas responsables de su crianza.

En lo referente al tema ¿Cuáles son los derechos de mi niño? se trabaja principalmente el conocimiento de los derechos, como punto de partida para su promoción, respeto y aplicación cotidiana, basados en el convencimiento de su utilidad práctica en el ejercicio de la crianza para la formación del niño como sujeto social.

Finalmente, en el taller ¿Cómo debo seguir tu proceso de desarrollo? se sustenta la necesidad de la observación permanente del proceso de crecimiento y desarrollo de cada niño en el hogar, con el objeto de brindar una adecuada estimulación hacia el avance de su personalidad, de sus relaciones sociales y del conocimiento del mundo. Igualmente, sirve de guía para la detección de signos de alerta que indiquen posibles trastornos y alteraciones que puedan obstaculizar su desarrollo.

Además, se trabaja la necesidad de complementar lo observado con el registro, con el fin de hacer un seguimiento y disponer de una fuente de información valiosa para brindar un apoyo eficiente y efectivo.

Crece en Familia espera que usted disfrute y aprenda con este proceso y que, además, sea de utilidad para su desarrollo personal y familiar. De igual forma, confía en que sus conocimientos y experiencias aportarán al aprendizaje de los demás participantes que comparten este espacio de formación. La idea fundamental es que pueda obtener una mayor comprensión y aprovechamiento de los procesos formativos siguientes, orientados al estímulo del desarrollo del niño de acuerdo con la edad de éste.

Bienvenido a



Acta de compromiso

Fecha: _____

Quiero que sepas que acabo de iniciar un proceso formativo en el cual espero adquirir muchos conocimientos y aclarar mis dudas respecto a lo que significa tu presencia en nuestra familia, y para que mis aprendizajes logren transformar positivamente nuestras vidas,

Yo _____ me comprometo a:

- Asistir y participar en los talleres formativos del Programa
- Compartir con mis compañeros de grupo mi experiencia, sabiduría y buena actitud
- Poner en práctica los conocimientos que adquiera y compartirlos con nuestra familia

Además, espero que mi participación en el proceso formativo me facilite hacer todo lo que esté en mis manos para:

- Mejorar como persona con el fin de parecerme cada día más a lo que necesitas y deseas
- Dejarme contagiar por tu alegría natural y disfrutar de tus logros y avances
- No guardarme ni una sola sonrisa, abrazo, caricia o palabra amorosa que pueda darte a ti
- Evaluar mis actos y comportamientos hacia ti para asegurarme de que estoy haciendo lo correcto en tu crianza
- Aprender cada día más acerca de cómo hacer tu vida más fácil y feliz
- Dar todo de mí para que seas una persona autónoma, libre y participativa
- Planear nuestras vidas para que tengas la seguridad y confianza que te permitan desarrollarte con tranquilidad
- Apoyarte para que desarrolles tus capacidades y potencialidades

- Conocer tus derechos para respetarlos y hacerlos valer todos los días
- Evitar maltratarte con golpes, palabras, gestos o acciones
- Velar cada día por tu bienestar y salud
- Tratararte con respeto y dignidad reconociendo que eres un ser distinto y especial
- Observar permanentemente lo que pasa en tu vida, para conocer y valorar lo que eres, lo que deseas y lo que necesitas

Nombre _____

Firma _____

Comprendo la
dinámica del
proceso formativo:
fortalezco el
crecimiento familiar

En este apartado usted encuentra información acerca de los siguientes aspectos: en qué consiste el proceso formativo y a quiénes está dirigido; qué puede lograr con su participación y cuáles son los recursos con los que cuenta.

¿A quiénes está dirigido el proceso formativo?

Fortalezco el crecimiento familiar está dirigido a los padres, madres y a otras personas responsables de la crianza de los niños, interesados en desarrollar o fortalecer sus competencias para potenciar el bienestar de toda la familia y muy especialmente del niño que tienen a su cuidado. Sin embargo, la metodología utilizada en el proceso formativo permite ampliar los aprendizajes a toda la familia.



La manera como funciona cada familia y sus formas de relacionarse inciden en el desarrollo del niño, de ahí la importancia de compartir los aprendizajes y comprensiones logradas con todo su grupo familiar

Los procesos formativos se han pensado así puesto que para hablar de desarrollo integral es necesario que todos los miembros de la familia asuman de manera responsable y afectuosa su función. Adicionalmente, el funcionamiento familiar influye de manera favorable o desfavorable en el desarrollo del niño. Por estas razones, aunque usted es el participante directo del Programa, los aprendizajes adquiridos dentro del proceso formativo deben ampliarse a todos aquellos que hacen parte del grupo familiar.

¿En qué consiste el proceso formativo?

Fortalezco el desarrollo familiar hace parte del programa Crecer en Familia, el cual, como se mencionó anteriormente, ofrece procesos de formación dirigidos a personas que tienen bajo su responsabilidad el cuidado y crianza de los niños.

El proceso formativo se lleva a cabo en una empresa, entidad u organización que ha contratado los servicios de formación del Programa para sus empleados o asociados. Allí se conforman grupos de veinticinco personas interesadas en mejorar sus competencias para la adecuada estimulación del desarrollo integral de sus niños.

Fortalezco el crecimiento familiar consta de siete talleres. Sin embargo, es posible que la organización contratante decida ofrecer a sus empleados la posibilidad de participar adicionalmente en otros procesos formativos que desarrollan temas más específicos de acuerdo con la edad de su niño. Usted abordará los siguientes temas: el autoconcepto; el proyecto de vida personal y familiar; el vínculo afectivo; las metas del desarrollo integral y diverso, los derechos de los niños y la importancia de la observación y registro.

La formación se lleva a cabo por medio de espacios de reflexión tipo taller, que se hacen semanalmente con una duración de tres horas cada uno, en los cuales se tratan los temas relacionados anteriormente.

La forma como han sido pensados y planeados los talleres formativos facilita que todos estos temas sean abordados partiendo primero del saber popular, es decir, desde lo que usted y los demás participantes conocen gracias a las experiencias vividas, para ser complementado con el técnico o científico, el cual se basa en el conocimiento logrado a partir de los estudios, investigaciones y teorías planteadas por expertos.

El facilitador es un mediador entre dicho saber y los participantes, para lo cual se apoya en actividades y ayudas educativas que le permiten presentar de manera simple los contenidos temáticos, facilitando así que usted pueda aplicar lo aprendido en su hogar, por lo que la formación es en todo caso teórico-práctica.

Los talleres formativos son complementados, además, con la posibilidad de recibir asesoramiento por parte del facilitador, quien mantiene contacto por Internet con usted y con los participantes de cada proceso formativo, con el fin de resolver inquietudes y prestar orientación cuando sea necesario.

¿Qué puedo lograr con mi participación en el proceso formativo?

Los espacios de formación le permiten:

- Reflexionar acerca de su realidad personal y familiar, con el fin de definir acciones que le permitan aportar a su bienestar, al de su familia y muy especialmente, al de su niño
- Identificar los aspectos fundamentales que se deben fortalecer para mejorar el ambiente familiar y conocer algunas maneras de lograrlo



El facilitador propicia que los participantes expresen lo que saben y conocen y accedan de manera sencilla al conocimiento científico

- Comprender la importancia de vivir la crianza teniendo como punto de partida el amor por la propia persona y el reconocimiento y valoración de su niño y familia; entendiendo el afecto como motor del desarrollo de quienes conforman su hogar
- Definir acuerdos con su grupo familiar que les permitan a todos dirigirse hacia el mismo objetivo, esto es, el desarrollo de potencialidades y la búsqueda del bienestar de todas las personas y, de manera muy especial, de los niños

¿Cuáles son los recursos con los que cuento?

El programa Crecer en Familia dispone para usted unos recursos básicos para ser utilizados en su proceso formativo, los cuales son: el talento humano, el fólder con los temas generales y la página web del Programa.

El talento humano

La orientación de los facilitadores del Programa se constituye en una de sus principales fuentes de formación e información. Igualmente, los otros miembros del grupo de participantes poseen experiencias que al ser puestas en común durante los talleres formativos brindan elementos que enriquecen sus conocimientos.

Fólder

Cada participante cuenta con este recurso para el autoestudio. Este le será entregado al comienzo del proceso de formación para insertar el coleccionable que el facilitador le entrega al final de cada taller formativo. De esta manera, se convierte en fuente permanente de consulta. Para utilizar apropiadamente el fólder tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

- En cada coleccionable se presentan a manera de resumen las ideas generales del tema trabajado durante el taller formativo
- Al finalizar el resumen, encuentra un espacio para registrar la actividad que se ha definido para llevar a cabo en el hogar, dirigida a usted, a su niño o familia y relacionada con el tema tratado en el taller

- Al finalizar cada tema se mencionan otros recursos sugeridos para su profundización. Entre ellos están la bibliografía y otros materiales de apoyo, como videos y direcciones de Internet

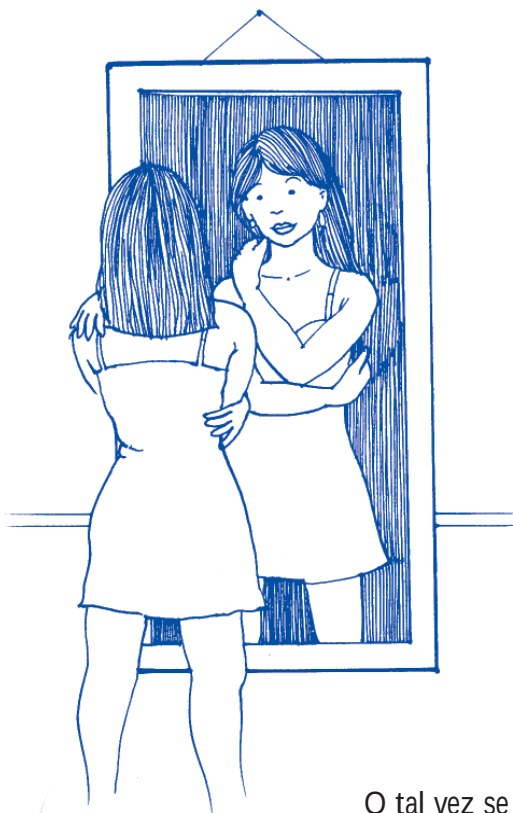
En la cuarta parte del folder podrá hacer el seguimiento y registro de los avances de su familia en relación con los temas trabajados en los talleres. Así mismo, para ampliar un tema en particular de los trabajados en los talleres puede consultar otros textos, esto es, libros, revistas y artículos de prensa, los cuales puede fotocopiar y coleccionar en la quinta parte de la guía.

La página Web del Programa

Otro valioso recurso para apoyar su proceso de formación, es la página web www.cinde.org.co/creceren_familia.htm en la cual encuentra documentos relacionados con temas de niñez, videos y vínculos con otras direcciones de Internet especializados en este tema. Además, la página posibilita el contacto con el facilitador para plantear inquietudes y comentarios y facilitar así el asesoramiento.

Conozco y reflexiono
sobre temas claves
para fortalecer el
crecimiento de mi
familia

En este apartado se desarrollarán los siguientes aspectos: ¿quién soy? (el autoconcepto), ¿cuáles son mis sueños? (el proyecto de vida personal), ¿qué sueños compartimos? (el proyecto de vida familiar), ¿cómo construimos vínculos? (el vínculo afectivo), ¿qué debe lograr mi niño en su desarrollo? (las metas del desarrollo humano integral y diverso), ¿cuáles son los derechos de mi niño? (los derechos del niño) y ¿cómo debo seguir el proceso de desarrollo de mi niño? (observación y registro).



Tema 1

¿Quién soy? El autoconcepto

*Lo que un hombre piensa de sí mismo,
Es lo que determina, o más bien indica, su destino.
Henry David Thoreau*

Antes de tratar de encontrar palabras para decir qué es el autoconcepto, ensaye algo que podría ayudar: cierre sus ojos por un momento y piense acerca de algo que puede decir sobre usted mismo; ahora reflexione sobre cómo se siente acerca de esta idea que se le ha venido a la mente y cómo la percibe y pregúntese si le produce bienestar o incomodidad. Con este simple ejercicio usted ha experimentado una pequeña parte de su autoconcepto.

Es probable que haya pensado en una de sus características físicas, como por ejemplo su estatura, peso o color de ojos. O tal vez se ha referido a algo que le gusta o le disgusta de su personalidad, como su optimismo o su mal genio. La combinación de lo que usted sabe acerca de sí mismo y lo que siente acerca de lo que sabe es lo que constituye su autoconcepto.

Su autoconcepto está formado por los siguientes elementos:

- La autoimagen: relacionada con la manera como usted se ve o se percibe a sí mismo, lo cual se refleja en las opiniones que expresa acerca de su propia persona. Por ejemplo, usted puede pensar que es bonito o feo, inteligente o torpe, sociable o tímido, juicios que se relacionan con su autoimagen

El autoconcepto es la mezcla de las ideas y concepciones que usted tiene sobre sí mismo y los sentimientos que estos conceptos le producen

- La autoestima: relacionada con la valoración de lo que usted es y, por lo tanto, con los sentimientos que ello le genera. Se manifiesta en las reacciones que tiene frente a sus actos, apariencia y forma de ser; por ejemplo, usted se ve como alguien bonito y esto le hace sentir alegre o como alguien muy tímido y esto lo hace sentir mal, sentimientos que se relacionan con la autoestima

El autoconcepto se expresa en el autocontrol, que es la capacidad para tener dominio de sí mismo, de sus sentimientos y de las circunstancias que se le presentan, evidenciados en sus comportamientos y acciones. Depende de su autoimagen y autoestima y se refleja por la seguridad y tranquilidad para afrontar las situaciones diarias. Por ejemplo, una persona que sabe que es inteligente y esto le produce un sentimiento de seguridad puede arriesgarse en distintas actividades. Lo contrario ocurre con quien se percibe como alguien torpe y que se sienta inseguro, quien probablemente no se arriesgará.

Resumiendo, el autoconcepto es la opinión, idea o juicio que cada quien se ha formado de sí mismo. Es el reconocimiento y la valoración que hace de su propia persona, de sus habilidades, limitaciones, capacidades físicas, intelectuales, emocionales y sociales, de su familia y de sus pertenencias, sumado a los sentimientos que el reconocimiento de estos asuntos le generan.

El autoconcepto de una persona puede ser de tres clases: supervalorado, subvalorado y realista:

- Supervalorado: se manifiesta en personas que poseen una idea irreal de sí mismas, de sus capacidades y posibilidades. Quienes lo poseen se consideran superiores a los que le rodean. A las personas con este tipo de autoconcepto se les dificulta identificar sus limitaciones y debilidades
- Subvalorado: también implica poseer una imagen irreal de sí mismo, de sus potencialidades y habilidades. Quienes lo poseen se consideran inferiores a las demás personas y se les dificulta identificar sus cualidades y fortalezas
- Realista: se hace evidente en personas que son conscientes de sus posibilidades y dificultades, sin sobredimensionar sus capacidades y sin angustiarse por sus limitaciones. Por el contrario, buscan estrategias y recursos que les permitan desarrollar las actividades dentro de sus potencialidades y límites

Desarrollar un autoconcepto sano y realista implica reconocer las fortalezas y aspectos que se deben mejorar y mantener una actitud constructiva para potenciarlos y transformar aquello con lo que no se está de acuerdo

Tener un autoconcepto realista es muy importante para lograr un estado mental y emocional de bienestar, pero esto por sí solo no es suficiente, por lo que adicionalmente, usted debe estar dispuesto a aceptar lo que es y a mantener una actitud constructiva respecto a sus fortalezas y aspectos por mejorar, es decir, debe procurar fortalecer un autoconcepto sano.

Un autoconcepto sano y realista se manifiesta cuando usted:

- Sabe y reconoce cuáles son sus verdaderas aptitudes o capacidades personales en un momento dado
- Distingue claramente las posibilidades de éxito o de fracaso que tiene al asumir una actividad o trabajo
- Tiene confianza en sí mismo y en sus relaciones con sus familiares, compañeros y amigos
- Generalmente no exagera sus reacciones y emociones, pues le da a los acontecimientos la importancia que realmente tienen sin permitir que lo afecten más o menos de lo necesario
- Hace un buen uso de su capacidad mental, utiliza los recursos e intenta nuevas maneras de resolver problemas
- Tiene confianza en sus juicios y no duda en expresar sus ideas
- Es capaz de rehusar cuando otros exigen más de lo que puede y sabe decir “no”
- Es capaz de concentrarse y persistir al resolver un problema o al llevar a cabo una actividad
- Acepta los resultados positivos y negativos de lo que hace
- Expresa sus sentimientos espontáneamente
- Acepta la responsabilidad de lo que hace y no culpa a otros por los resultados de sus actos
- Se relaciona con todo tipo de personas sin sentirse más o menos que los demás
- Acepta críticas negativas o estímulos por lo que hace y es capaz de reconocer lo que otros hacen y de dar su opinión de manera constructiva para el mejoramiento

Hasta aquí un acercamiento general a lo que significa y cómo se manifiesta un autoconcepto sano y realista. Ahora, es necesario comprender cuáles son los factores que influyen en la imagen que cada persona tiene sobre sí misma.

El autoconcepto está determinado inicialmente y, de forma muy especial, por el tipo de interacciones que se viven en la familia. Posteriormente, las relaciones que se establecen con otras personas por fuera de la familia continúan influyendo en el tipo de autoconcepto que usted construye: un trato afectuoso, considerado y sincero aumenta notablemente las posibilidades de consolidar un concepto de sí mismo que sea realista y sano.

A continuación se presentan otros elementos que influyen en el concepto que usted forma de sí mismo:

- Las experiencias positivas y negativas que resultan de su interacción con los demás y con su entorno
- Las oportunidades de desarrollo y crecimiento que usted ha tenido a lo largo de su vida y, muy especialmente, en la niñez
- Su capacidad de aprovechar las oportunidades que el ambiente le brinda
- Los resultados obtenidos de las actividades

Todo lo explicado pone en evidencia que la construcción de lo que sabe y siente sobre sí es en gran parte el resultado de lo que va interiorizando a partir de su relación con el entorno y, muy especialmente, con las personas más allegadas, quienes mediante sus opiniones, el trato y las actitudes influyen y refuerzan directamente las ideas que va formando de sí mismo, de sus capacidades y limitaciones.

Tenga en cuenta que este proceso es bidireccional, es decir, la manera como usted se dirige a otros, el trato y la valoración que hace de ellos, de sus características y formas de ser, también influyen profundamente en el concepto que tienen de sí mismos.

En este orden de ideas es válido pensar que usted y los demás seres humanos poseen una responsabilidad permanente en relación con el bienestar de quienes le rodean. Es necesario, entonces, construir con el otro, reforzando su confianza y su amor propio con palabras y gestos, pensando a quienes están a su lado como seres que sienten y que son influidos por sus actos y comportamientos.

La actitud y el trato que usted tiene con los demás influyen directamente en el autoconcepto de quienes le rodean. De ahí la importancia de valorar al otro en su individualidad, brindando un trato respetuoso y considerado



El autoconcepto no es un asunto terminado ni inmodificable. Día a día usted encuentra oportunidades para descubrir y desarrollar sus potencialidades

De igual manera, es necesario resaltar que si bien existen vivencias y personas que influyen en la formación del autoconcepto, este no es un asunto terminado ni inmodificable, lo cual quiere decir que las nuevas circunstancias que se presentan día a día pueden transformar la manera en la que usted se asume como ser humano. Por ejemplo, es posible que desconozca que posee algunas habilidades o destrezas debido a que el ambiente en el que vive no le ha dado la posibilidad de desarrollarlas; sin embargo, están ahí como potencialidades que podrá expresar si se presenta la ocasión de hacerlo.

¿Cómo puedo fortalecer un autoconcepto sano y realista?

El primer paso para lograrlo es trabajar en el conocimiento de todas esas características que lo hacen a usted ser quien es, es decir, sus cualidades, defectos, fortalezas y aspectos que deba mejorar. El proceso de autoconocerse es un asunto que nunca termina pues el ser humano se encuentra en constante transformación y cada situación de la vida le presenta nuevos retos, que hacen surgir diferentes maneras de pensar, de sentir y de actuar.

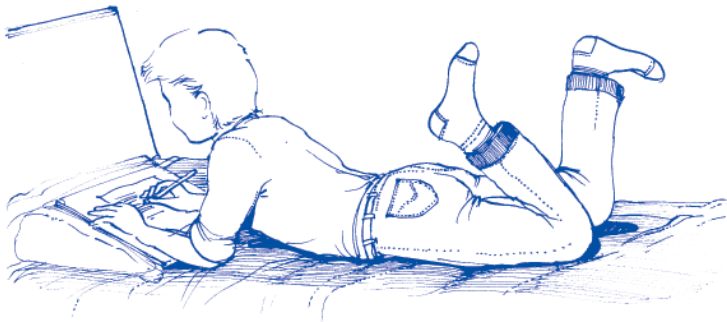
Sin embargo, hay características, valores y creencias que orientan en el momento actual el curso de su vida. Es necesario que permanentemente reflexione sobre esos asuntos que lo mueven y que son la base para tomar decisiones, para comportarse y para interactuar con usted mismo, con los otros y con el ambiente.

Aunque la reflexión sobre su propia persona es fundamental para fortalecer un autoconcepto sano y realista, esta actividad por sí sola no brinda elementos suficientes para lograrlo, pues conocer sus características positivas o las que debe mejorar es sólo el principio. Para que haya una verdadera transformación es necesario tener una actitud de aceptación ante lo que va a encontrar, por esta razón se requiere una posición abierta y creativa que le posibilite determinar cómo va a potenciar sus fortalezas, y cómo va a mejorar todas aquellas actitudes, pensamientos y sentimientos que dificultan su desarrollo como persona.

A continuación usted encuentra un ejercicio que puede servirle de punto de partida para el autoconocimiento y para el desarrollo o fortalecimiento de un autoconcepto sano y realista.

1 Reflexione, piense y sienta sobre usted mismo. Para ello:

- Disponga un espacio tranquilo y solitario que le permita concentrarse e inicie una sincera reflexión acerca de sus fortalezas y de las características que considera que debe mejorar
- Identifique todas esas cosas que le gustan y le disgustan de usted: primero piense en su aspecto físico, luego en los rasgos de su personalidad y, finalmente, piense en la manera como se relaciona con los demás
- Piense en las situaciones difíciles de su vida; defina cómo ha logrado resolverlas y cuáles características personales lo han ayudado a salir adelante



- Reflexione también acerca de cuáles actitudes y comportamientos le han ocasionado problemas o han empeorado una situación difícil

Debe registrar todas sus reflexiones por escrito, con el fin de poder analizarlas con más detalle y hacer la segunda parte de este ejercicio. Recuerde mantener una actitud positiva y constructiva, de aceptación y de amor propio en relación con sus hallazgos, tanto si le agradan como si no le agradan.

2 Analice lo encontrado y aprovéchelo así:

- Revise detalladamente cada uno de sus rasgos. Siéntalos como parte suya y piense en que cada uno ha aportado a lo que usted es actualmente
- Reflexione ahora sobre esos aspectos suyos que le disgustan y determine los momentos de la vida en los que esta debilidad podría ponerse a su favor, con el fin de que usted comprenda que esos asuntos pueden no ser tan negativos como aparentan
- Piense en cada una de sus cualidades, fortalezas y rasgos positivos y siéntase orgulloso de tenerlos. Analice también en cuáles circunstancias estos rasgos no serían tan beneficiosos
- Ahora tome sus características positivas y piense qué puede hacer para fortalecerlas y potenciarlas

- En el caso de esas características que considera negativas, ingéniese algunas ideas y acciones que ayudarían a transformarlas, de manera tal que pueda mejorarlas o que no le disgusten tanto

Adicionalmente, es necesario que de manera cotidiana asuma una actitud constructiva sobre lo que usted es, ante lo que piensa y siente sobre sí mismo. Para ello:

- En vez de pensar cosas como estoy muy gordo o soy muy malgeniado pregúntese ¿cómo puedo mejorar mi estado físico?, ¿cómo puedo estar de mejor ánimo? Así, en lugar de reforzar ideas negativas estará buscando soluciones
- Si piensa que tiene alguna característica que es negativa, pregunte a otras personas si su idea es o no real y reflexione si tiene tanta importancia como usted le atribuye y si es o no tan negativo como piensa
- Recuerde que casi ningún rasgo es completamente inmodificable: no se quede dándole rodeos a esos asuntos que le molestan y, por el contrario, acéptelos, asúmalos y transfórmelos

En la cuarta parte del fólder encuentra el cuestionario llamado ¿Cómo me veo a mí mismo?, mediante el cual usted podrá hacer una evaluación de los diferentes aspectos que se han tratado en este taller sobre el autoconcepto. El análisis de las respuestas le permitirá reflexionar y tomar medidas sobre aquellos asuntos en relación con usted mismo y con los miembros de su familia para lograr un autoconcepto sano y realista.

Lecturas complementarias sugeridas

- Arango, I. (1999). Notas sobre autoconcepto. Sabaneta: Documento inédito
- De Anda, N. (1994). Qué es el autoconcepto. Sabaneta: Documento inédito.
- Riso, W. (1990). Aprendiendo a quererse así mismo. Medellín: Centro de Estudios avanzados

Recurso en la Web:

- Psicología online. Autoestima y superación: Técnicas para su mejora. Recuperado el 15 de marzo de 2010 de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Tema 2

¿Cuáles son mis sueños?

El proyecto de vida personal

*Ningún viento es favorable para quien
no sabe a dónde va
Séneca*



Para iniciar con el tema propuesto, vale la pena enfatizar en lo abordado en el taller anterior sobre el autoconcepto, lo cual implica partir de la base de su inmensa valía como ser humano, irrepetible y particular, con un proceso vital cargado de aprendizajes y de cosas maravillosas para ofrecer a quienes les rodean.

Además de lo anterior, es importante considerar que los seres humanos se encuentran en constante proceso de construcción; hay infinidad de posibilidades para acercarse cada día más a aquello que se desea ser, manteniendo como punto de referencia la felicidad propia y la de aquellos que nos acompañan.

Por lo anterior, es posible afirmar que todo ser humano desde tempranas épocas de su vida piensa y reflexiona en torno a su existencia, a sus metas, a sus sueños, a su futuro y a su realización personal. Estas reflexiones se dan a lo largo de la vida y, muy especialmente, durante la adolescencia y en los períodos de enamoramiento.

Se suele soñar con una pareja estable, o con tener hijos, con ejercer una profesión u oficio, con vivir en determinado sitio o con tener un estilo de vida específico, y muchas otras cosas más. Sin embargo, en ocasiones estas ideas no se llevan a planes conscientes y elaborados que permitan identificar acciones concretas para realizarlas, por eso la invitación en este taller es a construir su proyecto de vida personal y familiar. Para facilitar esta tarea a continuación se plantean unas pautas que le permitirán pensarlo, escribirlo y ejecutarlo.

¿Cómo construyo mi proyecto de vida?

Cuando usted concibe un proyecto para orientar su propia vida, ese ejercicio ya constituye un gran aporte para su desarrollo personal. Sin embargo, para obtener unos resultados más enriquecedores es necesario que lo estructure por escrito siguiendo los pasos que se describen a continuación: evaluación de su realidad personal, definición de los logros y sueños que desea alcanzar, elaboración de un plan de acción, reflexión constante sobre el plan trazado y análisis permanente del cumplimiento de logros.

Evalúe claramente su realidad personal: ¿dónde y cómo está?

Para escribir el proyecto de vida personal considere:

- *Evaluar la realidad personal actual*
- *Definir qué se desea cambiar, mejorar o fortalecer*
- *Elaborar un plan de acción*
- *Reflexionar hacer seguimiento al cumplimiento de los logros propuestos*

Para construir su proyecto de vida debe partir de su propia realidad y de su historia. Es fundamental que reflexione y comprenda cuál es su situación personal: sea realista, piense y acepte lo que es y ha sido su vida. A continuación encuentra unas pautas que le permiten construir su historia:

- *Elabore una breve historia personal que incluya la infancia, la adolescencia y la juventud*

- *Identifique y enuncie los rasgos típicos de su temperamento, esto es, sus cualidades o fortalezas como persona, y sus defectos o aspectos por mejorar. Para este punto retome el ejercicio efectuado en el tema anterior sobre autoconcepto. Este paso le permite reconocer lo que usted es y está en capacidad de hacer de manera realista y también le permite ver lo que debe mejorar para alcanzar sus objetivos*

Sus fortalezas y cualidades

Sus defectos o asuntos por mejorar

- Identifique las personas significativas en su vida, es decir, aquellas que influyen en su cotidianidad y con las que tiene un vínculo de afecto, lo cual le permite reflexionar acerca de con quiénes ha contado en los momentos difíciles o felices de la vida, o han facilitado su bienestar. Incluya también a los que le han generado malestar y malos momentos, pues la idea es que reconozca a quienes desea incluir en sus planes porque aportan a su felicidad y progreso, y a aquellos que obstaculizan su proyecto de vida

Nombre de la persona	Momento de la vida en el que aparece esta persona	Razones por las cuales esta persona ha sido importante

Tenga presente que para hacer este ejercicio es necesario un grado de sinceridad y de tranquilidad muy alto, pues es un ejercicio personal que busca que usted se piense a sí mismo, sin temor a ser juzgado.

Defina los logros que desea alcanzar en relación con distintos aspectos de su vida: ¿hacia dónde quiere llegar?

Ha llegado el momento de nombrar sus sueños y objetivos, lo cual debe hacerse con base en lo encontrado en las reflexiones anteriores, teniendo mucha claridad sobre lo que puede y desea hacer y sobre lo que no.

Defina un tiempo deseable para lo que va a planear, de tal modo que usted pueda confrontar lo que desea con lo que va ocurriendo en su vida. En este punto debe pensar en logros reales pero ambiciosos, de tal manera que no sean imposibles de alcanzar y que a la vez le planteen retos. Estos objetivos pueden ser a corto, mediano y largo plazo, así:

- A corto plazo: propóngase objetivos sencillos del diario vivir o en un tiempo menor de un año, como modificar un hábito que le molesta, o adquirir una práctica que le favorezca. Ejemplo: leerse un libro al mes
- A mediano plazo: propóngase logros reales para ser cumplidos en un término de 1 hasta 5 años. Ejemplo: aprender un nuevo oficio, un arte o estudiar una profesión
- A largo plazo: un panorama respecto a lo que quiere ser, hacer y tener al llegar a una edad mayor. Ejemplo: tener su propio negocio



*Reflexione
sobre lo que
quiere cambiar
y lograr en el
plano personal*

Proceda ahora a pensar en lo que quiere cambiar y en lo que desea lograr, a corto, mediano y largo plazo en cuanto a:

- **Lo personal:** reflexione acerca de cambios de hábitos y costumbres de vida, como por ejemplo dejar de fumar; en relación con su cuerpo: iniciar una rutina de ejercicios o cambiar de forma de alimentación; en cuanto a su bienestar psicológico: buscar espacios como cursos o ayuda psicológica para fortalecer sus relaciones; en cuanto a los valores e intereses que lo mueven a actuar y los comportamientos ante quienes lo rodean: modificar el trato que le da a su pareja o un rasgo de su personalidad; en lo espiritual: profundizar en las concepciones religiosas o ideológicas que posee, o buscar nuevas opciones

Enuncie los posibles cambios que quisiera lograr en los aspectos antes mencionados:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

*¿Qué proyectos
desea lograr
con su familia?*

- **Lo familiar:** defina los proyectos que desea lograr con su familia, tales como planear la concepción de un nuevo miembro, el cambio de lugar de residencia, la compra de algún artículo que requiera el aporte de todos, un tratamiento de salud para cualquiera de los miembros, mejorar la comunicación o la toma de decisiones, entre muchos otros aspectos que influyen en la convivencia familiar

Enuncie los posibles cambios que quisiera lograr en los aspectos antes mencionados:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

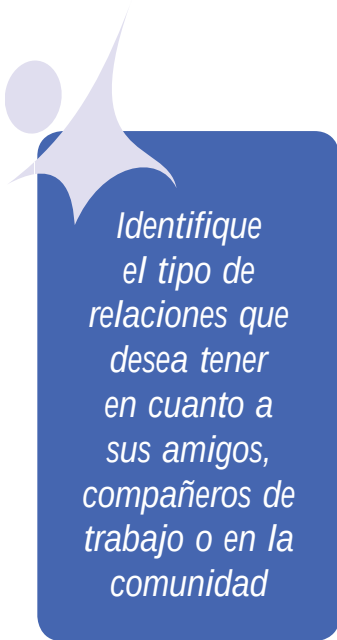
- **Lo social:** identifique y desarrolle el tipo de relaciones que desea tener en cuanto a sus amigos, compañeros de trabajo o en la comunidad, así como compromisos que está dispuesto a asumir en el ámbito comunitario, tales como la participación en una junta de acción comunal o en algún grupo o red de apoyo

Enuncie los posibles cambios que quisiera lograr en los aspectos antes mencionados:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:



*¿Cuáles
son sus
expectativas
y necesidades
laborales?*

- **Lo laboral:** planee e imagine acciones que faciliten que su actividad de trabajo, ocupación u oficio sea gratificante, así como que su entorno laboral le permita sentirse importante, reconocido y valorado, de tal modo que en este entorno cumpla con sus expectativas y necesidades

Enuncie los asuntos que quisiera mejorar en este aspecto:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

*¿Qué procesos
formativos le
aportarán a su
cualificación?*

- **Lo académico:** planifique actividades que contribuyan a su formación académica y profesional y piense si desea adelantar algún proceso formativo, como concluir los estudios de primaria o secundaria, pregrado o posgrado. Este aspecto es fundamental debido a que cualquier plan en este sentido implicará compromisos por parte de los otros miembros de la familia

Enuncie los posibles cambios que quisiera lograr en los aspectos antes mencionados:

A corto plazo:

A mediano plazo:



*En resumen,
para construir su
proyecto de vida
defina:*

- *Qué logros le gustaría alcanzar*
- *Qué tipo de relaciones desea establecer*
- *Cuáles acciones facilitarían su actividad laboral*
- *Qué puede contribuir a su formación académica*
- *Cómo mejorar los ingresos y el manejo del dinero*

A largo plazo:

- **Lo económico:** piense en cómo mejorar los ingresos y el manejo del dinero y de sus gastos personales y familiares, como implementar un ahorro fijo o iniciar un negocio familiar. Planee cómo administrar el presupuesto mensual o la adquisición de bienes o servicios, de tal manera que se proyecten adecuadamente los gastos e inversiones que desee hacer.

Enuncie las modificaciones que desea hacer en relación con el manejo de la economía:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

Elabore un plan de acción: ¿cómo puede alcanzar los logros propuestos?

Lea atentamente los logros que se propuso y para cada uno de ellos piense en actividades, recursos, personas y tiempo, registrando sus ideas en el cuadro que aparece más abajo en esta página, así:

- En la **parte A** registre las actividades que le ayudarán a alcanzar el logro propuesto. Por ejemplo, si desea encontrar una nueva manera de obtener dinero, una opción sería tomar un curso para aprender a elaborar artesanías. Una de las actividades será, entonces, conseguir el dinero para pagar el curso ahorrando un porcentaje de su salario hasta tener el dinero necesario
- En la **parte B** registre el tiempo que va a necesitar para hacer cada una de las actividades propuestas. Ejemplo: ahorrar durante tres meses
- En la **parte C** registre, según cada actividad, los recursos que necesita para llevarla a cabo. Ejemplo: el dinero del que debe disponer para pagar el curso y contar con una cuenta de ahorros, entre otros
- En la **parte D** escriba los nombres de las personas con las que necesita contar para lograr lo que ha planeado. Ejemplo: para hacer el curso deberá contar con su pareja para el cuidado de los niños durante su formación

Logro que desea alcanzar:

A. ACTIVIDADES A REALIZAR	B. TIEMPO QUE REQUIERE	C. LO QUE NECESITA	D. CON LA AYUDA DE QUIENES	E. ¿CÓMO VA EL CUMPLIMIENTO DE ESTE LOGRO?



Cada momento de la vida plantea nuevas situaciones y retos para alcanzar, de ahí que usted deba manejar una actitud flexible frente al proyecto de vida que le permita hacerle los ajustes que se vayan necesitando

En relación con el tiempo del cual usted debe disponer para desarrollar su plan, tenga en cuenta que es un aspecto que debe ser flexible, dado que muchas veces las cosas que se planean dependen de otras personas o de recursos, por lo tanto debe estar preparado para hacer ajustes al plan inicial tratando de no perder de vista el logro que se propuso alcanzar. Recuerde que este plan es una guía que puede ayudar a concretar metas, pero tenga siempre presente que su felicidad y tranquilidad se construyen diariamente.

Adicionalmente, este paso debe enriquecerlo a lo largo de su vida con las experiencias y nuevas vivencias que se le presentan y con los nuevos planes que usted se proponga. Siempre habrá nuevos deseos, planes y objetivos, por lo cual es tan importante la revisión periódica de su plan.

Evalúe si está cumpliendo con todo lo que se propuso. ¿Cómo va en la puesta en marcha del plan?

Este paso tiene diferentes momentos y se desarrolla a lo largo de su vida, según el tiempo que ha establecido anteriormente para cada una de las actividades del plan de acción. Esta evaluación puede registrarla en la parte E del cuadro anterior.

Determine de entrada una periodicidad para esta evaluación, que puede ser cada seis meses, cada año o de acuerdo con sus intereses y necesidades.

Para la evaluación tenga en cuenta que debe mirar el plan que en principio se trazó, con el fin de chequear cuáles actividades ha logrado llevar a cabo y cuáles le faltan y, si alguna no se ha llevado a cabo, revisar el por qué, lo cual muy seguramente lo llevará a hacer ajustes en las prioridades, actividades o tiempos. En este sentido, tenga presente nuevamente que la vida se construye día a día y que los sueños no deben constituirse en motivo de frustración, pues más que eso, son motivos para caminar hacia sí mismo.

La construcción del proyecto de vida personal le permite tener muchas claridades respecto a hacia dónde desea dirigirse y a las cosas que son importantes para usted. Sin embargo, lo ideal es que también pueda ser elaborado en el ámbito familiar, para lo cual usted debe incluir a sus seres más allegados en la construcción del mismo. Para construir el proyecto de vida familiar usted puede partir de los cuatro puntos planteados anteriormente y es recomendable que antes de hacerlo revise el desarrollo del tema que se trabajará en el siguiente taller.

También tenga presente que lo que acaba de abordar es una propuesta que puede facilitar el ejercicio de concretar sus sueños, sin embargo, existen diversas y creativas maneras para hacerlo. Puede realizar dibujos, usar ilustraciones, imágenes o fotos, o cualquier otro elemento que le permita visualizar todo aquello que puede contribuir a su felicidad y tranquilidad.

Lecturas complementarias sugeridas

- Asociación demográfica Costarricense. (1990). Un programa para el desarrollo de la juventud Latinoamericana. Cómo planear mi vida. San José, Costa Rica: Autor.

Recurso en la Web:

- Youtube. Proyecto de vida. Recuperado el 5 de abril de 2010 de www.youtube.com/watch?v=Ti5oJNyEL0o
- Facultad de Medicina. Universidad de Antioquia. Recuperado el 5 de abril de 2010 de <http://medicina.udea.edu.co/Publicaciones/crianzahumanizada/antiores-rodolfo/publicaciones/crianzahumanizada/V6n7/editV6n7.htm>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

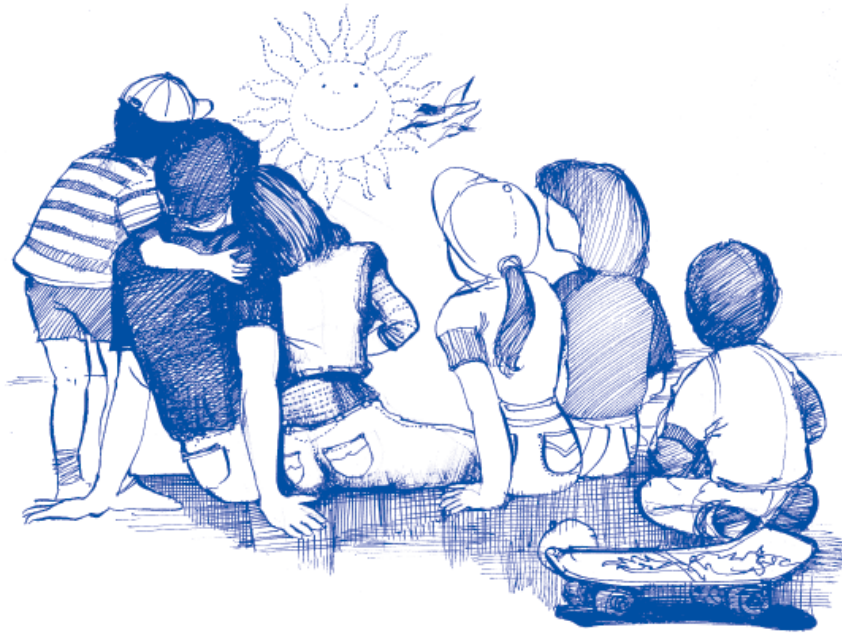


Tema 3

¿Qué sueños compartimos? El proyecto de vida familiar

Hay que unirse no para estar juntos, sino para hacer algo juntos

J. Donoso Cortés



En el taller sobre proyecto de vida personal usted tuvo la oportunidad de reflexionar sobre sus sueños, propósitos y actividades como un punto de partida para vivir de una forma medianamente planificada. Sin embargo, es necesario considerar que por naturaleza el ser humano no vive aislado y comparte con otras personas alegrías, responsabilidades, valores y metas. Uno de estos espacios fundamentales de interacción con otros es la familia.

La construcción de un proyecto de vida familiar es una actividad que el programa Crecer en Familia propone para fortalecer el vínculo afectivo y para posibilitar el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. Por lo tanto, al construirlo en familia se generan impactos positivos en los aspectos social, espiritual, económico y afectivo, lo cual se traduce en beneficios prácticos en el día a día, producto de la planeación y del seguimiento a las actividades propuestas.

Además, si un proyecto de vida le posibilita a una persona abrirse un mundo inmenso de posibilidades, imagínese lo que este le aportaría a toda la familia.

¿Cómo iniciar la construcción del proyecto de vida familiar?



El proyecto de vida familiar debe ser una construcción conjunta que parta de la reflexión y los aportes de todos los miembros de la familia

Es necesario que tenga en cuenta que en cualquier caso todos los miembros deben participar, comenzando por una reflexión tranquila y sincera acerca de lo que actualmente son como familia y de lo que poseen. Esta reflexión debe abordar los siguientes temas:

- Crianza y formación
- Relaciones familiares
- Participación social
- Lo económico
- Lo laboral
- Lo educativo

Crianza y formación

Son temas de gran trascendencia para el hogar, sobre todo en relación con los niños, en caso de que los haya. Sobre la crianza analice las prácticas usuales en su casa, por ejemplo, en relación con el trato afectuoso, la educación sexual, las normas del hogar, los hábitos, la formación en valores y la forma de transmitirlos a sus hijos, así como las actividades y momentos de comunicación, y los momentos de juego y recreación. Todos estos aspectos se constituyen en usos y costumbres que repercuten en la crianza y la convivencia familiar.

Tenga en cuenta entonces que, tanto usted como la persona con quien comparte su vida, consciente o inconscientemente, tienen un sueño, una propuesta de vida para la crianza de sus hijos y otros miembros de la familia, la cual debe ser discutida y analizada entre todos para llegar a establecer acuerdos. Esta propuesta debe incluirse en la planeación del proyecto de vida familiar, ya que sobre estos asuntos no es deseable hacer imposiciones o someter a otros a creencias, principios y valores propios que no se compartan.

En la familia la formación y la crianza son asuntos que deben ser discutidos y concertados, buscando establecer acuerdos que permitan promover normas y valores coherentes, claros y apropiados

Registre a continuación su respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué deseamos cambiar o fortalecer en relación con los aspectos antes mencionados?

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

Relaciones familiares

Recuerde que el afecto y el buen trato son fundamentales en el logro de un ambiente armónico en el hogar, el cual puede lograrse si usted parte de evaluar y reflexionar acerca de cómo se han establecido las interacciones. Al realizar este análisis, tenga en cuenta que hay diferentes formas de expresar la afectividad de acuerdo con la fase del ciclo vital en que se encuentran los

miembros de la familia. Por ejemplo, los niños escolares se caracterizan por ser más calmados y afectuosos; además tienen mayor facilidad para acatar normas y reglas. Mientras que los niños mayores, en la adolescencia, suelen ser más volubles en sus estados de ánimo, eventualmente rechazan las manifestaciones afectuosas de los adultos y son más susceptibles a comentarios y apreciaciones de sus pares que de sus propias familias. Pregúntese entonces si los miembros de la familia:

- ¿Manifiestan afectuosamente sus sentimientos e ideas?
- ¿Las relaciones son de buen trato, sin golpes, insultos o gritos?
- ¿Reconocen y respetan las diferentes formas de expresar la afectividad, según la etapa del desarrollo y la situación de cada miembro de la familia?



- ¿Se tienen en cuenta las iniciativas y comentarios de todos?
- ¿Son solidarios unos con otros y se apoyan mutuamente?
- ¿Se preocupan por entender y tener en cuenta las necesidades y expectativas de los demás?
- ¿Las actividades y proyectos que llevan a cabo tienen en cuenta el bienestar general?

Escriba a continuación las acciones que pueden hacer en familia para aportar al desarrollo armonioso, afectuoso y respetuoso de las relaciones que se construyen entre todos los miembros:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

Analice con su familia acerca de la relación con grupos o personas con las cuales interactúan en ámbitos más amplios como el educativo, el laboral y el comunitario

Participación social

Según lo anterior y en relación con un contexto más amplio como es el vecindario o la comunidad donde residen usted y su familia, es conveniente preguntarse por el tipo de relaciones que se establecen fuera del hogar con sus vecinos y amigos y por la participación que han tenido en las actividades y los procesos que se llevan a cabo en su vecindario.

Enuncie en el siguiente espacio las acciones que les gustaría llevar a cabo para aportar juntos a la transformación del barrio, vecindario o comunidad:

A corto plazo:

*Reflexionen
juntos acerca
de cómo
han venido
manejando
los ingresos
y los gastos
en el hogar e
identifiquen
los ajustes que
deben hacer
para optimizar
los recursos que
poseen*

A mediano plazo:

A largo plazo:

Aspecto económico

Es necesario que juntos reflexionen sobre la situación económica actual, es decir, sobre los ingresos que obtiene la familia mes a mes y sobre los gastos que se generan en el hogar, tales como el arriendo o la cuota de la vivienda, los servicios públicos, la educación, los alimentos y los imprevistos, así como sobre la destinación del dinero para otros asuntos como los planes de vacaciones, los gastos para Navidad o para ocasiones especiales.

Este aspecto se relaciona igualmente con los bienes materiales que poseen, por lo que es necesario pensar si con lo que cuentan se ajusta a lo que necesitan y requieren para vivir y desarrollarse de acuerdo con sus expectativas e intereses: el vehículo, los muebles o enseres del hogar, los espacios de recreación y esparcimiento que frecuentan.

Por otro lado, en cuanto al aspecto económico piensen juntos acerca de las prioridades de inversión que tienen, es decir, identifiquen cuáles son esos asuntos que son más importantes para todos. Por ejemplo, hay familias para las

cuales lo primero es la educación y por lo tanto invierten más dinero en ésta que en comprar adornos para el hogar. Para otras será más necesario la recreación o el deporte, mientras que otras consideran que lo fundamental es tener una casa agradable y bonita. Es, pues, muy útil identificar cuáles son las prioridades de su familia con el fin de evaluar si los esfuerzos e inversiones están dirigidas al crecimiento de todos.

Un buen plan de gastos necesariamente requiere una comparación mes a mes de sus necesidades y deseos con los ingresos que obtiene la familia y cada uno de sus miembros. El aporte económico individual es fundamental



para hacer más equilibradas las relaciones en el hogar. Registre a continuación las modificaciones que desean hacer en el aspecto económico:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:



Resulta muy útil analizar si el trabajo, la ocupación o el oficio de todos los miembros del grupo familiar se acerca a las expectativas que cada quien posee y si, además, se encuentra en armonía con lo que se necesita en la familia

Aspecto laboral

En un proyecto de vida familiar es necesario analizar si el trabajo, ocupación y oficio de las personas está acorde con sus expectativas e intereses y con los de la familia. Sobre este asunto es recomendable que se pregunten acerca de si el espacio laboral en el que cada uno está vinculado llena sus expectativas, tanto en lo profesional como en lo económico, así como si podrían acceder a mejores oportunidades de trabajo y qué deben hacer para lograrlo.

El análisis del aspecto laboral es fundamental dentro de un proyecto de vida familiar, debido a que en muchos casos la desmotivación en el espacio del trabajo o en el ámbito profesional afecta negativamente el bienestar y las relaciones armónicas de la familia.

Un ejemplo de lo anterior es cuando el padre no está conforme con su trabajo y esto causa tensiones en las relaciones afectivas dentro del hogar, por lo cual es necesario afrontar la situación en familia, de tal manera que todos entiendan las circunstancias y se planee un posible cambio de trabajo, lo que requerirá compromisos adicionales por parte de los otros miembros de la familia.

Otra situación común es que haya reclamos o inconformidad en los miembros de la familia cuando la madre debe salir a trabajar. En este caso es necesario que todos conversen sobre el asunto para que haya una comprensión sobre esta situación y logren acuerdos que lleven a asumir actitudes y acciones positivas.

Otro tema que se debe discutir y concertar en familia es el trabajo de los adolescentes. Pues aunque en muchas ocasiones el trabajo es un mecanismo para promover su desarrollo integral, también en ciertos casos es fuente de insatisfacción, de confusión en los roles y de alteración de la dinámica familiar. Para planear este aspecto es necesario tener en cuenta las habilidades que va mostrando cada persona a lo largo de su vida, así como, sus intereses. Registre en el siguiente aparte las acciones que desean llevar a cabo en la familia en cuanto a lo laboral:

A corto plazo:

A mediano plazo:

A largo plazo:

Reflexione en familia acerca de los intereses, necesidades y expectativas que cada quien tiene en relación con nuevos aprendizajes, conocimientos y destrezas

Aspecto educativo

Reflexione sobre los intereses, necesidades y expectativas que en este sentido poseen los miembros de la familia y, sobre todo, los niños y adolescentes, con el fin de planear acciones que propicien o faciliten el desarrollo de conocimientos, habilidades y competencias. Tenga en cuenta que cada persona muestra tendencias y gustos vocacionales distintos; a unos les gustan por ejemplo actividades relacionadas con el arte, como la pintura, la música, la lectura y escritura, y otros hacia algún deporte.

También puede suceder que su niño o adolescente no demuestre un interés específico en alguna área, por lo cual es necesario ofrecerle una amplia gama de posibilidades que posteriormente le permita encontrar lo que le gusta y lo motiva.

Para orientar a su niño parta de lo que usted ha logrado identificar en él, en términos de gustos y deseos manifiestos, haciendo conjuntamente diferentes actividades artísticas, culturales y deportivas; tenga en cuenta las preguntas que formula o las cosas que lo emocionan y le impactan. Mediante esta

observación usted podrá adquirir elementos que le faciliten proporcionarle los medios para que el niño desarrolle lo que más le guste.

Sobre lo laboral y vocacional pregúntese cuál es el grado de nivel de apoyo que se brinda en la familia a estos gustos y preferencias, así como si se cuenta con la capacidad económica para financiar la formación de sus miembros y cómo se asumen en la familia las decisiones que toman las personas en relación con su educación.

Usted puede encontrar en Internet diferentes páginas que le permiten evaluar las tendencias vocacionales de los adolescentes. Consúltelas, analice sus resultados y con base en ello converse con su niño sobre los sueños y expectativas que tiene frente a su futuro académico. Además, usted debe informarse de la oferta educativa y ocupacional existente en el medio para poder hacer un mejor acompañamiento.

Ante todos los aspectos mencionados para el desarrollo de un proyecto de vida familiar es vital que tanto usted como los otros miembros reconozcan en cada uno sus fortalezas, necesidades, inquietudes y se respeten sus elecciones, este reconocimiento implica que cada persona haga acuerdos que beneficien a todo el grupo familiar. Escriba aquí los cambios que se quieran implementar en relación con lo educativo:

A corto plazo:

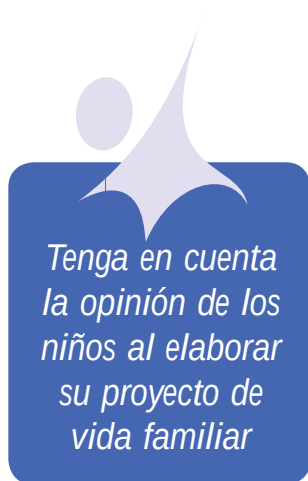
A mediano plazo:

A largo plazo:

Elementos que se deben tener en cuenta para construir un proyecto de vida familiar

Recuerde que el proyecto de vida es un plan que orienta y facilita el logro de sus sueños y metas familiares, por lo cual incluye lo que todos sueñan y desean llegar a ser, así como aquello que pretenden construir a corto, mediano y largo plazo. Para esta construcción tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Elaboren un completo plan de acción con su familia, el cual debe contener los logros que desean alcanzar, las actividades que deben llevar a cabo para alcanzarlo, el tiempo requerido, los recursos que van a necesitar y las personas que van a participar. Recuerde que en el tema anterior hay unas orientaciones clave que usted y su familia pueden adaptar para elaborar el plan de acción
- En cada decisión se debe contar con la participación de todo el grupo familiar
- Tanto usted como cada miembro de la familia debe ser realista en lo que se proponen
- En las situaciones que afectan a toda la familia se debe contar con el compromiso de todos para resolverlas
- Aproveche los diferentes momentos familiares para propiciar la reflexión acerca de los asuntos que se deben proyectar
- Abra espacios permanentes de comunicación y negociación que contribuyan a resolver los problemas para un beneficio común
- Cuente con la participación y la visión de los niños, pues ellos también tienen derecho a opinar, con esto usted va creando su sentido de participación, responsabilidad y compromiso. Una manera de incluirlos es mediante actividades que sean divertidas y pertinentes, según su edad, para que ellos se expresen y participen, como por ejemplo: dibujar o crear canciones o cuentos con los niños más pequeños, discusiones informales con los mayores y construcciones colectivas entre todos
- Recuerde que cada persona es única y se comporta con base en sus características personales, por tanto evite juzgar mal a los demás cuando se equivoquen en algo, pues los errores pueden y suelen ser oportunidades valiosas para aprender



Cada familia, de acuerdo con la escala de valores que han construido, diseña e impulsa el proyecto de vida que considere más conveniente para todos, lo cual les facilita orientar sus sueños hacia unos objetivos claros y coherentes en su vida personal y familiar.

Para dinamizar la construcción del proyecto de vida familiar usted puede llevar a cabo con todos los miembros de la familia las actividades denominadas “La Silueta” y “Manual de Convivencia” propuestas en la cuarta parte del fólder. Esto les permitirá reflexionar sobre su autoimagen, revisar y construir las normas de convivencia y brindarse retroalimentación unos a otros en la construcción del proyecto de vida familiar.

Lecturas complementarias sugeridas

- Asociación demográfica Costarricense. (1990). Un programa para el desarrollo de la juventud Latinoamericana. Cómo planear mi vida. San José, Costa Rica: Autor.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (1995). Familia en formación. Bogotá: Autor.
- Marulanda, A. (2001). Sigamos creciendo con nuestros hijos. Bogotá: Editorial Norma.
- Rojas, N. (2003). Qué nos une, qué nos separa, aspectos prácticos para ser discutidos con su pareja y aplicados con sus hijos. Bogotá: Editorial Norma.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Tema 4

¿Cómo construimos vínculos?

El vínculo afectivo

El afecto tarde o temprano surte efecto
Luis Liévano



El vínculo afectivo es un lazo de amor, empatía y cuidado mutuo que une a las personas entre sí. Es un sentimiento amoroso que proporciona bienestar y seguridad y es la base y el motor del desarrollo de los seres humanos

Piense en alguien que usted ame profundamente. Recuerde su rostro, su sonrisa y su voz y concéntrese en las sensaciones que provocan sus pensamientos y en el bienestar que probablemente está experimentando.

Sienta la magia que se produce cuando está cerca de las personas a las que ama, preguntándose por qué, cómo, cuándo y desde dónde surge esta bonita sensación y qué es lo que hace que se compenetren y se creen sentimientos de amor, solidaridad, mutuo cuidado y alegría por el otro.

Esa magia y esa sensación agradable es el resultado del vínculo afectivo que se establece entre usted y quienes lo rodean y se relaciona con los lazos de amor que unen a las personas entre sí. Tiene que ver con una relación activa, cariñosa, recíproca y fuerte y es un sentimiento amoroso que hace la vida más agradable, proporciona seguridad y contribuye a evitar el maltrato. En otras palabras, es la base y motor del desarrollo y bienestar de los seres humanos.

¿Cómo se crea el vínculo afectivo?

Los sentimientos de amor, solidaridad, comprensión y ayuda mutua que se hacen posibles por medio del vínculo afectivo no se dan por el simple hecho de convivir con alguien o de tener lazos sanguíneos con otra persona: se crea y construye en una forma progresiva, mediante acciones cotidianas y la plena disposición de las personas para construirlo.

Crear vínculos afectivos parece bastante sencillo, pero no siempre es fácil. Lo ideal es que en la relación con su niño este lazo surja desde el momento en que deciden traerlo al mundo, y que se incremente cuando lo imaginan, piensan en su género, nombre y características.

Es necesario aclarar que el tipo de vínculos que se establecen con alguien está determinado en gran medida por la manera como usted concibe y asume a esa otra persona, por lo que en cuanto a su niño, es necesario que antes de entrar a tratar el tema del afecto tenga claridad acerca de lo que implica la condición de ser *un niño*.

Para el programa Crecer en Familia es fundamental que usted comprenda que el niño³ es toda persona menor de 18 años, que además es:

- Un ser humano dotado de características únicas, con deseos, sentimientos y pensamientos propios
- Con un gran potencial para el aprendizaje, el disfrute y el desarrollo de competencias y habilidades
- Protagonista activo de su desarrollo y de las dinámicas familiares, comunitarias y sociales
- Una persona con derechos y responsabilidades respecto a sí mismo, a los demás y a su entorno
- En rápido proceso de crecimiento y desarrollo, el cual es estimulado o limitado por el ambiente físico y psicosocial que lo rodea, y por las acciones de la familia, la sociedad y el Estado. Así mismo, por su herencia, temperamento y personalidad

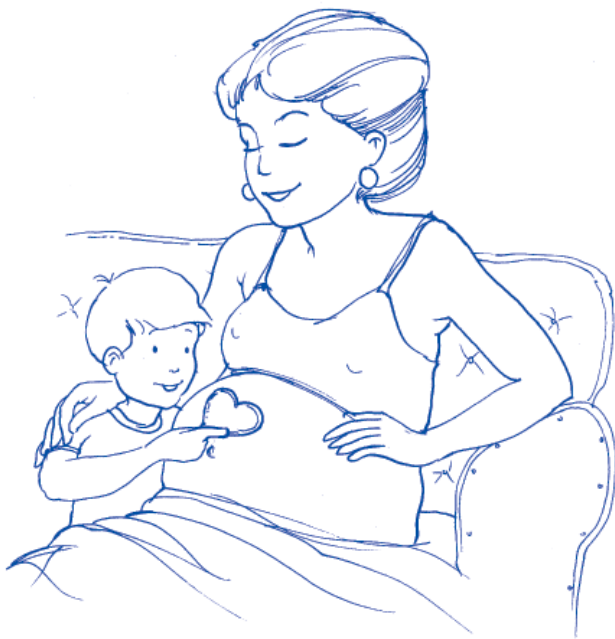
³ Adaptado de la concepción de niño del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia

¿En qué momentos se crea y se fortalece el vínculo afectivo con mi niño?

El desarrollo del vínculo afectivo es un proceso de construcción cotidiano que se fortalece con el contacto diario y con la interacción amorosa y respetuosa entre las personas.

En cuanto al vínculo que se crea con los niños, es muy probable que durante los nueve meses de gestación muchos de los pensamientos y expectativas de los padres y otros miembros de la familia se relacionen con el niño no nacido. De ahí que sean muchos los motivos y ocasiones que pueden constituirse en el inicio del vínculo afectivo en esta etapa. Lo deseable es que este proceso se inicie muy al comienzo y se fortalezca a medida que transcurren ciertos momentos o etapas trascendentales como las siguientes:

- Planeación de la gestación: lo ideal es que el vínculo afectivo con el niño que va a nacer aparezca desde este momento, ya que es una de las decisiones más trascendentales en la vida del ser humano



- Aceptación de la gestación: es un momento especial en el establecimiento o afianzamiento del vínculo afectivo, ya que la mujer en compañía de su pareja y familia se disponen a asumir los cambios que implica un niño en sus vidas
- Percepción de los movimientos fetales: ocurre casi siempre en el segundo trimestre de la gestación y contribuye al fortalecimiento del vínculo afectivo, pues es una muestra de vitalidad del niño y una confirmación clara de su presencia
- Aceptación del niño como individuo: puede ocurrir, por ejemplo, en las ecografías que se hace la mamá, en las que el niño no nacido es entendido por su familia como un individuo distinto de la madre, lo cual se constituye en el reconocimiento inicial a este ser humano único e irrepetible

- Nacimiento del niño: al momento de la llegada del bebé al mundo se hacen realidad los sueños y planes que durante nueve meses ha construido la familia, de ahí que, como se mencionó anteriormente, este evento se caracteriza por una variedad de sentimientos tales como curiosidad, alegría, temor y expectativa, entre otros, ello ocasiona el fortalecimiento de los lazos de amor al interior de la familia

En algunos casos el vínculo afectivo se inicia después de que el niño ha nacido, aunque esto no es lo más recomendable puesto que no se aprovecha el período de la gestación, en el cual hay muchas oportunidades para el fortalecimiento del vínculo.

Con el nacimiento del niño, el vínculo afectivo entre usted y él se facilita mediante el contacto físico. Lo ideal es que durante los primeros meses de vida las personas cercanas disfruten de cada una de las nuevas acciones de su desarrollo, de sus pequeños logros, de sus particularidades y características, lo cual consolida los lazos de amor.

Igualmente, en la relación que se establece a partir de la atención a sus necesidades básicas tanto el niño como quienes lo atienden fortalecen los vínculos que los unen. Usted como persona responsable de su cuidado debe demostrarle el afecto para que se sienta amado, cuidado y valorado, pues el vínculo afectivo es una base segura que le da confianza para afrontar el mundo.

Las acciones tendientes al fortalecimiento del vínculo afectivo entre el niño y las personas responsables de su cuidado deben convertirse más que en actividades aisladas en una actitud permanente que caracterice la interacción diaria.

En los primeros meses de vida de los niños, el fortalecimiento del vínculo afectivo se posibilita con el contacto físico, expresado en caricias, masajes y abrazos, y en el mantenimiento de una actitud amorosa permanente en la interacción diaria

¿Qué debo hacer para fortalecer el vínculo afectivo con mi niño?

A continuación usted encuentra algunas recomendaciones que orientan el fortalecimiento de los lazos de afecto con su niño, las cuales son válidas para cualquier momento de la vida:

- Observe constantemente a su niño para conocer sus reacciones, necesidades e intereses, lo cual le permite ser sensible ante lo que él requiere y desea, así como responder de manera adecuada y en el momento apropiado

- Mire el mundo desde la perspectiva de su niño. Acordarse de las cosas que usted hacía a su edad, le ayuda a comprender su forma de comportarse
- Exprésele constantemente a su niño lo importante que es y motíVELO a reflexionar sobre sus propias limitaciones y capacidades, lo cual lo orienta en la formación de un autoconcepto sano y realista. Bríndele un trato amoroso, sin insultos, golpes ni tratos ofensivos, resaltando sus cualidades y apoyándolo en la transformación de los aspectos que debe mejorar



- Felicítelo con sonrisas, gestos o palabras de aprobación cuando se esfuerce y no sólo cuando haga algo nuevo o cuando algo le salga bien
- Manifiéstele explícitamente el afecto, de acuerdo con la etapa de la vida por la que pasa su niño y muéstrele amor con palabras y acciones: sonríale, acarícielo, abrácelo, béselo, dígame lo que le gusta de él, de su manera de ser, de sus actuaciones, de su físico, expresándole permanentemente cuánto lo quiere
- No lo golpee, grite o insulte. La corrección al niño no debe pasar de un firme llamado de atención, en el cual su orientación amorosa le posibilite entender el comportamiento adecuado
- Evite contar los que usted considera comportamientos inadecuados del niño en público, como por ejemplo decir que chupa dedo o que es desordenado. Hágale este tipo de comentarios en privado y sin burlarse u ofenderlo y teniendo la seguridad de que el comportamiento realmente es inadecuado
- No se burle del niño: ayúdalo cuando algo le sale mal, cuando esté triste o enojado, enterándose del motivo y ayudándolo a superar su angustia
- Comuníquese con su niño desde antes de su nacimiento. Mantenga una comunicación plena y cotidiana, respondiendo a sus preguntas y resolviendo sus inquietudes de manera clara, oportuna y abierta
- Comparta experiencias con su niño: convérsele acerca de lo que usted hace, sobre lo que siente y lo que piensa y escuche lo que él tiene que decir acerca de sus propios sentimientos mostrando interés en sus reacciones, emociones, anhelos y temores

- Diviértase con su niño; comparta con él actividades respetando sus intereses y ritmos
- Cuando tenga dudas sobre algo de lo que hace o piensa su niño, permítase un tiempo para aclararlas y bríndele la oportunidad de expresarse tranquilamente
- Muestre coherencia en su comportamiento. Esta se da cuando usted actúa conforme a sus principios y valores personales y sociales; cuando no le miente, ni le promete cosas que no le puede cumplir; cuando no se contradice en los valores y normas que le enseña. Estas contradicciones aparecen, por ejemplo, cuando usted le habla de la importancia de compartir con los demás, pero cuando el niño le presta una de sus pertenencias a un amigo usted lo reprende
- Siga y responda a sus iniciativas evitando imponer sus ideas y decir no permanentemente. Dele oportunidad de que actúe sin que usted intervenga, excepto para cuidarlo, lo cual le posibilita a su niño desarrollar su estilo, personalidad y creatividad
- Propicie la formación de hábitos y establezca normas claras para su niño poniéndole límites, de acuerdo con su nivel de desarrollo, en forma cariñosa y ofreciéndole opciones. Estas normas deben ser aplicadas con firmeza y amabilidad en la familia
- Dele tareas de responsabilidad de acuerdo a su edad y permita su participación en las decisiones que se toman en el hogar
- Ayúdelo a encontrar variadas soluciones a un mismo problema y distintas alternativas para lograr un mismo fin, y permítale trabajar a su ritmo sin inmiscuirse o tratar de controlarlo. Incentívalo a que sea constante y perseverante
- Dele libertad para elegir sus amistades y actividades, informándole bien las implicaciones de sus actos y animándolo a elegir con responsabilidad

Usted puede practicar éstas y otras actividades en la vida diaria. El hecho de que las ponga en práctica facilita momentos significativos de interacción, propicia el fortalecimiento del vínculo afectivo y favorece notablemente su desarrollo.

¿Cuáles acciones específicas puedo llevar a cabo para fortalecer el vínculo con mi niño durante las distintas etapas de su vida?

Recuerde que cada etapa de la vida del niño trae un sinnúmero de retos, aprendizajes y actividades con características diferentes que requieren un apoyo especial de su parte. De aquí que en cada edad se propicien algunas transformaciones en la manera como usted puede fortalecer el vínculo afectivo con él.

Cada etapa del ciclo vital de las personas requiere un tipo de acompañamiento especial por parte de sus seres queridos, de tal manera que se adapte a las necesidades, retos y posibilidades que se van presentando

Por ejemplo, durante la gestación el fortalecimiento de los lazos de amor ocurre a partir de las actividades de estimulación y comunicación intrauterina, así como de los diálogos que se establecen entre las personas de la familia, quienes comparten sueños, sentimientos e ideas positivas en relación con el niño.

Más adelante, cuando el niño nace e inicia su proceso de crecimiento todo en la familia se transforma y la esperanza que trae consigo la llegada de un nuevo miembro conlleva a que todo cambie, por lo que la atención y las acciones de todos se dirigen hacia el niño para proveerle afecto y seguridad. El énfasis principal del vínculo afectivo se orienta a la satisfacción de sus necesidades básicas de alimentación, sueño, abrigo, afecto y estimulación.

Posteriormente, cuando el niño está en el descubrimiento del mundo y en contacto con todo lo que le rodea, el vínculo afectivo se fortalece en la medida en que la familia le dé respuestas adecuadas, oportunas y afectuosas a las inquietudes y propuestas que plantee.

Es necesario que usted recuerde que los seis primeros años de la vida del niño son una etapa de construcción de su identidad, de la valoración por las personas que le rodean y de su visión del mundo, de acuerdo con todas las experiencias vividas y oportunidades que se le brinden. Adicionalmente, tenga en cuenta que la forma como usted maneja sus relaciones afectivas se relaciona directamente con las pautas aprendidas durante su niñez, por ello tenga en cuenta brindar a su niño un ambiente afectivo amoroso y armónico, pues seguramente así se relacionará en un futuro con quienes le rodean.

El trato que se le brinda al niño en los primeros seis años debe ser caracterizado por el afecto y la atención oportuna de lo que desea y necesita. Posteriormente usted debe seguir acompañando a su niño en las nuevas experiencias y retos que se le presenten

En etapas posteriores, el vínculo afectivo entre usted y el niño se afianza en la medida en que entienda la función que debe ejercer y lo acompañe en sus rutinas de vida y nuevas experiencias, las cuales tienen como ámbito un espacio social más amplio que plantea nuevas necesidades: por ejemplo, si la niña ingresa a clases de baile es muy probable que para ella ahora sea muy importante su presencia en las prácticas y presentaciones. En este caso el vínculo afectivo se fortalece cuando se siente apoyada y acompañada en las actividades que le gustan.

Esta relación cercana y amorosa debe continuar durante su adolescencia, cuando vive un momento en el que se amplía su horizonte y puede sentirse confundido, de ahí que, requiere un acompañamiento que respete sus espacios, ideas e iniciativas y necesita que le muestren distintas opciones, teniendo consideración y comprensión por sus sentimientos y emociones.

Por ejemplo, si el adolescente ha optado por vestir de una manera con la que usted no está de acuerdo, es necesario respetar sus gustos y permitirle el libre desarrollo de la personalidad, puesto que pasa por una constante búsqueda en la cual es necesario respetar sus intentos, sin descalificarlo y permitiéndole probar diferentes alternativas, siempre y cuando no vayan en contra de su bienestar ni el de la familia.

Mantener un vínculo amoroso con su niño, en la etapa de la adolescencia, le posibilita, sentirse seguro y apoyado al momento de explorar nuevos escenarios sociales, además, le brinda una mayor satisfacción en las relaciones con sus amigos y compañeros.

En este proceso de transformación y fortalecimiento del vínculo afectivo, su rol de adulto como acompañante del crecimiento y desarrollo de su niño también cambia: de ser un proveedor integral durante la primera infancia, pasa a ser un apoyo y sostén en la edad escolar, para convertirse posteriormente en un asesor y potencializador de las iniciativas de su niño durante la adolescencia.

En resumen, el fortalecimiento del vínculo afectivo debe estimularse durante toda la vida. Sin embargo, es necesario que usted transforme su forma de acompañar a sus seres queridos y en especial a su niño, dándole la oportunidad de actuar de manera autónoma, tomando sus propias decisiones, enfrentando sus conflictos, reflexionando constantemente sobre las consecuencias de sus actos y contando permanentemente con su compañía, orientación y apoyo.

Lecturas complementarias sugeridas

- Armstrong, N. (2005). Programas internacionales para el desarrollo infantil -ICDP -. Bogotá: UNICEF
- Posada, A., Gómez, J.F. y Ramírez, H. (2005). El niño sano (3º edición). Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Recurso en la Web:

- Cepvi.com Web de psicología y medicina. El vínculo afectivo. Recuperado el 5 de abril de 2010 de www.cepvi.com/articulos/apego1.shtml
- Reportaje en página Web. Establecer un vínculo afectivo ¡Quiereme mucho! Recuperado el 5 de abril de 2010 de www.ndehoy.com/reportaje06.htm

[illegible]

Tema 5

¿Qué debe lograr mi niño en su desarrollo?

Las metas del desarrollo

*Solo los niños y jóvenes que se sienten seguros
son capaces de avanzar saludablemente en su desarrollo
A. Maslow*



Para acompañar adecuadamente a su niño en su proceso de desarrollo es necesario que usted y las demás personas responsables de su crianza tengan claridad acerca de lo que pueden lograr, es decir, de las metas del desarrollo humano integral y diverso a las que se dirigen. Es necesario aclarar que en este caso hablar de una meta no se relaciona con un punto de llegada, sino más bien con un horizonte sobre el cual trabajar cotidianamente.

Un grupo de expertos ha planteado seis metas del desarrollo humano integral y diverso⁴: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud, de cuya construcción permanente su niño adquiere la capacidad de afrontar los problemas sin dejarse vencer por ellos, saliendo fortalecido, es decir, que logra tejer resiliencia.

¿Qué es la autoestima?

Es el juicio personal que se tiene sobre sí mismo, lo que siente por su propia persona. La autoestima puede ser alta o baja, en la medida que usted apruebe o desaprobe lo que es, por lo tanto, da cuenta de lo digno que se considera, de su sensación de capacidad y de las posibilidades que cree tener de ser exitoso.

⁴ Propuesta de las metas del desarrollo del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia de Medellín. Amplíe la información sobre este tema en el libro Puericultura, El Arte de la Crianza por: Gómez, JF. Posada, Á y Ramírez, H. Editado por Editorial Médica Panamericana. Bogotá. 2000.

Se ha considerado la autoestima como una meta del desarrollo humano porque el amor propio desempeña una función primordial en el bienestar de las personas y en la manera cómo afrontan su vida. Quien se quiere a sí mismo es capaz de querer y apreciar a los demás, pues como dice el dicho popular *Nadie da de lo que no tiene*.

En cuanto a su niño, es necesario destacar que progresivamente va construyendo y reconstruyendo la autoestima, con base en su temperamento y el ambiente psicológico que lo rodea, es decir, a partir de las interrelaciones con los otros. De ahí que muy especialmente durante la niñez son vitales el tipo de experiencias que se viven y que favorecen o desfavorecen la construcción del amor propio.

Su niño aprende a valorarse fundamentalmente en la familia y posteriormente en la escuela. En buena medida su motivación, el rendimiento escolar y deportivo, el tipo de relaciones con los demás y su tolerancia a la frustración están influidos por la manera como piensa acerca de sí mismo.

¿Cómo estímulo la construcción y reconstrucción de una alta autoestima en mi niño?

Son varias las estrategias que usted puede emplear para favorecer el desarrollo de la autoestima en el niño. Entre ellas están:

- Bríndele afecto y foméntele la confianza en sí mismo por medio de frases motivadoras, valorando lo que hace y sin burlarse o reprimirlo por aquello que desconoce
- Estimule el amor por su propia persona, animándolo a reconocer y valorar sus características físicas y de personalidad
- Dele oportunidades de elegir y de decidir por sus propios medios la manera de hacer las cosas, sin recriminar o subvalorar sus intentos y acciones
- Refuerce con gestos, caricias y palabras, las conductas que considere apropiadas o cuando alcance logros y avances



- Reconozca los esfuerzos de su niño aún cuando no tenga éxito en sus tareas
- Fomente su autodisciplina motivándolo para que acabe las tareas que inicia sin forzarlo más allá de sus capacidades
- Enséñele algunas destrezas específicas para un mejor desempeño en el hogar, frente a sus compromisos académicos y en los deportes o hobbies
- Apóyelo para que acepte sus errores y fracasos, como medio de autoformación y superación
- Anímelo para que sea perseverante en sus responsabilidades y concédale más libertades a medida que crece y asume más responsabilidades

Además, exprésele siempre lo importante que él es para usted y para toda la familia. Procure que las expectativas que tenga sobre su niño sean realistas y que estén en armonía con sus capacidades y gustos. Nunca lo ridiculice ni lo haga sentir torpe o incapaz. Cuando lo corrija refiérase a sus acciones y no a su persona. Si lo va a comparar, que sea con él mismo y no con los demás. Resalte y estimule sus cualidades y no se cohíba de hacerlo en público. Para terminar, tenga presente las siguientes recomendaciones que resultan fundamentales para propiciar la construcción y reconstrucción de una alta autoestima en su niño:

- Valore a su niño por lo que es y no por lo que usted pretende que sea, aceptándolo con sus fortalezas y aspectos que deba mejorar
- Estimule el amor por su propia persona, animándolo a reconocer y valorar sus características físicas y de personalidad

¿Qué es la autonomía?

Es el gobierno de sí mismo. Es la capacidad de su niño para elegir lo que desea hacer, para expresar sus ideas y sentimientos y para actuar según lo que le interesa. Significa independencia, capacidad para decidir y manejar la voluntad en relación con las situaciones que se le presentan.

Usted y los demás miembros de la familia dan los primeros acompañamientos al niño en la construcción y reconstrucción de la autonomía. Posteriormente la escuela y, en general la sociedad, estimulan y dan las oportunidades para el paso progresivo de ser gobernado por los demás a ser gobernado por sí mismo, que es lo que entendemos por autonomía.

Estimule a su niño a arriesgarse evaluando sus posibilidades de éxito y fracaso, a buscar e intentar nuevas soluciones a los problemas y retos, a expresar sus deseos, temores y sueños, lo cual propicia que sea él mismo, en un clima de libertad y respeto por los demás y que progresivamente vaya desarrollando su personalidad, como un ser distinto de los otros, único e irrepetible.

¿Cómo estímulo la construcción y reconstrucción de la autonomía en mi niño?

Si bien la construcción y reconstrucción de la autonomía cobra mayor protagonismo durante la primera infancia (período que va desde la concepción del niño hasta cumplir los seis años), debido a que es en esta edad cuando se estructura su personalidad y adquiere un desarrollo que le posibilita ser más independiente, usted debe apoyar el desarrollo de la autonomía del niño a lo largo de toda su niñez, así:



- Manifestándole su afecto por medio de caricias, abrazos, palabras cariñosas y comentarios positivos y motivadores, que aumenten la confianza en sí mismo
 - Brindándole consuelo y apoyo en situaciones de estrés o de riesgo
 - Felicitándole por los logros que alcanza en su desarrollo
 - Fortaleciendo sus cualidades, respetando sus características propias y la diferencia con los demás. Por ejemplo, el dibujo pintado por su niño será distinto a como lo hacen otros: valore su forma personal de dibujarlo y no lo presione para que lo haga igual a los demás o como usted esperaría que lo hiciera
-
- Motivándolo para que intente hacer cosas por sí mismo con un mínimo de ayuda suya
 - Evitando expresiones como no puedes hacerlo o eres incapaz

- Proporcionándole espacios físicos y espirituales de encuentro consigo mismo. Por ejemplo, permitiéndole estar solo cuando él lo desee, sin interrumpir sus juegos, actividades o reflexiones
- Brindándole ambientes y experiencias donde pueda enfrentar riesgos con seguridad física y emocional
- Animándole a asumir retos acordes con sus capacidades, sin desanimarlo si falla o se equivoca y felicitándole y estimulándolo cuando lo logre
- Estableciendo las normas de manera clara y racional y las consecuencias de manera coherente y calmada

Tenga en cuenta que el juego es la manera más natural con la que usted puede estimular el desarrollo integral del niño y, muy especialmente de su autonomía, ya que jugando se promueve el interés por las personas y las cosas, se adquieren habilidades, se sale del egocentrismo y se interactúa con los otros. Además, jugando se incorporan las normas y reglas sociales. La autonomía se relaciona entonces con la capacidad de elegir y de decidir lo que se desea hacer; expresar las ideas y los sentimientos, y actuar de acuerdo con los intereses. Usted puede acompañar la construcción y reconstrucción de la autonomía de su niño utilizando el juego como principal estrategia.

Durante la adolescencia, época en la cual su niño está más influenciado por el grupo de pares y se enfrenta a las presiones sociales, usted puede contribuir a fortalecer su autonomía:

- Manteniendo el vínculo afectivo y el ambiente de seguridad brindado durante los primeros años de la niñez
- Tratándolo con respeto y teniendo en cuenta sus opiniones
- Brindándole información pertinente para su desempeño en la vida diaria
- Posibilitándole que se vincule a grupos u organizaciones juveniles de acuerdo con sus intereses
- Estimulándolo para que asuma sus responsabilidades frente a los compromisos en el hogar, la institución educativa, el barrio y las organizaciones deportivas o sociales a las que pertenece

¿Qué es la creatividad?

Es la capacidad de innovar; es producir nuevas ideas y desarrollar actividades de manera novedosa; es aprovechar los recursos y organizarlos de tal manera que transformen de forma positiva el entorno y que generen satisfacción. Tal satisfacción se refiere al disfrute, el interés y la utilidad de lo creado. Crear no sólo se refiere a lo artístico o lo científico; también se crea en lo cotidiano, lo familiar y lo social, cuando se es capaz de pensar nuevas alternativas y distintas maneras de solucionar los problemas.

En cuanto al niño, crear le facilita dominar las cosas y los procesos y afrontar la vida. La creatividad durante la niñez se construye paso a paso, con base en la presentación de múltiples y variadas experiencias a lo largo de su vida, para lo cual es necesario el acompañamiento estimulante y abierto de las personas que lo rodean.

De otro lado, para arriesgarse a ser creativo es preciso que su niño cuente con un buen nivel de autoestima y autonomía como elementos indispensables para que sepa manejar los fracasos y los éxitos que resultan del acto creativo.

¿Cómo fomento en mi niño la construcción y reconstrucción de la creatividad?

Las siguientes son algunas recomendaciones para este propósito:

- Ámelo sin condiciones, es decir, no condicione el afecto que usted está en capacidad de brindarle, buscando que el niño se comporte, haga o sea lo que usted desea
- Facilítele un contacto frecuente con la naturaleza llevándolo a paseos en el campo y permitiéndole observar el paisaje y los animales o plantas que hacen parte del ambiente
- Estimule su curiosidad, su afán investigativo, su imaginación y su iniciativa, estimulándolo a juegos o actividades variadas en la cotidianidad de la vida hogareña, tales como: compartir historias fantásticas, crear nuevos juegos a partir de los existentes, construir nuevos objetos con material de recuperación, entre otros

- Siga sus iniciativas e identifique sus gustos y preferencias, permitiéndole expresarse libremente. Cuando el niño manifieste su deseo por algo o exprese una idea, trátelo con respeto y siga sus iniciativas orientándolo y ayudándolo a elegir. Por ejemplo, si el niño está construyendo un carrito con tacos de madera, oriéntelo para que el carro le quede más completo y no le cambie la idea de lo que quiere construir
- Ofrezcale la posibilidad de vivir nuevas experiencias por medio de la pintura, la lectura, las manualidades, la música y el teatro

A medida que su niño avanza en su desarrollo usted puede contribuir con el fortalecimiento de su capacidad creativa cimentada en los primeros años de la niñez, para ello:

- Fomente la ampliación de sus horizontes culturales, facilitándole la asistencia a eventos de distinto orden
- Incentive el contacto con las tecnologías de la información y la comunicación
- Propicie la discusión sobre temas de interés cotidiano que aparecen en los medios de comunicación
- Facilítele la exploración de diferentes campos de interés: ciencias, artes, tecnologías, deportes
- Estimule sus talentos y habilidades naturales

*Ser feliz es estar
satisfecho con
lo que se es,
con lo que se
posee y con lo
que se hace.
La felicidad es
un sentimiento
de bienestar,
alegría,
serenidad y
disfrute de la
vida*

¿Qué es la felicidad?

Es estar satisfecho con lo que se es y con lo que se hace. Es un sentimiento eminentemente personal que se relaciona con una sensación de bienestar, alegría, serenidad y disfrute de la vida, de lo cual se deriva la armonía consigo mismo y con los demás, así como el gozo con los logros propios o ajenos.

La felicidad, más que una meta a la cual se llega, es un estilo de vida, es una manera de vivir. Al igual que las demás metas de desarrollo humano integral y diverso la felicidad se aprende, se construye y reconstruye.

Recuerde que tres ingredientes fundamentales para la felicidad del niño son el afecto, la salud y el juego. Adicionalmente, usted contribuye al desarrollo de su felicidad satisfaciendo a cabalidad las demás necesidades básicas de alimentación, abrigo y protección.

¿Cómo contribuyo a la construcción y reconstrucción de la felicidad de mi niño?

Las siguientes son algunas recomendaciones para este propósito:

- Manifiéstele el afecto por medio de caricias, abrazos, besos y otras muestras de cariño
- Bríndele un ambiente familiar armónico, de interacción tranquila, amorosa y lúdica, es decir, evite situaciones de maltrato e insultos, lo mismo que actitudes agresivas y groseras en relación con sus familiares, amigos y conocidos, resolviendo sus diferencias con los demás por medio del diálogo y tratando bien a todas las personas con las que interactúa
- Promuévale con su ejemplo sentimientos positivos, de alegría, optimismo y prosperidad. Por ejemplo, cuando usted esté feliz haga lo posible para que el niño perciba su alegría y cuénteles por qué se siente así
- Establézcale límites y reglas para beneficio de él y de los demás. Sin mostrar enojo explíqueles las normas, repítaselas y promuévaselas, mediante una actitud cariñosa
- Motívelo al disfrute de actividades simples como, por ejemplo, jugar con el agua o disfrutar de un amanecer, entre otras

Para ayudar a su niño a construir y fortalecer su independencia emocional e incrementar su felicidad en la etapa de la adolescencia, usted puede seguir las siguientes recomendaciones:

- Mantenga relaciones estrechas con su niño, respetando su intimidad y creciente independencia
- Exprésele frecuente y abiertamente su cariño
- Estimúlelo en la construcción de sueños e ideales
- Oriéntelo sobre el manejo y la expresión adecuada de las emociones de satisfacción y malestar
- Estimúlelo a descubrir y disfrutar de los aspectos positivos que tienen él, su familia y amigos



Ser solidario significa sentir empatía con quienes le rodean. Requiere una disposición afectuosa para brindar ayuda, compañía y apoyo desinteresado a los demás

¿Qué es la solidaridad?

Se entiende como el sentimiento que impulsa a las personas a prestarse ayuda mutua. La solidaridad podría ser considerada como sinónimo de fraternidad, apoyo y concordia. Es lo mejor del sentimiento humano al servicio de los demás; es la búsqueda del bien común sobre el individual.

La solidaridad empieza a desarrollarse desde la primera infancia y se fortalece progresivamente en las diferentes etapas del ciclo vital. Se inicia con la realización de actividades lúdicas con otros niños y con el préstamo de los juguetes, pasa por las manifestaciones de respeto y las acciones de apoyo hacia las personas conocidas, se concreta en la conformación de grupos que realizan proyectos más estructurados para beneficiar a sectores más amplios de la comunidad, hasta convertirse en un estilo de vida y un compromiso de carácter universal con los derechos de todos los seres humanos.

La solidaridad trae muchos beneficios para la persona y la comunidad, pues es la base fundamental para lograr relaciones armoniosas en sociedad, debido a que garantiza la unión entre las personas y es un paso necesario para convivir en paz. Su niño construye y reconstruye la solidaridad con tiempo y voluntad, con base en el amor, el buen ejemplo y con la orientación ofrecida por los adultos para fomentar las buenas relaciones con los demás.

¿Cómo estimulo la construcción y reconstrucción de la solidaridad en mi niño?

Las siguientes son algunas recomendaciones para este propósito:

- Prodíguele afecto a él y a los demás miembros de su familia
- Evite mostrar preferencias por otros miembros del grupo familiar. Por ejemplo, cuando vaya a dar algún obsequio trate de que este sea del gusto de cada uno
- Incúlquele mediante el ejemplo la justicia y la equidad, dos valores que se relacionan con darle al otro según sus necesidades
- Resalte los logros y valores de las demás personas, es decir, haga comentarios ante él sobre las cosas positivas que hacen sus hermanos. Por ejemplo, comente algo como *mira qué lindo el muñequito que dibujó tu hermanita, ¿cómo te parece a ti?*

- Promuévale acciones de cooperación y apoyo a los demás, por ejemplo invitándole a que ayude a otro niño que esté en dificultades o a compartir los juguetes con sus compañeros
- Permita que sus amigos lo visiten en su casa y acójalos con cordialidad
- MotíVELO a que ayude y comparta con niños en situación de discapacidad
- Hagan juntos acciones solidarias en el entorno familiar, escolar y comunitario. Por ejemplo, anímelo a pertenecer a grupos de servicio social o a participar en actividades para el bienestar del vecindario
- Incúlquele las normas de comportamiento social orientándolo acerca de la manera de tratar a las personas. Por ejemplo, enséñele a solicitar lo que quiere, con expresiones como «*me haces el favor de...*». También enséñele a dar las gracias, a despedirse y a saludar
- Oriéntelo hacia la utilización adecuada de los recursos sociales disponibles. Una manera de promover esta actitud es, por ejemplo, propiciando que participe de distintos programas implementados para mejorar el bienestar de los niños únicamente si la familia los necesita. Por ejemplo, en los programas de nutrición complementaria sólo deben participar las familias que verdaderamente lo requieren. Así mismo, permítale visitar y disfrutar de espacios públicos, como parques, piscinas o unidades deportivas, enseñándole a cuidar estos lugares y objetos que son para su beneficio y el de otros

A medida que su niño crece y amplía sus ámbitos de socialización, tenga en cuenta, además, las siguientes recomendaciones que estimulan la construcción y reconstrucción de la solidaridad:

- Ayúdele a entablar amistad con adultos significativos de su comunidad que puedan servirle de referente y orientación
- Converse con su niño sobre situaciones de injusticia social que observan en la vida cotidiana y que se transmiten por los medios de comunicación, analizando posibles alternativas de solución
- Estimule su vinculación a movimientos por causas sociales, bien sea directamente o por internet con su seguimiento

Ser saludable es sentir bienestar físico, psicológico y social. Requiere que usted se sienta bien consigo mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea

¿Qué es la salud?

Entendida como el bienestar de una persona, la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, ni es únicamente el bienestar físico, pues para estar saludable es necesario tener en cuenta también lo mental y social. Incluye sentirse bien consigo mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea.

La salud se construye y reconstruye día a día, igual que las demás metas del desarrollo humano integral. Ésta se promueve en la medida en que usted lleve a cabo acciones que protejan a su niño de sufrir enfermedad o malestar, como por ejemplo la aplicación oportuna de las vacunas. Así mismo, cuando evita riesgos de enfermedades y accidentes manteniendo la higiene de los alimentos y estimulando hábitos de aseo personal.

Además de ofrecerle a su niño los cuidados necesarios para la salud física, usted debe brindarle las pautas de crianza que le permitan desarrollar hábitos y estilos de vida saludables para alcanzar un estado de bienestar consigo mismo y con los demás.

¿Cómo mantener y fomentar la salud de mi niño?

Las siguientes son algunas recomendaciones para este propósito de acompañamiento:

- Atiéndalo afectuosamente en sus necesidades básicas de alimentación adecuada, abrigo y protección
- Proporciónale un ambiente favorecedor de la salud, es decir, tranquilo, pacífico y amoroso; que tenga aire puro, agua limpia, espacios y objetos seguros que no le causen daño
- Foméntele estilos de vida y hábitos saludables, como por ejemplo el baño diario; el aseo de dientes y manos; el sueño y alimentación adecuados; el orden y la disciplina, entre otros



- Atiéndalo oportuna y efectivamente en caso de enfermedades o lesiones. Bríndele ayuda lo antes posible y préstele el cuidado que requiera según la enfermedad o lesión
- Vincúlelo a programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, como al programa de crecimiento y desarrollo, vacunación y salud sexual y reproductiva, entre otros
- Bríndele una educación sexual y psicoafectiva progresiva y pertinente a su desarrollo, sin adelantarse a sus inquietudes y sin dejarlas pasar desapercibidas
- Incentívalo a proteger el ambiente y a las personas que le rodean, como parte de la salud integral

En la adolescencia, es importante que usted tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Acompáñelo y motíVELO a visitar regularmente los servicios de salud: médico, odontólogo, psicólogo, nutricionista, entre otros
- Estimúlelo a realizar ejercicios físicos de manera regular y moderada, así como a practicar habitualmente algún deporte, de acuerdo con sus capacidades e intereses
- Estimúlelo constantemente a seguir las medidas preventivas como el uso del cinturón de seguridad en los automóviles, la utilización de equipos protectores en la prácticas deportivas, así como evitar conducir en estado de embriaguez o abordar vehículos conducidos por personas bajo los efectos del alcohol o las drogas
- Invítelo a conversar, respetando su intimidad, de temas como: el funcionamiento corporal, el embarazo, los métodos anticonceptivos



Ser resiliente se relaciona con la capacidad de asumir las situaciones de la vida de manera constructiva, tomando lo que ocurre como una oportunidad para aprender y salir fortalecido, y apropiarse de lo aprendido para resolver circunstancias futuras

¿Qué es resiliencia?

Es la capacidad de afrontar los problemas sin dejarse vencer por ellos, superándolos y saliendo fortalecido, utilizando diversas formas de resolverlos y con la posibilidad de aplicar lo aprendido en el futuro cuando se presenten situaciones similares.

Con la construcción permanente de las metas de desarrollo humano antes mencionadas se está fortaleciendo en los niños su capacidad para resolver problemas, es decir, se está tejiendo resiliencia. Por lo tanto, esta es una gran meta que incorpora las demás.

¿Cómo fomentar la resiliencia en mi niño?

Las siguientes son algunas recomendaciones para este propósito:

- Bríndele seguridad afectiva, manifestándole permanentemente lo mucho que usted y los demás miembros de la familia lo aman, corrigiéndolo cariñosamente. También, cuando el niño sienta miedo háblele acerca de lo que le causa temor, abrácelo y transfírmale tranquilidad por medio de palabras cariñosas
- Oriéntelo hacia la regulación de emociones y afectos explicándole por ejemplo que cuando esté molesto debe calmarse antes de intentar resolver sus diferencias sin dejarse llevar por el enojo
- Fortalezcalo en la capacidad de perseverar ante situaciones desafiantes enseñándole que para alcanzar pequeños logros debe tener tranquilidad y paciencia. Por ejemplo, acompañelo en la construcción de una pequeña torre, ponga usted una pieza y oriéntelo para que el continúe y si se equivoca sonríale y pídale que lo intente de nuevo, sino lo logra, demuéstrele cómo hacerlo
- Estimule sus habilidades de comunicación asertiva y negociación pacífica de conflictos
- Prepárelo progresivamente para afrontar situaciones desagradables o adversas mediante juegos, conversaciones y lecturas
- Provéale ambientes seguros y estimúlelo a enfrentar situaciones novedosas y de riesgo controlado, sin poner en peligro su integridad

- Ayúdele a asumir responsablemente las consecuencias de sus actos, tanto positivas como negativas, brindándole oportunidades para el perdón y la reconciliación

Para terminar, es necesario que tenga en cuenta que estas metas de desarrollo humano integral son interdependientes entre sí. Por ejemplo, para que su niño logre tener autonomía debe tener una autoestima fortalecida, y para hablar de desarrollo integral es necesario fomentarlas y construirlas simultáneamente en la cotidianidad.

Lecturas complementarias sugeridas

- Gómez, J.F., Posada, A. y Ramírez, H. (2000). Puericultura el arte de la crianza. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Posada, A., Gómez, J.F. y Ramírez, H. (2007). Crianza Humanizada. Medellín: Documento inédito

[illegible]

Tema 6

¿Cuáles son los derechos de mi niño?



Los derechos del niño

*Solo hay dos regalos durables que podemos
dejarles a nuestros niños,
el primero raíces; el segundo, alas
Miguel de Unamuno*

Antes de iniciar el desarrollo de este tema haga las siguientes reflexiones: ¿cómo se sentiría si de pronto usted no tuviera los alimentos suficientes, un lugar donde vivir o atención médica cuando se enferma? Piense en el sentimiento que esto le generaría. Ahora, reflexione acerca de qué pasaría si de repente sus ideas y opiniones no fueran tenidas en cuenta porque los otros consideran que usted no es lo suficientemente capaz.

A continuación, imagínese que otras personas, mucho más fuertes que usted, deciden golpearlo cuando se equivoca y le dicen insultos muy agresivos respecto a su propia persona: ¿cómo se siente ante esto?

Suponga también que posee un talento muy grande para la música o para escribir y que, además, le encanta hacerlo, pero quienes están a su alrededor le niegan la oportunidad de practicar y de aprender más.

Ahora, imagine también que en su familia todos lo ignoran o lo tratan con enojo, nadie le expresa cariño y usted parece parte de la decoración de su casa pues nadie piensa en lo que le interesa, en lo que siente o en lo que necesita.

Muy seguramente, los sentimientos vividos por usted durante estas reflexiones fueron de cólera, tristeza, miedo y soledad y en ninguno de los casos de alegría o regocijo.



Para ampliar su conocimiento sobre los derechos de los niños usted puede consultar el Código de la Infancia y la Adolescencia y la Convención sobre los Derechos del Niño

Durante muchos años, algunos de esos sentimientos negativos han sido experimentados día tras día por los niños, pues algunos adultos piensan que ellos son de su propiedad o que son personas que no estarán completas hasta que sean adultas y que por el hecho de ser niños pueden hacer con sus vidas lo que les parezca. Afortunadamente, esta manera de pensar ha comenzado un camino de transformaciones, pues desde hace varias décadas los gobiernos, así como las personas y organizaciones han reflexionado acerca del respeto, la protección y el amor que merecen los niños.

Una muestra de esto es que la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que incluye a casi todos los países del mundo, ha tomado como una de sus tareas fundamentales el tema de los derechos de la niñez, encargándose de su elaboración, aprobación y difusión en los países miembros, hasta lograr que el 20 de noviembre de 1989 la Asamblea General aprobara la Convención sobre los Derechos del Niño.

Colombia es uno de los países que firmaron el compromiso por la garantía de los derechos allí aprobados, y actualmente en la Constitución Nacional el Estado colombiano reitera su deber de defenderlos y cumplirlos. Además, en 2006 se aprobó la Ley 1098 o Código de la Infancia y la Adolescencia, el cual fijó claramente lo que el Gobierno, las familias y la sociedad en general deben hacer para garantizar los derechos de la infancia y adolescencia, período comprendido entre la gestación y los dieciocho años de edad.

Usted puede consultar fácilmente esta Ley y la Convención sobre los Derechos del Niño en el Centro de Recursos del Programa o en la página de Internet www.cinde.org.co/crecerenfamilia.htm, con el fin de que pueda conocer ampliamente los asuntos que se enuncian en este taller.

¿Qué importancia tienen los derechos del niño para su desarrollo?

Los derechos se relacionan con las condiciones mínimas de las que debe gozar un ser humano para preservar su vida, ejercer su libertad, avanzar en su desarrollo según sus capacidades y contar con lo necesario para tener una vida con respeto de su integridad y dignidad.

Decir que los niños son sujetos de derechos amplía considerablemente la idea que se tenía anteriormente, en la cual se pensaba que los niños eran unas personas a quienes sólo se les debía satisfacer necesidades, es decir, alimentarlos, darles atención médica, abrigo y cuidados. Sin embargo, es indispensable que usted comprenda que estos asuntos más que necesidades son derechos que posee por el sólo hecho de existir, y que más que sobrevivir, todas las personas merecen vivir en condiciones de bienestar y dignidad. Además, los derechos van acompañados de responsabilidades, con lo cual los niños dejan de ser unos simples destinatarios pasivos, para convertirse en actores de su propio desarrollo.

Por otra parte, cada niño al nacer posee unas potencialidades y habilidades por desarrollar, lo cual se logra si quienes lo rodean le prodigan y le permiten tener acceso a una formación que esté acorde con sus necesidades e intereses, que estimule todo su potencial como ser humano y que garantice sus derechos.

Conocer los derechos le permite ganar claridades acerca de todas las acciones que como persona responsable del cuidado del niño debe hacer, para brindarle una vida más feliz, armoniosa y gratificante.



¿Cuáles son los derechos de mi niño?

Para facilitar la comprensión de aquellos asuntos a los que los niños tienen derecho se ha hecho una clasificación que incluye cuatro áreas básicas que los recogen de manera general. Estas son: Vida y salud, Educación y desarrollo, Protección y Participación. A continuación se describe cómo deben participar usted y las demás personas cercanas al niño en la promoción de sus derechos.

La Convención estipula que los niños tienen 54 derechos básicos, los cuales pueden recogerse de manera general en los siguientes grupos:

- *Vida y salud: derechos relacionados con el bienestar físico, psicológico y social del niño*
- *Educación y desarrollo: derechos que le ofrecen al niño la posibilidad de avanzar de manera integral según sus potencialidades*
- *Protección: le posibilitan al niño el cuidado que requieren para una vida tranquila*
- *Participación: se relaciona con el derecho de su niño a expresar sus opiniones, gustos, ideas y pensamientos y a que estos sean tenidos en cuenta*

Vida y salud

Este grupo incluye derechos relacionados con las acciones que garantizan que su niño goce de bienestar y salud, para lo cual requiere que usted en asocio con las entidades del Estado le brinde:



- Un entorno familiar amoroso y tranquilo en el cual los miembros se traten con respeto y afecto
- Un lugar apropiado para vivir, para dormir y jugar, esto es, que sea limpio, ordenado y seguro y que cuente con los servicios de agua potable, saneamiento básico, recolección de basuras y desechos, acueducto y alcantarillado
- Alimentación suficiente y con los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo
- Acceso a espacios y actividades recreativas
- Vestimenta apropiada para el clima en el que vive
- Afiliación al sistema de salud

Adicionalmente, debe brindarle atención médica oportuna en caso de enfermedad y rehabilitación cuando sea necesario, así como llevarlo a un programa de crecimiento y desarrollo para hacerle seguimiento, y de vacunación, para prevenir enfermedades y otros programas de promoción de la salud acordes con su edad.

Durante el primer año de vida todo esto se facilita porque si el niño es menor de un año y “no está cubierto por algún tipo de protección o seguridad social, tendrá derecho a recibir atención gratuita en todas las instituciones de salud que reciban aportes del Estado”, lo estipula la Constitución Nacional en su artículo 50. Además, el Código de la Infancia y la Adolescencia establece que todos los menores de dieciocho años, independientemente de que estén o no inscritos en un régimen de salud deben ser atendidos de manera prioritaria y obligatoria en las instituciones de salud. Adicionalmente si usted no está en capacidad económica de garantizar la seguridad social, debe gestionar ante el Estado la afiliación a regímenes subsidiados que en todo caso posibiliten al niño recibir la atención a la cual tiene derecho.

Educación y desarrollo

Este grupo de derechos incluye aquellos relacionados con la formación y crianza que el niño debe recibir, así como las acciones para garantizar que su desarrollo avance hasta el máximo de sus capacidades y en todos los sentidos, es decir, en lo corporal, en lo intelectual, en lo afectivo y en lo social, para lo cual usted debe:

- Enseñar a su niño los valores, normas y tradiciones culturales del lugar donde vive
- Orientarlo con amor hacia el respeto por quienes lo rodean, por sí mismo y por el entorno
- Apoyarlo en el desarrollo de habilidades y competencias acorde con sus capacidades y potencialidades
- Permitirle acceder a la educación formal, esto es, aquella que brindan las instituciones educativas y exigir al Estado que garantice esta posibilidad
- Permitirle que crezca expresándose como un ser distinto de otros, con sus propios gustos, intereses y necesidades, esto es, fomentar la formación de su propia identidad y personalidad
- Propiciar espacios en los cuales se divierta, juegue y descanse, en compañía de usted, de otros niños y de otros miembros de la familia
- Permitir y estimular que el niño conozca e interactúe tanto con el padre como con la madre, quienes por igual deben hacerse responsables de su cuidado y crianza, lo cual también incluye al resto de la familia.

Protección

Los derechos relacionados con proteger a su niño tienen que ver con la defensa de su vida, así como con brindarle bienestar y tranquilidad. La protección debe ser entendida como el derecho que tienen a ser cuidados y a vivir en un ambiente armonioso y pacífico en el cual su integridad física y mental sea lo primero. Para garantizar estos derechos:

- Asegúrese de respetar sus gustos y características personales valorando sus intereses y fortalezas y entendiendo sus limitaciones

- Respete su vida privada, sin invadir los espacios y momentos en los cuales desea estar solo o con sus amigos y sin inmiscuirse en sus conversaciones ni traspasar los límites que él mismo va definiendo
- Propicie que se relacione con los demás miembros de su familia teniendo como base el amor y la solidaridad
- Protéjalo del maltrato, esto es, evite que sea atemorizado, golpeado, gritado e insultado



- Protéjalo de todas las formas de violencia, abandono y discriminación
- Cuídalo de sufrir abuso sexual o de ser sometido a actividades como el trabajo infantil, la prostitución o la mendicidad
- Atiéndalo de manera inmediata cuando lo requiera, sin descuidarlo ni ignorar sus necesidades, decisiones e intereses
- Trátelo con amor y respeto, demostrándole cotidianamente mediante palabras y expresiones afectuosas que es un ser valioso y tenga en cuenta sus opiniones

- Propicie que su niño sea escuchado y participe en la concertación y aplicación de las normas familiares y de la institución educativa donde está vinculado
- Al tomar una decisión que se relaciona con el niño siempre debe pensar en lo que es mejor para él
- Bríndele la oportunidad de acceder y difundir información a través de diferentes medios como radio, televisión e internet con su debido acompañamiento que garantice su protección

Adicionalmente, tenga presente que el niño posee unos derechos ciudadanos que usted y el Estado deben garantizar, entre ellos el derecho a un nombre y una nacionalidad: a más tardar una semana después del nacimiento debe tener el registro civil, documento que incluye el nombre del niño, el de los padres y la fecha y el lugar de nacimiento.

Mediante el trámite de este registro el Estado se dará cuenta de que el niño existe, lo que posteriormente le permitirá, por ejemplo, entrar a la escuela, participar en programas de salud, recreación y deporte o recibir los beneficios a los que tiene derecho.

Participación

Esta área incluye los derechos que tiene su niño a ser tenido en cuenta en sus opiniones y gustos, así como a pensar distinto y a comunicar lo que piensa y siente. Para promoverlos siga las siguientes recomendaciones:

- Permítale expresar sus sentimientos, ideas, temores y sueños
- Déjelo participar de la toma de decisiones en el hogar y no ignore sus deseos; pero también exíjale responsabilidades de acuerdo con su edad y capacidades
- Si va a decidir algo en relación con el niño, tenga presente que lo primero es consultar su opinión y respetar sus gustos y negociar los desacuerdos. Por ejemplo, en cuanto a la alimentación y a la manera de vestirse la mejor opción siempre será establecer un diálogo tranquilo y respetuoso, en el cual usted le informe al niño las consecuencias de las decisiones que toma



- Escuche lo que el niño quiere decir, teniendo muy en cuenta y respetando su posición
- Explíquele abierta y claramente las decisiones que se toman o las situaciones que se presentan, tanto en relación con él como con su entorno
- Promueva el diálogo con la participación de los demás miembros de la familia
- Bríndele respuestas lógicas y coherentes a sus inquietudes y preguntas
- Respete la decisión que su niño toma en asuntos como el de los amigos que elige o con quién se reúne. Si está en desacuerdo, promueva espacios de diálogo para que le explique lo que usted siente y percibe, y escuche igualmente sus argumentos para llegar a acuerdos

- Propicie prácticas familiares, escolares y sociales incluyentes en los diferentes ámbitos de desarrollo de su niño, como recreación, educación, salud y medio ambiente
- Promueva la participación de su niño en organizaciones infantiles, juveniles o de diferente índole existentes en la comunidad
- Estimúlelo a participar en los procesos y organismos democráticos de su institución educativa y de su comunidad, tales como Personeros Estudiantiles, Gobierno Escolar, Asambleas de las Unidades Residenciales, Consejo Municipal de Juventud, entre otros

Todas estas acciones tomarán más protagonismo a medida que su niño crece y se desarrolla, pues con el paso del tiempo irá tomando mayor conciencia y construyendo y reconstruyendo autonomía. Sin embargo, en cada edad de la vida es posible identificar los gustos e intereses de las personas, lo cual se vuelve más evidente cuando mejora su capacidad de expresarlos.

Todo esto no quiere decir que se debe hacer exclusivamente la voluntad del niño, sino que su punto de vista debe ser valorado, respetado y tomado en cuenta, teniendo presente que el criterio de más peso para la toma de una decisión es su bienestar, por lo cual es fundamental que propicie espacios de comunicación abiertos y claros, de conocimiento mutuo y concertación, en los que su niño se sienta tranquilo para expresar sus deseos y ambos puedan conocer el punto de vista del otro.

Para terminar, tenga en cuenta que los derechos de los niños están por encima de los de cualquiera, lo cual quiere decir que si en algún momento se debe tomar una decisión que se relacione con su niño, lo más importante es que esta no afecte su bienestar. En otras palabras, primero están los intereses de los niños que el suyo y el de otras personas adultas. Muchos de los problemas que las familias deben afrontar en la cotidianidad pueden esperar, los del niño no, pues está en un período de la vida en el cual requiere apoyo inmediato.

Usted, la familia y la sociedad en general deben sumar esfuerzos y comprometerse para promover sus derechos y evitar su vulneración, lo que quiere decir que existe una corresponsabilidad en la cual el compromiso de todos es la única manera de proporcionarles a los niños la vida que se merecen.

En el caso del niño menor de seis años las dificultades que se presentan no pueden esperar puesto que el proceso de desarrollo en este período es tan acelerado que todo debe ser resuelto prontamente

Si a su niño no le respetan sus derechos en la familia, en la escuela, en el vecindario o en la ciudad, o si esto ocurre con otros niños que conozca, denuncie los hechos en las siguientes entidades del Estado:

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
- Comisaría de Familia
- Policía de Infancia y Adolescencia
- Fiscalía
- Juzgados de Familia o Promiscuos
- Alcaldía Municipal - Personería

Para evaluar la manera como usted ha venido promoviendo la aplicación de estos derechos, responda a las preguntas formuladas en el cuestionario denominado ¿Cómo vamos con el cumplimiento de los derechos de mi niño?, que usted encuentra en la cuarta parte del fólder.

Lecturas complementarias sugeridas

- Código de la Infancia y la Adolescencia. Ley 1098 de 2006. (2006). Bogotá.
- Gobierno de Jalisco, Secretaría de Desarrollo Humano y Secretaría de Cultura. (2006). Un, dos, tres por mí. Adaptación de la Convención sobre los derechos de los niños y las niñas. México: Autores
- UNICEF, (2005). Convención sobre los derechos de los niños y las niñas. Bogotá: Autor

[illegible]

Tema 7

¿Cómo debo seguir el proceso de desarrollo de mi niño?



Importancia de la observación y registro

Estudia el pasado si quieres pronosticar el futuro
Confucio

La observación es el conjunto de acciones que le permiten a usted hacer seguimiento al crecimiento y desarrollo de su niño, así como conocer sus necesidades, intereses y gustos.

Su objetivo es obtener información que le permita ganar conciencia acerca de los comportamientos y características de su niño y de la calidad del cuidado y crianza que usted y su familia le brindan, con el fin de apoyar el desarrollo de potencialidades o reforzar aquellos aspectos en los cuales su niño necesita mejorar. Llevar a cabo la observación de su niño le posibilita:

- Detectar los progresos o problemas
- Llevar a cabo acciones que se ajusten a lo que su niño requiere y le interesa
- Prevenir situaciones que dificulten su desarrollo
- Detectar a tiempo signos de alerta que indiquen enfermedad o retrasos en el desarrollo
- Tener datos para los controles del programa de crecimiento y desarrollo

La observación debe ser continua y periódica. De igual forma, lo ideal es que usted registre lo observado con el objetivo de comparar lo encontrado con observaciones anteriores y futuras.

Registrar es poner por escrito todo lo observado y lo vívido en relación con el niño, lo cual permite contar con datos actualizados y significativos de su proceso de crecimiento y desarrollo

¿Qué debo observar y registrar en relación con mi niño?

Tenga en cuenta que la observación varía mucho en cada momento de la vida de su niño, debido a que en cada edad se espera que ocurran diferentes avances ante los que hay que estar muy atentos. Sin embargo, a continuación usted encuentra los aspectos básicos que debe observar en su niño en cualquier edad:

- El peso y la talla
- La salud y enfermedad
- Los comportamientos que genera en sus relaciones consigo mismo y con las personas que lo rodean, así como la expresión de emociones y sentimientos
- El ambiente en el que su niño crece y se desarrolla

Adicional a la observación de los anteriores aspectos, tenga en cuenta que el registro de lo observado resulta muy conveniente para tener disponibles los datos más significativos que proporcionen una información rápida y confiable para usted, otras personas que lo requieran y para el mismo niño en un futuro, aspectos que se detallan mejor en las recomendaciones siguientes.

Recomendaciones para observar el peso y la talla

Observe periódicamente el peso y la talla de su niño con el fin de evaluar su estado nutricional y de crecimiento y, en caso de ser necesario, tomar oportunamente los correctivos.

Registre con cierta periodicidad el peso y la talla de su niño para saber si tiene el crecimiento esperado. Para esto existen gráficas elaboradas por la Organización Mundial de la Salud para niños y para niñas, en las cuales puede registrar la información y comparar los datos encontrados con lo esperado en un niño o una niña sanos y con crecimiento normal en cada edad, así como detectar signos de alerta desde el punto de vista nutricional.



Estas tablas serán trabajadas en detalle en los procesos formativos siguientes, sin embargo, si son de su interés, puede consultarlas en el centro de recursos del Programa y pedir asesoría al facilitador para conocerlas de manera general.

Recomendaciones para llevar a cabo la observación del estado de salud

Observe las partes del cuerpo de su niño, la forma de su cabeza, de sus brazos y piernas, así como la columna, la cadera y la piel. Esté atento a malformaciones u otros signos anormales.

Preste atención a cómo se encuentra su niño en cuanto al desarrollo de sus sentidos, esto es, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Deténgase a observar cómo responde ante los aromas, los ruidos, las luces, las caricias, los objetos, la temperatura y los movimientos que se producen en su entorno.

Observe las condiciones de salud en las que se encuentra su niño, es decir, si come y duerme bien o si está activo, contento y juguetón. Esté atento a lo que el niño expresa en cuanto a sensaciones de malestar, dolor o incomodidad.

Preste atención especial a algunas señales de alerta que se pueden presentar en diferentes momentos del desarrollo, tales como: aumento o pérdida inusual de peso, desordenes en el sueño y en la alimentación, cambios en el estado de ánimo y en los ritmos de acción.

Registre el estado de salud o enfermedad encontrado en el programa de crecimiento y desarrollo o en las consultas con el personal de salud. Mantenga a la mano el carné de salud infantil o de crecimiento y desarrollo que le den en la institución de salud, lo mismo que el carné de vacunación.

Además, registre en su cuaderno o libreta de apuntes lo que usted observe y considere importante. Así tiene una visión general del proceso salud-enfermedad de su niño y, si es del caso, puede detectar más fácilmente signos de alerta de lo que obstaculice su desarrollo integral.

Recomendaciones para observar sus comportamientos

Se harán en referencia a los distintos tipos de relaciones que puede establecer su niño:

En relación consigo mismo:

- Observe e identifique cuáles son las situaciones que molestan o incomodan al niño y cuáles experiencias le producen placer, pues así usted podrá presentarle aquellas que le gustan y evitar las que le disgustan
- Preste mucha atención cuando sienta que el niño quiere comunicar algo, tratando de entender qué desea expresar. Obsérvelo y escúchelo atentamente cuando manifieste sus sentimientos y estados de ánimo, lo cual le permitirá identificar las características de su personalidad y de esta forma podrá brindarle un acompañamiento más adecuado
- Trate de entender los pensamientos, sentimientos, gozos, esperanzas y temores de su niño, escuchando y observando atentamente lo que sabe y lo que ignora
- Identifique su forma de razonar y de aprender para que pueda apoyarlo de acuerdo con sus necesidades, con esta actitud usted le demuestra al niño que sus sentimientos y pensamientos tienen valor, lo cual le ayuda en la formación del autoconcepto sano y realista
- Registre los aspectos más sobresalientes de su temperamento, personalidad y forma de ser: cómo va su autoconcepto; aspectos de su identidad y el manejo que hace de su cuerpo y los cambios físicos y psicológicos más significativos, con sus avances y dificultades. Por ejemplo, registre el tipo de música que más le gusta, sus cuentos o personajes favoritos, su ropa preferida; las actividades que más le agrada hacer; lo que le divierte; lo que le asusta y lo que le gustaría ser



Ponga por escrito en el álbum todo lo que observe en su niño, en relación con su forma de ser, las características de su personalidad y los rasgos particulares que va mostrando

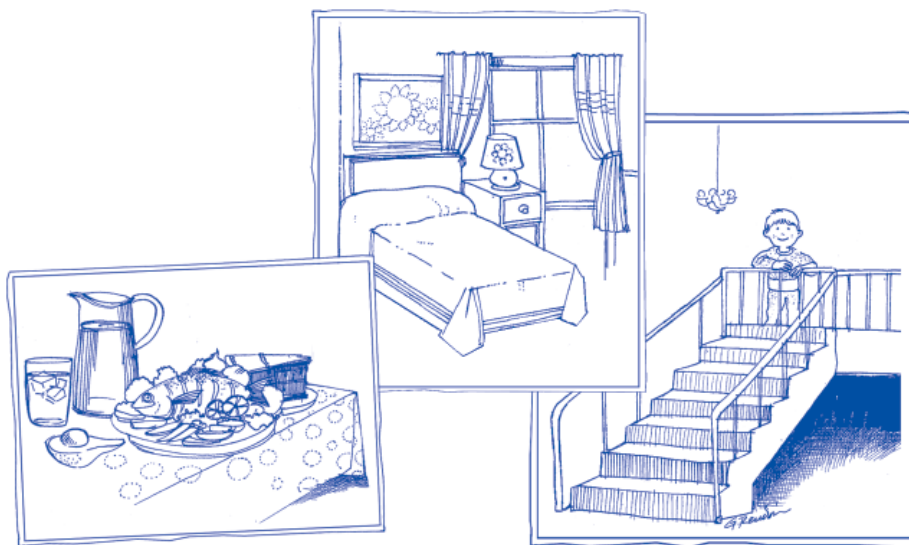
En su interacción con los demás:

- Observe cómo son las relaciones de su niño con los diferentes miembros de la familia y con los extraños. Por ejemplo, cuando el niño esté interactuando con otros, analice sus gestos, su estado de ánimo y las emociones que expresa prestando atención a asuntos como quiénes le agradan y con quiénes se ve intranquilo

- Fíjese atentamente en cómo reacciona su niño cuando interactúa con otras personas cuando está molesto, cuando discute, cuando expresa el cariño o el interés por alguien
- Registre cómo se desarrollan las relaciones que el niño tiene con usted y con otras personas cercanas a él en diferentes períodos de su vida, como también la evolución del comportamiento con personas desconocidas. Además, cómo se comunica e interactúa con otros, lo mismo que las normas sociales que va incorporando y en qué forma. Por ejemplo, registre cuáles son las personas que más le agradan o con las que no le gusta estar; cuándo empieza a nombrar a sus hermanos o familiares; cómo juega con otros de su misma edad; cómo es el trato con quienes lo rodean y si tiene actitudes de solidaridad y respeto por los demás

Recomendaciones para la observación del ambiente

Observe si el ambiente físico y psicosocial es el apropiado para favorecer el desarrollo integral de su niño.



El ambiente físico hace referencia a los escenarios en los que transcurre la cotidianidad de la vida de su niño, como la casa, institución educativa y parques, e incluye las características de los espacios en los que su niño se desenvuelve y las de los elementos y objetos que hacen parte de estos, es decir, lo que puede ver, oír, tocar, saborear, oler y sentir. Hacen parte del ambiente físico, por ejemplo, el agua, la cual deber ser potable; los alimentos, que deben ser suficientes y nutritivos; el nivel de ruido, la luminosidad y las condiciones higiénicas y sanitarias de los espacios, entre muchos otros elementos. Las condiciones del ambiente físico y los objetos influyen favorable o desfavorablemente en el desarrollo de su niño.

El ambiente psicosocial se refiere al tipo y calidad de las interacciones cotidianas que usted y las demás personas que rodean al niño establecen con él. Cada relación le puede proporcionar a su niño estímulos positivos que crean en él sentimientos de confianza, seguridad y amor o negativos que le generan temores, dudas e inseguridades que afectan su autoconcepto.

Además de estos dos ambientes, también debe estar atento a los ambientes virtuales donde transcurre gran parte de la vida de su niño. En este campo es importante observar y acompañar el uso que hace de la televisión y la internet, para brindarle la orientación pertinente y establecer los límites y cuidados necesarios.

Registre todo lo que observa en relación con el ambiente físico, psicosocial y virtual del niño, incluyendo los elementos que facilitan su desarrollo y los que lo dificultan. Posteriormente discuta con todo el grupo familiar acerca de cuáles acciones y modificaciones pueden hacer para mejorar el entorno de su niño.

Todas sus observaciones le ayudan a conocer mucho mejor a su niño y a identificar cómo va su desarrollo en los diferentes aspectos. Le permiten, además, evaluar sus avances o dificultades y las experiencias que su niño disfruta con el fin de repetírselas más a menudo y estimularlo haciendo uso de los objetos o acciones que le gustan e interesan.

¿Qué debo observar en mi niño de acuerdo con la etapa de vida en la que se encuentra?

Recuerde que en cada etapa de la vida del niño se dan aspectos de su desarrollo con particularidades que deben tenerse en cuenta. A continuación se relacionan los aspectos en los cuales usted debe hacer un énfasis especial en cada etapa.

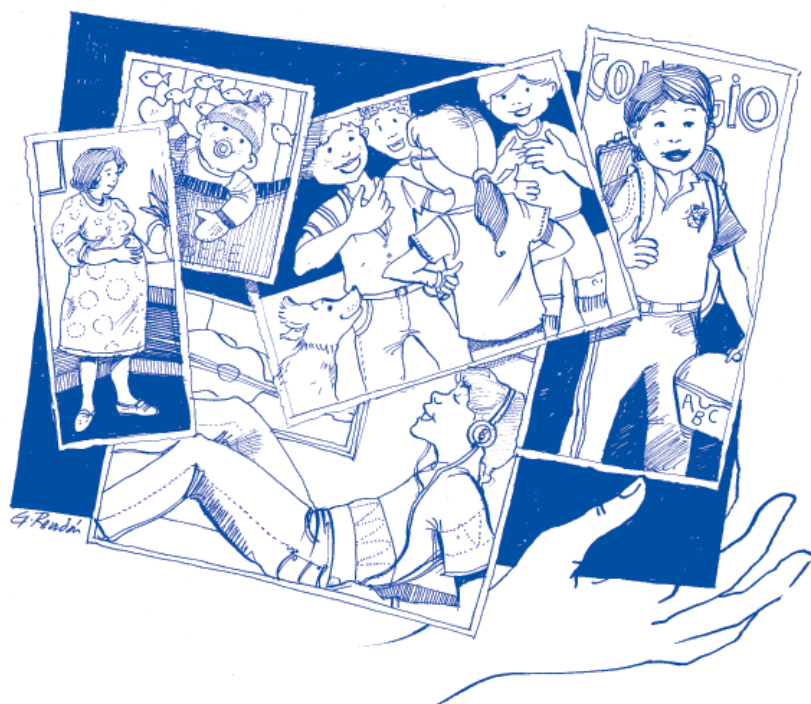
Durante la gestación observe los cambios y el crecimiento producidos en el vientre de la madre y su cuerpo en general; los estados de ánimo que experimenta; el tipo de alimentación, actividad física, hábitos de aseo y de higiene que está siguiendo y los cuidados para prevenir enfermedades y mantener la salud.

En cuanto al niño que no ha nacido, observe los avances en su crecimiento y las respuestas o movimientos que hace según los estímulos que recibe de las personas y cosas que lo rodean. Observe también cómo están reaccionando los otros miembros de la familia ante la gestación, así como los cambios en el espacio físico por la situación familiar que se avecina.

Posteriormente, cuando el niño nace, observe su constitución física; el desarrollo de los sentidos; los reflejos y movimientos; el desarrollo del lenguaje y la capacidad que va adquiriendo para desplazarse, así como la evolución del vínculo afectivo y de la formación de hábitos y aprendizajes.

Luego cuando su niño está en pleno descubrimiento del mundo, observe cómo se relaciona con las personas y objetos que le rodean, especialmente durante sus actividades de juego. Observe los rasgos de personalidad que va exhibiendo y cómo se comporta con otros niños y adultos, y analice la forma de resolver problemas.

Por ser la primera infancia una etapa en la cual ocurren grandes y acelerados desarrollos, la disposición y el tiempo dedicado a la observación debe ser mucho mayor, con más atención en el niño menor de dos años, ya que a esta edad presenta el ritmo más rápido de desarrollo que tendrá en toda la vida.



Posteriormente, cuando ingresa a la escuela, observe su proceso y estilo de aprendizaje; su comportamiento social; las actividades que disfruta o que le interesan y las que no disfruta; las habilidades que empieza a mostrar y las cosas por mejorar, así como su desempeño académico y su disciplina.

Al entrar en la adolescencia, observe sus cambios corporales, las características de su personalidad, su temperamento, las amistades que tiene y las actividades en las que participa y las que le producen satisfacción; los vestidos y accesorios que utiliza. Observe como piensa ante las diferentes situaciones de la vida y el tipo de autoconcepto que está construyendo.

Tenga en cuenta que los aspectos antes mencionados deben ser observados a lo largo de toda la vida del niño. Sin embargo, estos adquieren mayor énfasis en determinadas etapas debido al mayor desarrollo que va logrando.

La observación de cada situación y su posterior registro se constituye en una especie de historia de vida en la que se describe el desarrollo de su cuerpo, de su inteligencia, de su afectividad y de la manera como se va relacionando con las personas y con el mundo.

¿Cómo debo observar a mi niño?

A continuación usted encuentra recomendaciones que le permiten hacer de la observación un proceso más eficiente y que aporte en mayor medida, al desarrollo de su niño.

 Sea lo más realista que pueda, lo que quiere decir que a la hora de revisar lo que ocurre con su niño debe tratar de separar lo que cree que pasa o lo que desea que ocurra, de lo que es en realidad. En otras palabras, es normal que usted espere que su niño posea algunas características o cualidades, pero lo importante es que diferencie sus deseos de lo real, pues de lo contrario se puede desfigurar la imagen que tiene de él, lo cual puede ocasionar:

- Que vea solamente lo que desea ver
- Que no pueda ver otras fortalezas en su niño
- Que omita aquello que no está acorde con sus deseos
- Que sobrevalore algunos rasgos en su niño
- Que no perciba asuntos en los que su niño debe mejorar

 De lo expresado se desprende la importancia de separar lo que siente y lo que piensa de lo que está percibiendo. Es necesario aclarar que asumir esta actitud no es fácil. Sin embargo, cuanto mayor sea su esfuerzo por lograrlo más reales serán las impresiones que obtenga de lo que está observando.

*Recomendaciones
a la hora de
observar a su
niño:*

- *Sea lo más realista que pueda*
- *No generalice*
- *Compruebe lo observado*
- *Concéntrese en un asunto a la vez*
- *Mantenga una actitud prudente que no moleste al niño*
- *Haga de la observación un asunto cotidiano*



No generalice, pues también puede ocurrir que se deje llevar por la idea general que tiene de su niño. Por ejemplo, es probable que en el pasado usted haya percibido que él es muy hábil para trabajos manuales y si usted se basa únicamente en este juicio inicial puede ocurrir que de entrada generalice esta idea, lo cual le resta realismo a lo que observa, pues se debe tener en cuenta que su niño cambia constantemente y demuestra distintos comportamientos y habilidades a lo largo de su vida. Por lo anotado, es recomendable que cuando observe un asunto particular haga de cuenta que es la primera vez que lo observa



Compruebe lo observado, pues es posible que usted por su personalidad y forma de ser sea demasiado generoso a la hora de hacer sus observaciones o todo lo contrario, que sea demasiado duro en sus juicios. Por lo anterior, es muy importante que otra persona de la familia pueda hacer la observación sobre un mismo asunto en un momento distinto, con el fin de comparar lo percibido y tener una idea más clara de lo que ocurre

Una estrategia complementaria muy valiosa es acudir a la información que pueden suministrarle otros adultos que observan a su niño en su cotidianidad como educadores, instructores y padres de familia de sus amigos o compañeros



Concéntrese en un asunto a la vez: si por ejemplo, su objetivo es observar cómo avanza su niño en cuanto al desarrollo de sus movimientos es necesario que mantenga su atención en este asunto particular, pues de lo contrario es posible que termine por no encontrar fortalezas o debilidades en lo que observa. Lo más recomendable es que si percibe otro aspecto importante que debe ser observado, asigne un tiempo extra a este asunto que aparece



Mantenga una actitud prudente que no moleste al niño, de tal modo que mientras observe evite aprobar o desaprobar su comportamiento, ya sea con gestos o con palabras. El niño no debe percibir la observación como un asunto negativo ni que le genere inseguridad o ansiedad, pues esto lo predispone y puede ocasionar que sus acciones pierdan naturalidad



Haga de la observación un asunto cotidiano, lo cual le permite dos cosas: primero mantener un seguimiento continuo y un conocimiento más cercano de lo que su niño es y de lo que hace y, segundo, atender sus necesidades e intereses y estimular el desarrollo de sus potencialidades en el momento indicado

Para conocer cuáles son los desarrollos y comportamientos esperados para cada edad, usted puede participar en los procesos formativos del Programa que tratan de manera más detallada el desarrollo integral de los niños en sus diferentes etapas de la vida



Adicionalmente, tenga en cuenta que para hacer una observación apropiada usted debe conocer cuáles son esos desarrollos y comportamientos esperados para cada edad, con el fin de detectar los signos de alerta, prevenir posibles problemas y potenciar las fortalezas de su niño. Usted puede acceder a todos estos conocimientos mediante su participación en los procesos formativos del Programa que tratan de manera más detallada los temas relacionados con el desarrollo integral de los niños en sus diferentes etapas de la vida.

Lecturas complementarias sugeridas

- Colombia, Ministerio de Salud. (1993). Escala abreviada de desarrollo. Bogotá: Autor
- Creciendo con nuestro hijo. Fundación Cinde. S.f.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y UNICEF. (1995). Escala de valoración cualitativa del desarrollo infantil. Bogotá: Autores

Recurso en la Web:

- Gobierno de España. Ministerio de Educación . Observar...¿para qué? Recuperado el 5 de abril de 2010 de http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e_padres/html/observa.htm
- Kids Health. Guía para padres sobre cómo sobrevivir a la adolescencia. Recuperado el 11 de mayo de 2010 de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/crecimiento/adolescence_esp.html

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Otros apoyos

Glosario

Acompañamiento afectuoso: atender, apoyar y hacer presencia en la vida de los niños de manera amorosa y estableciendo con él relaciones de respeto y buen trato.

Acompañamiento inteligente: atender y estar presente en la vida de los niños, teniendo claridad acerca de lo que ellos necesitan y desean, con acciones que faciliten su desarrollo. En otras palabras, consiste en acompañar al niño sabiendo qué hacer, cuándo y cómo hacerlo, para estimular su bienestar.

Ambiente físico: condiciones o circunstancias de los objetos y espacios físicos en que se encuentra el niño.

Ambiente psicosocial: condiciones o circunstancias relacionadas con las interacciones que el niño construye con las personas que lo rodean y consigo mismo.

Autoconcepto: conjunto de ideas que toda persona tiene sobre sí misma y los sentimientos que estas ideas le generan.

Autoestima: se relaciona con el tipo de sentimientos y el grado de valoración que cada persona tiene de sí misma.

Autonomía: es la capacidad de las personas para decidir, actuar con libertad y responsabilidad; se relaciona con el gobierno de sí mismo.

Bibliografía: relación de libros o escritos referentes a una materia o listado de textos utilizados para la construcción de un documento.

Ciclo vital: etapas por las cuales transcurre la vida de las personas: gestación, primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez; y de la familia: pareja sola, pareja en gestación y demás denominaciones acordes con las edades de los hijos, hasta retornar a pareja sola o a uno de los miembros solos.

Competencias: aptitudes o disposiciones naturales o adquiridas que posee una persona para una acción específica; es sinónimo de idoneidad. Capacidad para entender o hacer una acción.

Creatividad: capacidad para generar ideas, objetos y soluciones innovadoras y útiles, lo cual incluye lo personal, lo familiar, lo artístico, lo científico y lo social.

Crecimiento: aumento en el número y tamaño de las células.

Crianza: acciones cotidianas por medio de las cuales los adultos brindan cuidado, afecto y formación a los niños, con miras a propiciar su desarrollo en el ser corporal, intelectual, afectivo y social.

Derechos: asuntos y condiciones básicas que son necesarios para que los niños puedan gozar de bienestar y ser reconocidos como un ser humano. Sin la garantía de estas condiciones mínimas no pueden sobrevivir ni desarrollarse plenamente y con dignidad.

Desarrollo: adquisición y perfeccionamiento de funciones mediante la maduración.

Desarrollo integral: adquisición de funciones y avance progresivo del niño en todas las dimensiones, es decir, en lo corporal, intelectual, afectivo y social.

Estimulación: acciones que activan los sentidos y el movimiento del niño y que favorecen su desarrollo integral.

Familia: núcleo de personas dentro del cual crecen y se desarrollan los niños que constituye su principal nicho de relaciones afectivas.

Metas del desarrollo: fines o propósitos del desarrollo.

Niño: ser humano menor de dieciocho años que es único e irrepetible, generador y captador de sentimientos, deseante, con derechos y responsabilidades, en rápido proceso de crecimiento y desarrollo, el cual es facilitado u obstaculizado de acuerdo con la herencia y su medio interno y externo.

Observación: mirar atentamente; estudiar en detalle los comportamientos y características de alguien.

Perímetro cefálico: medida de la circunferencia de la cabeza.

Primera infancia: etapa de la vida de los seres humanos que va desde el momento de la concepción hasta cumplir los seis años de vida.

Proyecto de vida: plan consciente y elaborado sobre lo que se desea ser, hacer y tener en la vida.

Potencialidades: son capacidades que tienen las personas y que aún no han sido desarrolladas.

Resiliencia: capacidad de afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecido de ellas.

Seguimiento: observar atentamente un proceso, comparando y analizando los avances y dificultades del mismo.

Signos: manifestaciones o señales en el cuerpo de la presencia de enfermedades.

Bibliografía

Arango, I. (1999). Notas sobre autoconcepto. Sabaneta: Documento inédito

Armstrong, N. (2005). Programas internacionales para el desarrollo infantil -ICDP -. Bogotá: UNICEF

Asociación demográfica Costarricense. (1990). Un programa para el desarrollo de la juventud Latinoamericana. Cómo planear mi vida. San José, Costa Rica: Autor.

Código de la Infancia y la Adolescencia. Ley 1098 de 2006. (2006). Bogotá.

Colombia, Ministerio de Salud. (1993). Escala abreviada de desarrollo. Bogotá: Autor

De Anda, N. (1994). Qué es el autoconcepto. Sabaneta: Documento inédito

Gómez, J.F., Posada, A. y Ramírez, H. (2000). Puericultura el arte de la crianza. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y UNICEF. (1995). Escala de valoración cualitativa del desarrollo infantil. Bogotá: Autores

Marulanda, A. (2001). Sigamos creciendo con nuestros hijos. Bogotá: Editorial Norma

Posada, A., Gómez, J.F. y Ramírez, H. (2005). El niño sano (3º edición). Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

UNICEF, (2005). Convención sobre los derechos de los niños y las niñas. Bogotá: Autor

Recursos en la Web

Psicología online

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>

Web de psicología y medicina

<http://www.cepvi.com/articulos/apego1.shtml>

Psicoencuentro

http://www.psicoencuentro.com/articulo_de_psicologia.php?idarticulo=9&idioma=1

Sigo y registro nuestro crecimiento familiar

¿Cómo me veo a mí mismo?

Cuestionario de autoconcepto⁵

Respuestas: sí, no o no sé

Preguntas	SI	NO	NO SÉ
● Si lo tratan de forma injusta, ¿le resulta difícil exponer tranquilamente sus derechos?	☐	☐	☐
● ¿Siente con frecuencia que no tiene los mismos derechos que los demás?	☐	☐	☐
● Cuando le piden un favor que no desea hacer, ¿le cuesta decir no y quedarse tranquilo?	☐	☐	☐
● ¿Se le hace difícil tomar la iniciativa para comenzar, continuar y acabar una conversación?	☐	☐	☐
● Cuando ve a una amiga o amigo que luce bien o que ha hecho algo de forma adecuada, ¿le cuesta decirselo con facilidad?	☐	☐	☐
● Si le hacen un halago, ¿se siente incómodo o apenado?	☐	☐	☐
● ¿Mantiene una conversación aunque lo aburra o tenga prisa?	☐	☐	☐
● ¿Se siente incómodo y no sabe qué decir cuando le hacen un favor?	☐	☐	☐
● Cuando decide expresar su desacuerdo u opiniones a los demás, ¿suelen sentirse agredidos, dolidos, o reaccionar defendiéndose?	☐	☐	☐

⁵ Tomado y adaptado de www.psicocarea.org/autoestima_test.htm

	SI	NO	NO SÉ
● Si la conducta de otra persona le molesta, ¿le cuesta decírselo y pedirle que cambie su comportamiento con usted?	☐	☐	☐
● ¿Le resulta difícil expresar sus deseos?	☐	☐	☐
● ¿Siente que muchas veces los demás se aprovechan de su tendencia a complacerlos?	☐	☐	☐
● ¿Le cuesta expresar su enfado y prefiere callar?	☐	☐	☐
● ¿Se le dificulta expresar su amor o decir lo que le gusta?	☐	☐	☐
● Cuando no coincide su opinión con la de los demás, ¿le cuesta expresar lo que realmente piensa?	☐	☐	☐
● Cuando expresa a otros su postura o desacuerdo ante algún hecho, ¿se suele sentir tenso o teme perder el control de sus emociones?	☐	☐	☐
● ¿Oculta sus sentimientos en muchas ocasiones por temor a ser rechazado o a perder la simpatía de los demás?	☐	☐	☐
● Cuando le critican alguna actuación, ¿suele sentirse abatido?	☐	☐	☐
● ¿Se siente inseguro e incómodo al relacionarse con alguna autoridad?	☐	☐	☐
● Ante una crítica, ¿acostumbra defenderse justificándose o negando la evidencia?	☐	☐	☐
● ¿Se siente incómodo al disculparse o admitir su ignorancia en algún tema?	☐	☐	☐
● ¿Cree que es una persona a la que se le dificulta lograr éxitos?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
● ¿Le preocupa mucho lo que otros piensen de usted?	☐	☐	☐
● ¿Cree que el trabajo que usted hace no tiene mucha importancia?	☐	☐	☐
● Si alguien viene a usted cuando está haciendo algo importante, ¿interrumpe para atenderlo?	☐	☐	☐
● ¿Le cuesta tomar decisiones?	☐	☐	☐
● ¿Le molesta su aspecto físico?	☐	☐	☐
Si usted ha respondido sí o no sé a algunas de las preguntas planteadas es necesario que se detenga a reflexionar sobre cada una con el fin de buscar estrategias y transformar comportamientos que le ayuden a manejar mejor ciertas situaciones y a fortalecer una autoconcepto sano y realista.			

La silueta humana

Esta actividad le ayuda a reflexionar sobre los aspectos que todos los miembros de la familia deben aceptar como parte de su propia realidad y aquellos que pueden cambiar por sí mismos o con la ayuda de los demás.

Inicialmente, cada participante demarca -en una hoja de papel por persona - su silueta. Una vez dibujada la silueta, cada uno la complementa con los detalles más sobresalientes de su figura (ojos, nariz, boca, cejas, pestañas, cabello, entre otros).

Posteriormente, sobre su dibujo cada uno señala las partes o aspectos de su cuerpo que más le gustan y aquellas partes con las que no está conforme, utilizando la siguiente codificación:



Triangulo: Lo que más me gusta de mi cuerpo



Equis: Lo que no me gusta de mi cuerpo

A continuación, cada participante presenta a los demás miembros de la familia su trabajo. Entre todos marcan sobre cada silueta con un círculo (O) lo que consideran que cada uno podría mejorar y con una cruz (+), colocada al lado de las X, señalan los aspectos que crean no pueden ser modificados (ejemplo: el color de los ojos, el tipo de cabello, la forma de las rodillas).

Luego, realizan un conversatorio conjunto sobre los resultados encontrados y definen las actividades que pueden hacer para ayudar a los demás a mejorar la relación con su imagen. Por ejemplo, si alguien se siente gordo, en familia definen las prácticas deportivas que le ayuden a mejorar ese aspecto.

Para finalizar la actividad, en cada figura todos escriben las cualidades que reconocen en la persona dueña de la misma.

Este ejercicio posibilita reflexionar en familia en torno al afecto y comprender que éste no depende de la figura física, sino de las relaciones afectivas que se construyen.

El manual de convivencia familiar

La construcción participativa del manual de convivencia familiar se enmarca dentro de las estrategias utilizadas para desarrollar y fortalecer las habilidades para la participación social de los niños, acercándolos de forma práctica al ejercicio de la democracia y a la construcción de relaciones de negociación y acuerdos.

El establecimiento de acuerdos de convivencia ayuda a la familia en la regulación de las relaciones entre todos sus integrantes. Por ello lo invitamos a implementar esta estrategia la cual le permitirá mejorar el clima de convivencia familiar y, de paso, aportar al fomento de la cultura del respeto entre todos sus miembros.

Además, definir conjuntamente y poner en práctica las normas de convivencia familiar le permite:

- Fortalecer los valores familiares y la construcción de una sana convivencia, basada en el reconocimiento de la diferencia y el respeto por el otro
- Promover el ejercicio de la democracia y el desarrollo de la autonomía
- Aportar a la formación de sujetos participativos y de una cultura ciudadana
- Generar espacios para el encuentro familiar

Se ha demostrado que una de las mejores formas para lograr el acatamiento y el respeto de las normas es la participación de todos en su construcción, pues de esta manera las consideran propias y no impuestas. En este sentido, la elaboración del manual de convivencia familiar de forma creativa y participativa, busca la construcción colectiva de las normas que rigen a todos los integrantes del grupo familiar.

Antes de iniciar el ejercicio para la elaboración del manual de convivencia, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Recuerde que no se trata de la imposición de normas que coarten la libertad de su niño y entorpezcan el desarrollo de su autonomía; lo que se pretende es generar ambientes de sana convivencia

- Las normas que se establezcan deben ser claras para todos y de fácil comprensión, ya que los niños necesitan saber que esperan los adultos de ellos. Por esta razón, todas las normas y límites establecidos deben estar sustentados en un por qué, de forma que se facilite su comprensión y acatamiento
- Las consecuencias del incumplimiento de las normas deben ser conocidas por todos de forma previa, de manera que cuando se aplique el correctivo, este no se considere injusto
- Si bien la construcción colectiva de las normas es un ejercicio democrático por excelencia, esto no implica que en todo lo que su niño plantee tenga la razón y que usted tenga que estar de acuerdo
- Como adulto responsable, usted también es un miembro activo en la construcción de las normas y límites. Recuerde que algunas normas son establecidas por los adultos basados en la responsabilidad que tienen frente al cuidado y protección de los niños
- Las normas deben ser definidas teniendo en cuenta las condiciones y capacidades de los diferentes miembros de la familia, de acuerdo con el momento del ciclo vital que atraviesan. Por ejemplo no se puede exigir a un niño de 5 años que apoye con la realización de “los mandados” de la casa, pero esto si se le puede exigir a un adolescente
- Busque que la redacción de las normas sea en términos positivos y no negativos, por ejemplo: “Procurar que las comidas siempre se hagan en el comedor” en vez de “No comer en las camas”

Ejercicio: Construcción del Manual de Convivencia Familiar

- *Inicialmente, usted invita a todos los miembros de la familia para que revisen aquellos aspectos y comportamientos que les gustan de la vida en familia y aquellos que les disgustan. Les informa que este ejercicio se realiza en una o varias sesiones y que la idea es definir democráticamente los acuerdos básicos de la convivencia familiar*
- *Luego, elaboren conjuntamente un listado de las situaciones o tópicos sobre los cuales es importante establecer los acuerdos básicos de la convivencia familiar, tales como: el comportamiento durante las comidas; el manejo del televisor, el computador y la Internet; los hábitos de higiene, el uso del baño; los horarios de entrada y salida; los permisos; las tareas de la casa; la moda; las relaciones con los amigos; los castigos y los premios; la seguridad y los valores que caracterizan a su familia, entre otros*
- *Del listado anterior, entre todos, seleccionan un tema o situación y plantean los aspectos o comportamientos que les gustan y los que les disgustan. Para consolidar esta información, le pedirá a dos de los participantes que le ayuden en la recolección de las ideas, escribiendo los aportes de los demás y los suyos propios en dos carteleros: una con los aspectos o comportamientos positivos y otra con aquellos que les disgustan*
- *Esta actividad se repetirá frente a cada una de las situaciones o tópicos seleccionados por la familia en una o varias sesiones*
- *Con base en los listados de comportamientos aceptados y rechazados frente a cada situación, se definirán las normas y consecuencias para generar los ambientes y condiciones familiares que faciliten una convivencia armónica*
- *En aquellos puntos sobre los cuales persistan discrepancias o puntos de vista distintos, se generarán conversaciones argumentadas hasta llegar a unos acuerdos mínimos que permitan una puesta a prueba temporal y un seguimiento a los mismos*
- *Los acuerdos resultantes se mantendrán en las carteleros a la vista de todos, y su cumplimiento y pertinencia se revisará periódicamente. Además, cada participante está autorizado para retroalimentar a sus familiares frente al cumplimiento de los acuerdos*
- *Como complemento al ejercicio anterior, se pueden establecer revisiones periódicas del manual de convivencia, que podrán ser cada 6 meses o cada año, de acuerdo con las necesidades de la familia, ya que dicho manual es un instrumento dinámico para el fortalecimiento de las relaciones familiares.*

¿Cómo vamos en el cumplimiento de los derechos de mi niño?

Este apartado se desarrollará en función de los cuatro grupos de derechos: Vida y salud; Protección; Educación y desarrollo y Participación.

Vida y salud:	SI	NO	NO SÉ
• ¿Su niño está afiliado al sistema de seguridad social?	☐	☐	☐
• ¿Cuando se enferma lo lleva para que sea atendido por un médico?	☐	☐	☐
• ¿Hace parte de un programa de crecimiento y desarrollo?	☐	☐	☐
• ¿Está al día en la aplicación de las vacunas?	☐	☐	☐
• ¿Conoce cuáles son las cantidades y tipos de alimentos que su niño necesita para la edad?	☐	☐	☐
• ¿La alimentación que el niño recibe es la apropiada para la edad?	☐	☐	☐
• ¿Su vivienda está adaptada a las necesidades del niño?	☐	☐	☐
• ¿Cuenta con espacios suficientes para jugar y espacios sin riesgos de accidentes?	☐	☐	☐
• ¿El ambiente de la casa es limpio y ordenado?	☐	☐	☐
• ¿La vivienda cuenta con los servicios públicos básicos: agua potable, luz eléctrica y alcantarillado?	☐	☐	☐
• ¿Sabe cómo está el nivel de desarrollo de su niño en relación con lo que se espera para su edad?	☐	☐	☐
• ¿Sabe en cuáles aspectos del desarrollo tiene su niño fortalezas?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
• ¿Sabe en cuáles aspectos del desarrollo tiene su niño dificultades?	☐	☐	☐
• ¿Hace actividades de estimulación que propicien su adecuado desarrollo?	☐	☐	☐
• ¿Lleva a cabo acciones que permitan prevenir accidentes en el hogar?	☐	☐	☐
• ¿El ambiente familiar es tranquilo y armonioso?	☐	☐	☐
• ¿Recibe el niño un trato amoroso y respetuoso?	☐	☐	☐

Protección:

	SI	NO	NO SÉ
• ¿Evita los golpes, insultos y gritos para corregir a su niño?	☐	☐	☐
• ¿El niño cuenta con el registro civil de nacimiento?	☐	☐	☐
• ¿Evita utilizar amenazas y expresiones atemorizantes con su niño?	☐	☐	☐
• ¿Evita que su niño esté expuesto a situaciones de violencia?	☐	☐	☐
• ¿Evita decir a su niño comentarios que bajen su autoestima o burlarse cuando se equivoca?	☐	☐	☐
• ¿Le explica a su niño los riesgos que puede tener en las relaciones con diferentes personas para prevenir casos de abuso sexual?	☐	☐	☐
• ¿Trata a su niño de forma afectuosa, considerada y evitando comentarios que resalten sus defectos o errores?	☐	☐	☐
• ¿Se asegura de que su niño no esté expuesto a situaciones de consumo de alcohol o de drogas?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
● ¿Cree que su niño no debe trabajar hasta que cumpla su mayoría de edad?	☐	☐	☐
● ¿El niño tiene posibilidades de que tanto el padre como la madre le brinden cuidados, amor y atención?	☐	☐	☐
● ¿Hay una persona de confianza que se encargue de cuidar al niño?	☐	☐	☐
● ¿La persona que se encarga principalmente de la crianza del niño lo hace de forma amorosa?	☐	☐	☐
● ¿Tiene el niño un espacio de la casa en el cual cuente con privacidad para sus actividades de acuerdo con su género?	☐	☐	☐

Educación y desarrollo:

	SI	NO	NO SÉ
● ¿La familia participa de manera activa en la formación y crianza?	☐	☐	☐
● ¿La familia tiene claridad acerca de los valores que desean inculcar al niño?	☐	☐	☐
● ¿Conciertan entre todos las normas y reglas establecidas en el hogar?	☐	☐	☐
● ¿Conocen el niño y el resto de la familia las normas y reglas del hogar?	☐	☐	☐
● ¿Juega con su niño todos los días?	☐	☐	☐
● ¿Su niño tiene posibilidades de jugar con diferentes juguetes y en distintos espacios, como la casa, el campo, espacios al aire libre o unidades deportivas?	☐	☐	☐
● ¿Su niño tiene distintas opciones para ocupar el tiempo libre, esto es, leer, practicar deportes, desarrollar actividades artísticas, pertenecer a grupos donde interactúe con otros niños?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
• ¿Conoce los intereses de su niño, es decir, lo que le gustaría hacer o aprender?	☐	☐	☐
• ¿Facilita que el niño adquiera los aprendizajes que necesita o le interesan?	☐	☐	☐
• ¿Propicia y garantiza que su niño asista a la escuela o a otro tipo de instituciones educativas?	☐	☐	☐
• ¿Apoya a su niño en sus tareas escolares?	☐	☐	☐
• ¿Conoce los hábitos saludables que favorecen la crianza de su niño?	☐	☐	☐
• ¿Practica usted y su familia los hábitos saludables a favor de su niño?	☐	☐	☐
• ¿Conoce cuáles son sus fortalezas como responsable de la crianza del niño?	☐	☐	☐
• ¿Sabe cuáles son los aspectos que debe mejorar para brindar a su niño el cuidado y la educación que merece?	☐	☐	☐
• ¿Cree usted que es un modelo digno de imitar para su niño?	☐	☐	☐
• ¿Conoce los aspectos sobre la sexualidad que le ayudan a orientar a su niña o niño de acuerdo con la edad y género?	☐	☐	☐
• ¿Orienta a su niño o niña sobre cómo llevar una sexualidad sana de acuerdo con la edad y género?	☐	☐	☐
Participación:	SI	NO	NO SÉ
• ¿Las ideas y opiniones de su niño son escuchadas y tomadas en cuenta?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
• ¿Tiene su niño la tranquilidad de expresar lo que siente y lo que piensa?	☐	☐	☐
• ¿Los miembros de la familia escuchan al niño cuando expresa sus sentimientos y pensamientos?	☐	☐	☐
• ¿Permite que su niño participe en la toma de decisiones en el hogar?	☐	☐	☐
• ¿Posibilita que su niño tome decisiones respecto a las actividades que lleva a cabo?	☐	☐	☐
• ¿Respetar, por ejemplo, los gustos de su niño en cuanto a la alimentación o a su manera de vestir?	☐	☐	☐
• ¿Permite que su niño elija sus amistades?	☐	☐	☐
• ¿Propicia que su niño seleccione los juegos, juguetes y actividades que le gustan?	☐	☐	☐
• ¿Informa a su niño acerca de lo que está pasando en el hogar y de las decisiones importantes que se toman?	☐	☐	☐
• ¿Responde a las inquietudes de su niño de manera oportuna, clara y honesta?	☐	☐	☐
• ¿Le asigna responsabilidades de acuerdo con su nivel de desarrollo?	☐	☐	☐
• ¿Permite y estimula que su niño participe en actividades comunitarias?	☐	☐	☐
• ¿Conoce los programas y proyectos de las instituciones de su comunidad en beneficio de los niños?	☐	☐	☐
• ¿Su niño participa de los programas y proyectos dirigidos a la población infantil que hay en su comunidad?	☐	☐	☐

	SI	NO	NO SÉ
• ¿Tiene su niño o niña la posibilidad de contar con un espacio adecuado para sus pertenencias y de acuerdo con su género?	☐	☐	☐
• ¿Cuenta su niño o niña con la posibilidad de decorar su habitación de acuerdo con su género y con sus gustos e intereses?	☐	☐	☐

Este formato le permite identificar si la crianza y cuidados que usted le brinda a su niño promueven y respetan sus derechos. Si contestó no o no sé en algunas de los puntos mencionados, es necesario que reflexione en familia sobre cada uno, para tratar de entender que está dificultando que ese derecho particular se esté garantizando y definir cuáles acciones y actitudes deben implementar para mejorar la crianza.

Vínculo afectivo⁶

1 Muéstrale amor a tu niño o niña

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto le muestras a tu niño o niña sentimientos positivos?
¿Hasta dónde le demuestras que lo amas?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees tú que reaccionará una niña o un niño que sólo encuentra indiferencia y sentimientos negativos en las personas más cercanas a él?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

2 Sigue y responde a las iniciativas de tu niña o niño

Auto-evaluación

- a) ¿En qué medida prestas atención a los deseos e intenciones del niño o la niña? ¿Hasta qué punto tratas de ajustarte y participar en aquello que interesa a la niña o al niño?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees tú que se comportará un niño o una niña que nunca obtiene respuesta a sus iniciativas?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

3 Establece una conversación personal, con y sin palabras, con tu niño o niña

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto le hablas a tu niño o niña y tratas de lograr una «conversación» mediante miradas, caricias, sonrisas u otros gestos recíprocos que expresen placer mutuo?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees tú que se sentirá un niño o una niña al que nadie le presta atención cuando se quiere expresar?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

⁶ Tomado y adaptado de: Armstrong, N. (2005). Cartilla para cuidadores. Programas Internacionales para el Desarrollo Infantil - ICDP -. Bogotá: Unicef.

4 Elogia a tu niña o niño por sus logros e intentos

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto felicitas a la niña o al niño por lo que logra hacer?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees tú que se comportará un niño o una niña que nunca recibe felicitaciones de parte de las personas adultas que le cuidan?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

5 Ayuda a tu niño o niña a fijar su atención

Auto-evaluación

- a) ¿Qué tanto ayudas a la niña o al niño a enfocar su atención para observar y compartir cosas juntos?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica

- c) ¿Cómo crees tú que se comportará un niño o una niña que rara vez recibe ayuda para enfocar su atención en las cosas de su entorno?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

6 Nombra y describe a tu niña o niño cómo es el mundo

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto nombras las cosas del entorno de la niña o del niño y le explicas cómo son? ¿Lo haces con entusiasmo y alegría?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Qué crees que sucedería con un niño o una niña que no tuviera a su lado alguien que le ayudara a conocer los nombres de las cosas y a nombrar las experiencias que vive?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

7 Amplía la comprensión de tu niño o niña sobre las cosas y experiencias del mundo

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto logras ampliar y enriquecer las experiencias de la niña o el niño acerca de su entorno; comparándolas y relacionándolas con otras experiencias?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Qué crees que sucedería con un niño o una niña que no tuviera quien le ayudara a comparar sus experiencias y a aprender de ellas?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

8a Pon límites en forma positiva a tu niña o niño; ofrécele opciones

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto guías a tu niña o niño en forma positiva, mostrándole las alternativas posibles?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees que se comportará un niño o una niña al que no se le ponga ningún límite? ¿Cómo se comportará otro u otra al que todo se le prohíbe?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

8b Apoya a tu niño o niña para planear acciones paso a paso

Auto-evaluación

- a) ¿Hasta qué punto ayudas a tu niña o niño a organizar sus acciones paso a paso?

1	2	3	4	5	?
muy poco	poco	término medio	mucho	muchísimo	no lo sé

- b) Da ejemplos de cómo haces esto en la práctica
- c) ¿Cómo crees que será cuando crezca un niño o una niña al que nadie le enseñó a planear sus acciones?

Anota las respuestas a las preguntas b y c en un cuaderno y llévalas a la reunión para compartirlas con las demás personas de tu grupo

¿Cómo te estás comunicando ahora con tu niño o niña?

En la tabla que aparece en esta página puedes trazar el perfil de tu interacción con tu niño o niña a partir de las calificaciones que elegiste al auto evaluarte en cada una de las guías. Coloca un punto donde la línea del número de la guía se cruza con la línea de la calificación que te pusiste en dicha guía. Une después, en orden, los puntos con líneas y tendrás un perfil de cómo te comunicas con tu niña o niño. Con base en este perfil puedes fácilmente ver tus fortalezas y debilidades y pensar en maneras de mejorar.

muchísimo										
mucho										
término medio										
poco										
muy poco										
no lo sé										
	1	2	3	4	5	6	7	8a	8b	

Guías para una buena interacción

Guías emocionales:

1. Demostrar amor
2. Seguir y responder a las iniciativas
3. Establecer una comunicación personal, verbal y no verbal
4. Elogiar y confirmar

Guías de mediación:

5. Fijar la atención
6. Nombrar y describir el mundo
7. Ampliar la comprensión del mundo
- 8a. Poner límites en forma positiva
- 8b. Planear acciones paso a paso

Selecciono mis lecturas

Para llevar a cabo acciones que propicien el bienestar de los niños, resulta fundamental que las personas responsables de su crianza posean conocimientos y actitudes que potencien su desarrollo y que les faciliten una vida tranquila y feliz.

Por esta razón, la Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano ha trabajado desde 1978 en programas de investigación y de formación que permiten a las familias y comunidades desempeñar de forma más apropiada su rol dentro de la crianza.

Con base en su amplia trayectoria surge en el año 2002 el programa Colombianos Apoyando Colombianos -CAC-, un sueño concebido por Glen Nimnicht cofundador de Cinde que se materializa gracias al reconocimiento Hannah Neil World of Children Awards, que le fue otorgado por la Fundación Kellogg`s de Estados Unidos, como un homenaje por sus significativas contribuciones al bienestar de los niños.

El programa CAC surge como una iniciativa de emprendimiento social que promueve la creación de ambientes adecuados para el desarrollo integral de la niñez, mediante la implementación de centros familiares y comunitarios -CFC, y el fortalecimiento de redes de apoyo en sectores caracterizados por altos índices de pobreza, violencia y abandono, como una forma de mejorar las condiciones de vida de los niños, sus familias y comunidades.

Con base en esta experiencia y con el propósito de financiar los proyectos de Colombianos Apoyando Colombianos, la Fundación Cinde participó con el programa Crecer en Familia en el concurso de planes de negocio Ventures 2005, en la modalidad emprendimiento social, resultando ganadora del primer puesto.

Crecer en Familia ofrece procesos de formación dirigidos a las familias que estén interesadas en mejorar la atención que le brindan a sus niños durante su proceso vital. El Programa es ofrecido a personas naturales y en instituciones educativas y organizaciones que desean aportar al desarrollo familiar de sus empleados, asociados o miembros.

Los participantes del programa Crecer en Familia, además de mejorar su rol en la crianza de sus niños, están facilitando que grupos familiares de sectores vulnerados por la pobreza o por situaciones de violencia, accedan a proyectos en los cuales reciben orientación para ofrecerles a sus niños ambientes más apropiados para su crecimiento y desarrollo.

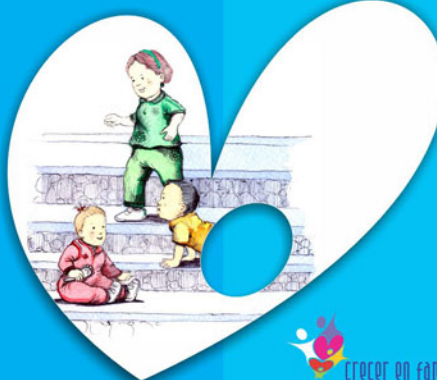
Vivo el milagro de las Nueve Lunas

Gestantes



Exploro un Mundo de Sorpresas

Niños menores de 2 años



Crezco y Desarrollo mis Talentos

Niños de 2 a 6 años

