



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

# **GUÍA METODOLÓGICA PARA TALLERES DE PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS DE CRIANZA POSITIVA**

## ÍNDICE

<b>I.</b>	<b>OBJETIVO</b> .....	3
<b>II.</b>	<b>FINALIDAD</b> .....	3
<b>III.</b>	<b>ALCANCE</b> .....	3
<b>IV.</b>	<b>BASE LEGAL</b> .....	3
<b>V.</b>	<b>PRESENTACIÓN</b> .....	5
<b>VI.</b>	<b>DIVISIÓN</b> .....	6
	<b>CAPÍTULO 1: MARCO CONCEPTUAL DE PRÁCTICAS DE CRIANZA POSITIVA</b> .....	6
1.1	Prácticas de crianza.....	6
1.2	Apego .....	6
1.3	Desarrollo del vínculo afectivo.....	8
1.4	Desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes .....	9
1.5	Desarrollo de competencias emocionales en la infancia y adolescencia .....	10
1.6	Desarrollo de las competencias parentales .....	11
1.7	Comunicación familiar .....	14
1.8	Corresponsabilidad en el trabajo de cuidados .....	14
1.9	Paternidad activa y corresponsable .....	15
	<b>CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA</b> .....	16
2.1	Perfil del facilitador .....	19
2.2	Consideraciones para la implementación de la metodología .....	21
2.3	Esquema metodológico y operativo de la crianza positiva .....	23
2.4	Aplicación de la metodología .....	23
2.5	Consideraciones previas .....	27
2.6	Desarrollo de los 10 talleres .....	34
<b>VII.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	100
<b>VIII.</b>	<b>ANEXO: DEFINICIONES Y HERRAMIENTAS</b> .....	103
8.1.	DEFINICIONES .....	103
8.2.	HERRAMIENTAS PARA DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN.....	107
8.3.	HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN .....	111

## “GUÍA METODOLÓGICA PARA TALLERES DE PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS DE CRIANZA POSITIVA”

### I. OBJETIVO

Promover prácticas de crianza positiva desde la reconstrucción de patrones adquiridos, erradicando toda forma de violencia hacia las niñas, niños y adolescentes para el ejercicio pleno de sus derechos.

### II. FINALIDAD

Contribuir a la consolidación de una cultura de crianza positiva en las familias, para promover su fortalecimiento a través de las prácticas del respeto, la no violencia y la corresponsabilidad familiar, que promueva el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.

### III. ALCANCE

Las disposiciones contenidas en la presente Guía son de carácter orientador y son aplicables a servidores y trabajadores del sector público y privado que, en el ejercicio de sus funciones, trabajan con familias y/o con niñas, niños y adolescentes a nivel nacional.

### IV. BASE LEGAL

- 4.1 Ley N° 27337, Ley que aprueba el Nuevo Código de los Niños y Adolescentes.
- 4.2 Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar.
- 4.3 Ley N° 30403, Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra los niños, niñas y adolescentes.
- 4.4 Ley N° 30466, Ley que establece parámetros y garantías procesales para la consideración primordial del interés superior del niño.
- 4.5 Ley N° 32426, Ley que promueve el enfoque de familia y su incorporación transversal en las políticas nacionales y sectoriales, estrategias, planes, programas, acciones y proyectos.
- 4.6 Ley N° 32535, Ley de Igualdad de Oportunidades entre hombres y mujeres.
- 4.7 Decreto Legislativo N° 1297, Decreto Legislativo para la protección de niñas, niños y adolescentes sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos.
- 4.8 Decreto Legislativo N° 1408, Decreto Legislativo de fortalecimiento de las familias y prevención de la violencia.
- 4.9 Decreto Supremo N° 009-2016-MIMP, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar.
- 4.10 Decreto Supremo N° 001-2018-MIMP, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento del Decreto Legislativo N° 1297, Decreto Legislativo para la Protección de las niñas, niños y adolescentes sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos.

- 4.11 Decreto Supremo N° 002-2018-MIMP, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30466, Ley que establece parámetros y garantías procesales para la consideración primordial del interés superior del niño.
- 4.12 Decreto Supremo N° 003-2018-MIMP, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30403 Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra los niños, niñas y adolescentes.
- 4.13 Decreto Supremo N° 008-2021-MIMP, Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional Multisectorial para las Niñas, Niños y Adolescentes al 2030.
- 4.14 Resolución Ministerial N° 170-2021-MIMP, que aprueba el Documento Técnico: Marco Conceptual sobre Cuidados.
- 4.15 Resolución Ministerial N° 140-2023-MIMP, que aprueba la Directiva N° 001-2023-MIMP, “Gestión de proyectos normativos en el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables”.
- 4.16 Resolución Ministerial N° 380-2025-MIMP, que aprueba el Texto Integrado de Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

Las referidas normas incluyen sus respectivas disposiciones ampliatorias, modificatorias y complementarias, de ser el caso.

## V. PRESENTACIÓN

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), en alianza y cooperación con la ONG World Vision, a través de la Dirección de Fortalecimiento de las Familias de la Dirección General de la Familia y la Comunidad, ha elaborado la “Guía metodológica para talleres de promoción de prácticas de crianza positiva”, en el marco de su rectoría sobre el fortalecimiento de las familias, de conformidad con lo establecido en el literal a), inciso 9.1 del artículo 9 del Decreto Legislativo N° 1408, Decreto Legislativo de fortalecimiento de las familias y prevención de la violencia.

La presente Guía es de carácter preventivo y restaurativo. Busca fortalecer las capacidades de madres, padres y/o personas que asumen el cuidado para erradicar conductas y actitudes violentas, especialmente en aquellos que han vivido experiencias adversas como la violencia, el abuso, el abandono, la negligencia física o emocional. Asimismo, promueve relaciones familiares basadas en el afecto, el respeto y la integridad de las personas, favoreciendo procesos de aceptación, sanación y transformación que contribuyan a romper con prácticas de crianza violentas y autoritarias.

De igual modo, resalta la importancia de fortalecer la función afectiva de las familias<sup>1</sup> mediante la promoción de prácticas de crianza positiva que fortalezcan los vínculos de afecto y confianza entre sus integrantes. Estos vínculos son esenciales para el desarrollo emocional, la autoestima, la autoconfianza, la realización personal, entre otros aspectos, de niñas, niños y adolescentes.

La Guía se estructura en dos capítulos:

- **Capítulo 1**, presenta el marco conceptual de prácticas de crianza positiva desde una perspectiva de desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.
- **Capítulo 2**, presenta los criterios técnicos y la metodología de “prácticas de crianza positiva”, organizada en 10 talleres orientadas a su implementación.

---

<sup>1</sup> Decreto Legislativo N° 1408, artículo 7.

## VI. DIVISIÓN

### MARCO CONCEPTUAL DE PRÁCTICAS DE CRIANZA POSITIVA

#### 1.1 Prácticas de crianza

Durante la infancia, todas y todos reciben prácticas de crianza por parte de madres, padres y/o personas que asumen el cuidado, las cuáles se interiorizan y expresan en comportamientos a lo largo de la vida. Sin embargo, no siempre responden a las necesidades que se tuvieron durante la niñez y adolescencia, ni al contexto en el que se desarrollaron, como situaciones de adversidad, problemas familiares, problemas médicos, entre otros.

Cuando las prácticas de crianza se ejercen de forma negativa, pueden reproducir la violencia intergeneracional a través de conductas como el castigo físico para inculcar disciplina, la división de tareas y roles que se le asignan a niñas, niños y adolescentes según el sexo, entre otras. Por ello, las ideas, costumbres y patrones aprendidos durante la infancia constituyen factores de riesgo que influyen en la forma en que las personas crían a sus hijos, siendo por ello, necesario promover una cultura que promueva la igualdad y la no discriminación, así como la erradicación de estereotipos que obstaculicen el desarrollo y proyectos de vida de las niñas, niños y adolescentes.

Al realizar una revisión de conceptos sobre las competencias parentales<sup>2</sup> y sus consecuencias en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, se aprecia que, para ser madre o padre no se recibe formación, ejerciéndose de acuerdo a las percepciones y costumbres. Las mujeres y hombres ponen en práctica su maternidad o paternidad de acuerdo a la crianza que tuvieron, lo que incluye sus experiencias adversas pero también sus experiencias de fortalezas familiares que obtuvieron en los primeros 18 años de vida.

En ese marco, al ser madre o padre, las personas se enfrentan a una gran responsabilidad: “educar”; y esta forma de educar adecuada o inadecuada, se decide durante el proceso en que se enfrentan los problemas de crianza.

En ese sentido, se plantea como un aspecto fundamental, la formación de madres, padres y/o personas que asumen el cuidado para mejorar el desempeño de sus competencias parentales de tal manera que pueda reducirse la vulneración de los derechos de esta población.

#### 1.2 Apego

El apego es el primer vínculo afectivo que se realiza entre madre, padre, y/o persona que asume el cuidado con un recién nacido el cual sentará bases para el desarrollo del vínculo afectivo en su niñez, adolescencia y etapas futuras. Dicha “relación especial” como lo define Bowlby (1989)

---

<sup>2</sup> MIMP 2023: Servicio integral especializado para la prevención de la violencia en las familias, Anexos, p.19, aprobado con Resolución Ministerial N° 211-2023- MIMP.

se establece con un individuo al que las niñas, niños y adolescentes consideran mejor capacitado para enfrentarse al mundo<sup>3</sup>.

En ese sentido, la aparición del apego respondería, por un lado, a obtener protección incondicional manteniendo por ello la proximidad con las figuras de apego y, por otro lado, a la necesidad de adquirir seguridad emocional que posibilite la exploración, el aprendizaje y la progresiva socialización de la niña, niño y adolescente<sup>4</sup>.

### 1.2.1 Tipos de apego<sup>5</sup>:

- **Apego inseguro – evitativo:** niñas, niños y adolescentes con comportamientos predecibles con un predominante rechazo hacia su figura de apego, que no muestran interés ante situaciones que implica separación o encuentro con la persona que asume su cuidado, debido a que han generado desconfianza y han sentido constante rechazo al momento de pedir apoyo por parte de su figura de apego.
- **Apego seguro:** Niñas, niños y adolescentes con figuras de apego sensibles que responden de manera oportuna y asertiva ante sus necesidades. Sienten seguridad frente a situaciones de angustia o temor donde su figura de apego será accesible para reconfortarlos. Frente a la separación pueden demostrar su sufrimiento de forma abierta, se consuelan fácilmente con la presencia de su figura de apego y retornan rápidamente a sus actividades.

Por su parte, el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, ha definido al apego seguro como *“el vínculo de confianza y afecto que se establece entre la niña o niño y su madre, padre o persona adulta significativa a partir del reconocimiento de las necesidades del o la bebé y la atención de las mismas de manera adecuada y oportuna. Se inicia desde el nacimiento y se consolida entre los 18 – 24 meses de edad, siendo el primer año de vida un momento clave para su desarrollo. Para ello, es necesario una persona adulta sensible, disponible y emocionalmente estable”*<sup>6</sup>.

- **Apego inseguro – ambivalente:** Niñas, niños y adolescentes que presentan conductas imprevistas con respecto a la persona que asume su cuidado, quien muchas veces puede presentar extrema sensibilidad a la atención de sus necesidades y en otros momentos puede no ser sensible. Muestran angustia intensa ante situaciones de separación y tienden a responder con expresiones de protesta, resistencia y enojo ante los encuentros con sus figuras de apego. No han generado confianza en cuanto al acceso y respuesta de las personas responsables del cuidado.

<sup>3</sup> López A. C. y Ramírez G. M. (2005)., Apego, Actualizaciones en clínica. Revista Chilena de Medicina Familiar, vol. 6, N° 1, pp. 21. Recuperado de:

<https://www.revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134/129>

<sup>4</sup> Masten, A. S., y Curtis, W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaption in development. Development and Psychopathology, 12(3), 529-550

<sup>5</sup> Ídem.

<sup>6</sup> MIDIS, Primero la Infancia: Resultados priorizados, <https://www.midis.gob.pe/index.php/primerola-infancia-resultados-priorizados/> fecha de consulta 03.11.2023.

- **Apego desorientado – desorganizado:** Niñas, niños y adolescentes que frente a situaciones de separación no cuentan con estrategias para afrontar adecuadamente dichas situaciones y frente al reencuentro demuestran comportamientos fraccionados (movimientos estereotipados, rigidez, congelamiento y expresiones de miedo hacia la figura parental).

En ese marco, es importante identificar qué tipo de apego se ha construido con las niñas, niños y adolescentes. Madres, padres y/o personas que asumen el cuidado principal deben construir e ir fortaleciendo el apego seguro, buscando: satisfacer sus necesidades básicas (alimentación adecuada, higiene, sueño, contención, controles médicos, vacunas, entre otros), aprender a identificar las necesidades de las niñas, niños y adolescentes, y responderlas adecuada y oportunamente, construir confianza en la relación, entre otros. Se entiende la importancia del apego seguro por lo que responde a las necesidades en la niñez, contribuyendo a su desarrollo integral siendo indispensable su generación desde el nacimiento y su fortalecimiento a través de las prácticas de crianza, las cuales deben considerar la afectividad sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas como medio principal de cuidados.

### 1.3 Desarrollo del vínculo afectivo

El desarrollo del vínculo afectivo es un proceso que se realiza a lo largo de la vida y es necesario para construir relaciones de confianza y afecto entre madres, padres y/o personas que asumen el cuidado con las niñas, niños y adolescentes que tienen bajo su cuidado y crianza.

Goicochea (2008) señala que *“el vínculo es la base de seguridad que lleva a la persona a la exploración, al desarrollo y la autonomía. El vínculo, por lo tanto, posibilita la seguridad, la autonomía y la separación, precisamente aquello que impide la excesiva dependencia de madres y padres”*.

En ese sentido, el vínculo afectivo se genera y se va fortaleciendo entre dos personas, en un proceso que las convierte en únicas y se diferencian del resto, son modelos de desarrollo entre sí con un proyecto en común y en dicha relación se emplean las emociones que se han ido cultivando. Con cada persona se crea una relación diferente<sup>8</sup>.

Las personas integrantes de la familia que generan vínculos afectivos con las niñas, niños y adolescentes, se convierten en modelos de referencia, sobre todo, aquellas personas adultas que se encuentran a cargo de su crianza, por ello uno de los aspectos importantes para madres, padres y/o personas que asumen el cuidado *“es la construcción de vínculos afectivos constructivos y positivos a fin de proporcionar a niñas, niños y adolescentes la seguridad afectiva para su crecimiento y la generación de la autonomía”*<sup>9</sup>, lo que se transmitirá a través de las prácticas de crianza.

---

<sup>7</sup> Ídem

<sup>8</sup> Horno Goicochea P. Desarrollo del vínculo afectivo. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2008. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008. p. 303 - 310. Recuperado de:

[https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008\\_libro\\_299-310\\_vinculo.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf)

<sup>9</sup> Ídem

Para la generación de este vínculo afectivo, las figuras de apego aportan desde su actitud frente al nacimiento o llegada de la prole, el estado de salud mental que presenta, las redes de apoyo con las que cuenta y su capacidad para asumir sus competencias parentales<sup>10</sup>.

Las madres, padres y/o personas que asumen el cuidado deben contar con estrategias para generar el vínculo afectivo, como las que se mencionan a continuación<sup>11</sup>:

- ✓ **Expresar el afecto:** se refiere a brindar y recibir afecto con respeto a la dignidad e integridad de las personas, expresar el afecto implica hacer que las personas se sientan queridas lo cual será esencial para la generación y el fortalecimiento del vínculo afectivo.
- ✓ **Generar un sentimiento de pertenencia:** es importante que niñas, niños y adolescentes se sientan queridos bajo toda circunstancia, es decir, que deben sentir que pase lo que pase las personas a cargo de su crianza los amarán y aceptarán y que ello no está condicionado a características o acciones.
- ✓ **El conocimiento mutuo y el tiempo compartido:** el tiempo para compartir con integrantes de la familia es tan importante como lograr conectar con ellos, teniendo en cuenta la cantidad y calidad de tiempo que se puede brindar, permitirá fortalecer la comunicación y contribuirá al conocimiento mutuo, lo que implica que la afectividad esté acompañada de la presencia física de dichas personas.
- ✓ **El compromiso y el cuidado del otro:** Teniendo en cuenta que el cuidado y la protección responden a las funciones de las familias y es a través de éstas que se atienden las necesidades básicas de sus integrantes, se requiere generar el vínculo afectivo para que coadyuve en la respuesta ante las dificultades, así como en eventualidades que se pueden presentar en la vida cotidiana.

Estas estrategias aportan a la generación del vínculo afectivo a través de las prácticas de crianza, respondiendo al desarrollo y formación de niñas, niños y adolescentes, contribuyendo a la formación de su autoestima, autonomía e independencia.

#### 1.4 Desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes

Es importante comprender el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, quienes son sujetos de derecho, considerando las diferentes etapas de desarrollo, que incluyen aquellos *“referidos a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socioafectivos y sociales, que permite a las niñas, niños o adolescentes alcanzar un crecimiento físico y un desarrollo óptimo”*.<sup>12</sup> Además de afrontar características diferenciadas como la pobreza, condición de discapacidad, ámbito territorial, identidad étnico cultural, entre otras.

---

<sup>10</sup> Ídem

<sup>11</sup> Ídem.

<sup>12</sup> Literal d) del artículo 7 del Decreto Supremo N° 003-2018-MIMP, que aprueba Reglamento de la Ley N° 30403, Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra las niñas, niños y adolescentes

El desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes está en relación directa con su proceso de socialización familiar y social, así como también, con el desempeño de los roles y funciones de cuidados por parte de la madre, el padre o personas que asumen el cuidado.

El adecuado desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes responderá al ejercicio pleno de todos sus derechos y que madres, padres y/o personas que asumen el cuidado, generen las condiciones necesarias para garantizar ello, brindando orientación y promoviendo el desarrollo de sus capacidades para llevar una vida socialmente responsable<sup>13</sup>.

Para esto, las madres, padres y/o personas que asumen el cuidado deben recibir asistencia u orientación que les permita potenciar al máximo las capacidades de las niñas, niños y adolescentes aplicando formas de disciplina adecuadas y libres de violencia, a fin de contribuir a la promoción de una cultura de igualdad y no discriminación entre mujeres y hombres.

### 1.5 Desarrollo de competencias emocionales en la infancia y adolescencia

Las personas, desde que nacen experimentan diversas emociones, es así que durante sus primeros años de vida aprenden a manifestar sus propias emociones, a responder ante las emociones de los demás controlando las suyas. La manera en cómo van aprendiendo y desarrollando sus emociones en el seno de su familia contribuirá a su bienestar y calidad de vida<sup>14</sup>.

Márquez-Cervantes (2017) citando a Bisquerra (2005) indica que las competencias emocionales *“son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”*<sup>15</sup>.

Por su parte, para Ibarrola (2011) *“las emociones son fenómenos multidimensionales caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos que experimento), conductual (hacia donde cada emoción dirige mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa)”*<sup>16</sup>.

Ibarrola (2011) señala que dentro de las competencias emocionales se encuentran las siguientes<sup>17</sup>:

- i. **Reconocer, canalizar y manejar los propios sentimientos**, lo que implica las siguientes habilidades:

---

<sup>13</sup> Ídem

<sup>14</sup> Heras Sevilla, Davinia; Cepa Serrano, Amaya; Lara Ortega, Fernando / Psicología, ciencia y profesión: afrontando la realidad, Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas, 2016.

<sup>15</sup> Márquez-Cervantes, M.C. & Gaeta-González, M.L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20(2), 221-235.

<sup>16</sup> Ibarrola, Begoña; Conferencia: “Cómo educar las emociones de nuestros hijos”; 2011.

<sup>17</sup> Ídem.

- **Autoconocimiento:** es muy importante que desde muy pequeños niñas, niños y adolescentes reconozcan por nombre las emociones básicas como: el enfado, el miedo, la alegría, el amor, los celos, entre otros; así, como ir conociendo sus manifestaciones.
  - **Autocontrolarse:** esta habilidad es básica para aprender a resolver conflictos, es saber expresar las emociones sin lastimarse a uno mismo ni a las demás personas.
  - **Automotivarse:** es afrontar con optimismo las diversas situaciones que presenta la vida, proponerse metas y objetivos, así como dirigirse a alcanzarlas.
- ii. **Manejar adecuadamente los sentimientos que aparecen en la relación con los demás,** para ello es preciso considerar las siguientes habilidades:
- **La empatía:** Es importante que desde los primeros años de vida se puedan desarrollar las capacidades para comunicar las emociones e identificar y comprender las emociones de los demás.
  - **La destreza social:** Es necesario desarrollar habilidades para la aceptación de las normas sociales, el desarrollo de la capacidad para poder relacionarse con las demás personas, hacer amistades, tener sentido del humor, entre otros.

Las personas deben contar con herramientas que les permitan reconocer y aceptar sus emociones para manejar su expresión, también denominada inteligencia emocional por Goleman, D. (1996). Al respecto, Bisquerra (2005) hace referencia al desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional las cuales se considerarían indispensables para la vida. Esta educación emocional representaría un proceso formativo, continuo y permanente, que busca fomentar el desarrollo de las competencias emocionales con la finalidad de incrementar el bienestar personal y social, respondiendo al desarrollo integral de las personas<sup>18</sup>.

### 1.6 Desarrollo de las competencias parentales

Todas las personas tienen una predisposición a repetir los patrones de crianza que recibieron en su infancia y en su proceso de desarrollo; sin embargo, dichos patrones pueden ser modificados, retroalimentados y/o fortalecidos con información que se recibe durante el curso de vida, por lo tanto, si la crianza recibida no fue adecuada, es importante que madres, padres y/o personas que asumen el cuidado sepan que tienen la capacidad de aprender y desarrollar las competencias parentales necesarias y cuentan con la oportunidad de ejercer una crianza positiva hacia sus hijos y no repetir la misma historia.

Por ello, identificar el contexto familiar actual ayuda al desarrollo de competencias parentales adecuadas, ya que conlleva a definir estrategias oportunas, fortalecer su desarrollo, ayuda a adquirir los conocimientos necesarios, capacidades para responder de forma asertiva y empática en las distintas situaciones de crianza que se presentan para niñas, niños y adolescentes<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Bisquerra Alzina, Rafael, La educación emocional en la formación del profesorado, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 95 – 114 Universidad de Zaragoza – Zaragoza, España.

<sup>19</sup> Ministerio de Educación del Perú (2023). Guía para el trabajo con las familias de las niñas y los niños de los PRITE. Recuperado de: <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/guia-familias-prite.pdf>

Considerando que, para el desarrollo de las competencias parentales interactúan factores como la herencia, el aprendizaje y lo vivido en el curso de vida ya sean dentro de un contexto de buen trato o de maltrato, éstas integran la capacidad de las personas para ofrecer, gestionar y dar respuesta en lo afectivo, cognitivo, la comunicación y el comportamiento; así como, para ser flexibles y adaptarse a las exigencias de los quehaceres educativos familiares, mientras se construyen estrategias para optimizar las potencialidades y aprovechar las oportunidades que se presentan<sup>20</sup>.

Las competencias parentales según Márquez (2022) *“cumplen un papel fundamental en la crianza y bienestar de los hijos, ya que son las principales herramientas que cuentan para sostener el cuidado afectivo y material que las niñas, niños y adolescentes requieren en su desarrollo evolutivo y social, sin olvidar las demandas del entorno en donde se desenvuelven cotidianamente<sup>21</sup>”,* requiriendo generarse en torno a la parentalidad positiva, es decir *“al comportamiento de las madres y padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación, que incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo de la niña, niño y adolescentes<sup>22</sup>”.*

El desarrollo de estas competencias, también responden a la atención de necesidades de apoyo que la familia requiera para dar respuesta a situaciones de crisis o de la vida cotidiana<sup>23</sup>.

De esta manera, a través de una tabla, se plantea las siguientes áreas competenciales en la parentalidad positiva (Rodrigo, Márquez, Martín y Byrne, 2008)<sup>24</sup>:

**Tabla N° 1: Áreas competenciales en la parentalidad positiva**

COMPETENCIAS	DESCRIPCIÓN
Educativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto, calidez y afecto en las relaciones.</li><li>• Control y supervisión del comportamiento infantil.</li><li>• Estimulación y apoyo al aprendizaje.</li><li>• Adaptabilidad a las características de la niña, niño o adolescente.</li></ul>
Agencia Parental	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoeficacia parental.</li><li>• Locus de control interno (control de nuestra vida).</li><li>• Acuerdo en la pareja.</li><li>• Percepción ajustada del rol parental.</li></ul>
Autonomía personal, búsqueda de apoyo social	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implicación en la tarea educativa.</li><li>• Responsabilidad ante el bienestar de la niña, niño o adolescente.</li></ul>

<sup>20</sup> Márquez, V., Morán, K., Merchán, M., Márquez, K., Bravo D. (2022); Las competencias parentales: Un recurso para la promoción de estilos de crianza saludable y el desarrollo integral de los niños. Recuperado de <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/796/3/libro.pdf>

<sup>21</sup> ídem.

<sup>22</sup> Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-Gobierno de España. (2015). Guía de Buenas Prácticas en Parentalidad Positiva: Un recurso para apoyar la práctica profesional con familias. Pág.

<sup>23</sup> ídem

<sup>24</sup> ídem

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visión positiva de la niña, niño o adolescente y de la familia.</li><li>• Buscar ayuda de personas significativas</li><li>• Identificar y utilizar los recursos para cubrir las necesidades como madres, padres y/o personas que asumen el cuidado.</li></ul>
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Control de los impulsos y afrontamiento estrés.</li><li>• Asertividad y autoestima.</li><li>• Habilidades sociales.</li><li>• Resolución de conflictos interpersonales.</li><li>• Capacidad para responder a múltiples tareas.</li><li>• Planificación y proyecto de vida.</li></ul>

**Fuente:** *Guía de Buenas Prácticas en Parentalidad Positiva: Un recurso para apoyar la práctica profesional con familias – Pág. 13.*

Por otra parte, las competencias parentales también deben buscar romper con estereotipos que dificulten el desarrollo integral en condiciones de igualdad para mujeres y hombres, por lo que es necesario promover el empoderamiento de las niñas y adolescentes mujeres con la finalidad de reducir brechas de desigualdad, a través de las siguientes prácticas:

- Generar condiciones para el ejercicio pleno de los derechos de todas las personas en condiciones de igualdad.
- Las diferencias biológicas entre mujeres y hombres no deben convertirse en desigualdades sociales, políticas ni económicas.
- Es necesario, erradicar valoraciones, prejuicios y patrones tradicionales que crea la diferenciación de responsabilidades, roles y oportunidades de niñas, niños y adolescentes.
- El derecho a la igualdad y no discriminación, requiere que tanto mujeres y hombres tengan el mismo trato, los mismos beneficios, obligaciones y oportunidades, y ello es de suma importancia para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.

De esta manera, las competencias parentales deben involucrar aquellas prácticas de crianza que responden al:

*“cuidado, protección, formación y guía que ayudan al desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes, así como tomar en cuenta aspectos como la evolución de sus facultades, la edad en la que se encuentra, las características, cualidades, intereses y motivaciones de cada niña, niño o adolescente; así también como tomar la decisión de evitar toda forma de castigo físico y trato humillante<sup>25</sup>”.*

<sup>25</sup> Unicef – México, <https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato> consultado el día 22/11/2023

### 1.7 Comunicación familiar

La comunicación es esencial para el establecimiento de relaciones respetuosas y afectuosas, la educación y la resolución de problemas y conflictos, a través de la información clara, exacta y completa<sup>26</sup>.

En ese sentido, la comunicación permite la vinculación emocional entre los integrantes de las familias, considerando las necesidades y expectativas que puedan tener durante todo el ciclo de vida, y de esta manera, fortalecer su funcionamiento saludable. En muchas ocasiones los conflictos familiares se originan porque no han empleado la comunicación asertiva<sup>27</sup>.

La comunicación asertiva hace referencia a la expresión abierta de las emociones, opiniones, sentimientos, entre otros, de manera segura; evitando a su vez acusar o atacar a la otra persona, respetando el ejercicio de derechos e interés de quienes participan<sup>28</sup>.

### 1.8 Corresponsabilidad en el trabajo de cuidados

La corresponsabilidad en el trabajo de cuidados hace referencia a las actividades domésticas, crianza de los hijos y de cuidados del resto de integrantes del grupo familiar en situación de vulnerabilidad que en su conjunto están orientadas a garantizar el bienestar familiar, por ejemplo: hacer las compras, cocinar, limpiar la casa, lavar la ropa, ayudar con las tareas escolares, el cuidado de bebés, niñas, niños y adolescentes, la atención hacia las personas adultas mayores que lo requieran, asistir a personas dependientes o con alguna enfermedad crónica, entre otros<sup>29</sup>.

A través de las prácticas de crianza muchas veces se pueden estar reforzando patrones de socialización que generan la diferenciación de responsabilidades en la familia; por ello, la importancia de fomentar la corresponsabilidad familiar a través de las prácticas de crianza positiva, donde desde temprana edad puedan aprender a compartir y distribuir las tareas sin estereotipos.

Finalmente, es importante que, para la aplicación de la presente metodología, la persona quien facilite los talleres, ayude a entender el cuidado como un derecho fundamental de toda persona; además de resaltar la importancia del autocuidado entre las madres y padres, destacando que cuidar su bienestar físico y emocional es fundamental para poder ofrecer una crianza positiva. En ese sentido: *“El reconocimiento del cuidado como derecho humano implica que todas las personas tienen derecho a cuidar y a ser cuidadas en condiciones de calidad e igualdad y a cuidarse (autocuidado). Este reconocimiento del cuidado como derecho genera obligaciones y*

---

<sup>26</sup> Extraído de la Guía para el diálogo y la resolución de conflictos en familia, realizada por GEUZ, Centro Universitario de Transformación de Conflictos, páginas 26, 31-37 Véase en: [https://www.leioa.net/vive\\_doc/GUIA\\_PADRES-MADRES\\_LEIOA-GEUZ\\_CAST.pdf](https://www.leioa.net/vive_doc/GUIA_PADRES-MADRES_LEIOA-GEUZ_CAST.pdf)

<sup>27</sup> Ídem

<sup>28</sup> Ídem

<sup>29</sup> MIMP, Cartilla informativa para promover la corresponsabilidad del trabajo doméstico no remunerado “La igualdad la construimos desde casa”

*responsabilidades estatales más allá de las regulaciones laborales para las trabajadoras mujeres asalariadas. (...)»<sup>30</sup> .*

### **1.9 Paternidad activa y corresponsable**

Una de las mayores problemáticas en la crianza de niñas, niños y adolescentes es la ausencia de una paternidad activa, ya que el hombre/padre suele tener el rol de proveedor y el de la mujer/madre, de cuidadora, es decir, la madre lidera el cuidado, atención y crianza de sus hijos. Sin embargo, la crianza es una corresponsabilidad compartida por ambas figuras. Es por ello que, en este apartado, se desarrollará el tema de la paternidad activa y corresponsable.

Se entiende por paternidad activa y corresponsable es aquella en que el hombre se involucra y participa de manera directa y sostenida en las tareas de cuidado de los hijos; así como, en las labores domésticas, sin ningún tipo de discriminación por cualquier práctica que promueva la desigualdad. Comparte con su pareja las responsabilidades familiares en términos de igualdad.

El ejercicio de una paternidad activa implica tener una relación afectiva e incondicional con los hijos, no limitándose a la sola función de proveer económicamente, más bien el padre participa activamente del cuidado diario y la crianza de sus hijos asumiendo responsabilidades como: darle los alimentos, hacerle dormir, ayudarlo a vestirse, salir de paseo, involucrándose en el proceso educativo, ya sean orientando en las tareas escolares, participando de las actividades de la escuela o brindando acompañamiento socioafectivo a sus hijos; ayudarlo a socializar con otras niñas, niños y adolescentes a través del juego, entre otros. Ello permitirá la generación y el fortalecimiento del vínculo afectivo, que facilita el apego mutuo entre padre y sus hijos durante el proceso de desarrollo. Asimismo, incluye compartir las tareas de cuidado y las tareas domésticas con la madre (Aguayo & Kimelman, 2014). Así también, se ha evidenciado el impacto positivo de la paternidad activa en la vida de los hijos, por ejemplo, los niños en su vida adulta presentan una mayor participación en tareas domésticas, y las niñas presentan un mayor sentido de autonomía, empoderamiento y expectativas más altas para su futuro (UNFPA, 2021)<sup>31</sup>.

#### **Beneficios del involucramiento paterno<sup>32</sup>:**

La función paterna activa, afectiva y corresponsable en el cuidado y crianza de los hijos es de suma importancia tanto para el padre, la madre, el entorno familiar y, fundamentalmente, para las niñas, niños y adolescentes como sujetos de derecho que afrontan desigualdades y tienen necesidades diferenciadas por nivel etario.

Diferentes estudios demuestran que, con el involucramiento paterno se obtiene:

---

<sup>30</sup> MIMP, Documento Técnico Marco Conceptual sobre Cuidados, aprobado por Resolución Ministerial N° 170-2021-MIMP, Capítulo III Hacia una nueva política de cuidados, 3.2 El cuidado como derecho, página 30

<sup>31</sup> Ídem

<sup>32</sup> Extraído de la Guía para la promoción de la paternidad activa y corresponsable en los centros de trabajo de entidades públicas y privadas aprobada mediante Resolución Directoral N°001-2023-MIMP-DGFC.

**Hijos:**

- Con mejores competencias cognitivas y sociales.
- Con mejor tolerancia frente al estrés.
- Con mayor motivación al estudio y mejor rendimiento académico.
- Que presentan mayor autoestima y menos problemas de conducta.
- Que se desarrollan más sanos, plenos y felices con el papá como cuidador significativo.
- Que, de adolescentes, tendrán más posibilidades de tener una mejor salud mental, son menos propensos al consumo de alcohol y drogas, menos problemas con la ley y menos riesgos en salud sexual y reproductiva.
- Dichos beneficios también se obtienen si hay un involucramiento materno.

**Pareja/madre:**

- Con mayor bienestar y satisfacción conyugal o mejor relación con el padre/pareja.
- Menor estrés materno, lo que favorece como pareja o en la relación con la madre.
- Que comparten con el papá el cuidado y la crianza de los hijos, y pueden contar con una mejor calidad de vida personal y familiar.
- La mejor distribución del tiempo para las tareas del cuidado, producto de la corresponsabilidad en el trabajo de cuidados generan las condiciones necesarias para el desarrollo de la autonomía económica.

**Padre:**

- Impacta positivamente en su salud física, salud mental y emocional.
- Contribuye a su autoestima y satisfacción en la vida.
- Relación más cercana y saludable con sus hijos lo largo de la vida.
- Participación más activa en la vida de sus hijos.
- Pasan más tiempo con sus hijos, construyendo así un vínculo más sólido en el tiempo; se sienten más realizados y logran una mejor calidad de vida personal y familiar.
- Tienen mejor relación con la madre.

**CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA**

La metodología reconoce que las prácticas de crianza positiva, se orientan a generar en las madres, padres y/o personas que asumen el cuidado lo siguiente:

- Autoconfianza y autoestima.
- Salud física y mental.
- Motivación para aprender.
- Habilidad para regular impulsos agresivos.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Capacidad para cultivar amistades y relaciones interpersonales.
- Capacidad para ser madres, padres y/o personas que asumen el cuidado, en el sentido de desempeñar de manera óptima y oportuna sus intervenciones de crianza y cuidado en función al desarrollo integral de la niña, niño y adolescente como sujetos de derecho y su interés superior.

En ese marco, la metodología está compuesta por 03 fases, desarrollándose un total de 10 talleres (3 en la primera y segunda fase, y 4 en la tercera fase) con las siguientes temáticas: (1) Reflexionando sobre mi historia de vida, (2) Los sentimientos de mi corazón (3) Adversidad y afecto, partes de una misma historia (4) Darle sentido a mi historia, (5) Renovar para crecer, (6) Vivir con autenticidad la identidad y vocación, (7) Reconocimiento y reconciliación con nuestra historia, (8) La afectividad como instrumento para las prácticas de crianza, (9) Prácticas de crianza positiva y (10) Lo que aprendimos y celebramos.

En cada fase se trabajan las siguientes acciones:

**Primera fase: DESCUBRIR** (talleres 1 al 3).

- Consiste en aprender a relajar el cuerpo y las emociones para encontrarse con la propia historia de la niñez y adolescencia.
- Expresar a través del juego, arte, escritura y reflexión las memorias sobre las Experiencias adversas (EA), y las Fortalezas de las Familias durante la niñez (FF), y su relación con factores de riesgo para la salud.
- Se descubre el efecto de las EA y FF en la propia vida, dando voz a lo silenciado.

**Segunda fase: RESIGNIFICAR** (talleres del 4 al 6).

- Comprender las EA y FF que marcaron la historia de vida para poder renovar la identidad y romper con patrones aprendidos.
- Construir nuevos sentidos para las EA y FF en la propia vida y relaciones con los hijos y con las demás personas.
- Construir un legado de sabiduría desde la historia de la propia niñez y adolescencia.
- Continuar relajando el cuerpo a través de ejercicios de meditación.

**Tercera fase: MEJORAR** (talleres del 7 al 10).

- Reconciliarse con la propia historia de niñez y adolescencia.
- Asumir nuevas y saludables posturas de vida, crianza y cuidado.
- Tomar conciencia de lo vivido y de lo que se quiere aplicar con niñas, niños y adolescentes.
- Cultivar prácticas y relaciones saludables con los hijos y con las demás personas.

Cabe señalar que, en cada una de estas acciones implica que quienes facilitan, deben hacer un trabajo personal importante y un esfuerzo muy profundo para cambiar la visión y forma de relacionarse con todas las heridas que se tienen como resultado de los patrones de crianza con los que se creció. Sin embargo, la crianza positiva aporta a las nuevas generaciones brindándoles las herramientas que necesitan para desarrollar su potencial. Así podrán ser responsables de sí mismas y mismos.

Asimismo, cada taller mantiene una estructura de 05 actividades: relajar, inspirar, vivir, profundizar y apreciar, con una duración de 180 minutos por taller y una frecuencia mínima de una vez a la semana, como se detalla a continuación:

### 1. RELAJAR

Cada taller inicia con un ejercicio de respiración que dura entre 10 y 15 minutos, para que las personas relajen el cuerpo y se alisten para las actividades a desarrollar en cada taller.

### 2. INSPIRAR

Este es un momento de reparación para que las personas se familiaricen con el tema y se preparen para abrirse a la experiencia vivencial y la reflexión. Una cálida bienvenida, una charla amena e informal al inicio son importantes para ubicar el tema en el contexto del proceso de cambio.

### 3. VIVIR

Es el momento para tratar el tema principal y animar a las personas a que se conecten de manera personal y que vayan “construyendo ideas juntos”. Es con el apoyo emocional del grupo que se les hace posible dar los pasos que los llevan a cambios positivos.

### 4. PROFUNDIZAR

Esta actividad sirve para que ahonden más en las ideas y experiencias del taller.

### 5. APRECIAR

Es un momento importante en el que el grupo llega a algunas conclusiones del taller y se elaboran algunas recomendaciones o ideas para que las practiquen durante la semana.

Destacar, que lo más importante es que quienes faciliten, motiven a que, en el tema principal, las personas se conecten de manera personal y que vayan “construyendo ideas juntos”. “Es con el apoyo emocional del grupo que va ser posible dar los pasos que los lleven a cambios positivos”.

La metodología se centra en el trabajo sobre las Experiencias Adversas (EA) y las Fortalezas Familiares durante la Niñez (FF), permitiendo reconocer cómo las prácticas de crianza que recibieron las personas adultas y que replican con las niñas, niños y adolescentes durante la crianza. Además, busca reconocer la historia de vida de las personas en “ambientes comunitarios adversos”, que describe las experiencias, condiciones y traumas que impactan negativamente en las familias y comunidades<sup>33</sup> y propone estrategias para construir familias y comunidades más resilientes, para prevenir la violencia, para sanar y superar prácticas y conductas que vulneran derechos de niñas, niños y adolescentes.

En ese sentido, se busca prevenir la violencia mediante acciones integrales y multisectoriales que aborden el trauma psicológico generado en quienes la experimentan o presencian. Asimismo, se reconoce que el trauma también puede originarse en formas de violencia estructural, las cuales limitan a las personas y comunidades en la satisfacción de sus necesidades básicas y en el ejercicio pleno de sus derechos.

<sup>33</sup> Executive Summary a Framework for Addressing and Preventing Community Trauma. Pinderhughes H, Davis R, Williams M. (2015). Recuperado de: <https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Adverse%20Community%20Experiences%20and%20Resilience%20Executive%20Summary.pdf>

Basada en el enfoque de “Bálsamo de ternura” de World Vision, esta metodología promueve relaciones basadas en el amor y respeto, que busca “resignificar y trascender a las heridas transgeneracionales vividas durante la niñez y adolescencia”. Por ello es restaurativa para las personas adultas, y por otro lado es preventiva con respecto a las nuevas generaciones. Su aplicación gira en torno a 3 principios:

- 1) El **encuentro genuino** entre quienes participan en la crianza,
- 2) El **diálogo** como mediador pedagógico de la crianza, y
- 3) El **amor** como base afectiva del vínculo familiar, que provoca el encuentro y el diálogo en confianza para la reflexión crítica y liberadora entre madres, padres, e hijos.

Para su implementación, se recomienda un abordaje respetuoso y no invasivo. En caso de identificarse situaciones complejas que requieran de una atención especializada, se deberá derivar a los servicios competentes de la jurisdicción en donde se desarrolla el taller.

## 2.1 Perfil del facilitador

Para la aplicación de esta metodología, es importante que como mínimo sean dos personas quienes realicen la facilitación, además, que hayan recibido la metodología anteriormente, es decir que hayan asistido a todos los talleres, con el rol de participantes. Asimismo, se recomienda que esta intervención sea acompañada o facilitada por una o un profesional en el campo de la psicología o trabajo social que cuente con la experiencia necesaria para realizar la contención debida, y brindar las herramientas necesarias para guiar al grupo<sup>34</sup>.

Para las personas quienes faciliten y acompañen este proceso es necesario que reconozca sus propias vivencias de infancia, propias heridas y experiencias de vida, para que las identifique antes de facilitar. Esto permitirá diferenciar su propia postura ante las posturas del grupo que acompaña.

Dos roles centrales de quien facilita en el proceso de acompañamiento de los grupos, son:

- Contribuye a formar el grupo de apoyo mutuo: Esto implica que va a generar la confianza necesaria y los acuerdos con las personas que permitirán crear la dinámica y permanencia del grupo más allá de los talleres propuestos en esta metodología.
- Facilita los talleres de crianza positiva: Además, al finalizar la implementación, se recomienda continuar brindando seguimiento al grupo de apoyo mutuo, según el tiempo acordado con el grupo (mensual, cada dos meses o trimestral/ el tiempo).

Cualidades deseadas de la persona facilitadora:

- Actúa con amabilidad, se sensibiliza a las necesidades y a la historia de vida de las personas.

---

<sup>34</sup> Quien facilite debe contar con al menos 02 años de experiencia trabajando con familias o poblaciones vulnerables; y tener experiencia ejecutando talleres grupales y dinámicos con adultos.

- Reconoce sus propias heridas y tiene disposición para aprender de ellas y ponerlas al servicio de las demás personas.
- Escucha de manera empática, es decir, sabe callar su voz, mirar a la otra persona y escucharla con sensibilidad.
- Reconoce que las personas que participan en el grupo llegan a aprender de las demás personas y de sí mismas, y que su rol es generar las condiciones para que se logre este aprendizaje.
- Acompaña en la reconciliación, es capaz de animar y acompañar a la persona, que tenga una disposición voluntaria, se libere de su propio resentimiento generado en las Experiencias Adversas.
- Es capaz de regular el estrés y ansiedad.
- Tiene integridad, que incluye la confidencialidad y la congruencia dentro y fuera del grupo.

Considerando el abordaje de la misma, quienes facilitan realiza las siguientes acciones:

- Brindar contención frente a situaciones de desborde emocional, además de contar con personal de apoyo.
- Antes de iniciar el proceso de facilitación y seguimiento a los grupos es necesario hacer un mapeo de las organizaciones e instancias disponibles en la localidad para referir a las personas que requieran atención especializada.
- Identificar y articular con servicios para derivación de casos.
- Revisar el contenido de los talleres previamente, para identificar las actividades más complejas donde participantes puedan requerir de una atención especializada, y de ser el caso, se puede apoyar en otros servicios solicitando el acompañamiento, para dicho taller, de profesionales del Centro de Salud Mental Comunitario, Centro de Emergencia Mujer y Familia, para brindar información sobre la denuncia ante casos de violencia, atención integral y multidisciplinaria, para víctimas de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar y otros que se consideren pertinentes. Además, considerar el apoyo de un profesional en psicología o personal de salud mental para que brinde asesoría u orientación para un mejor manejo de los talleres, especialmente de las actividades más complejas (además, mencionar las experiencias más retadoras que se han tenido hasta el momento para recibir pautas que ayuden a fortalecer la facilitación).
- Es importante que la persona quien facilite, haga la revisión del material de apoyo Definiciones y herramientas (Anexo) donde se encuentran las definiciones, las cinco herramientas de diagnóstico y explicación para su medición y evaluación, y las tres fichas de trabajo.

Con la finalidad de realizar un seguimiento adecuado y conocer el impacto de la aplicación de la metodología y sistematizar la información obtenida, es importante que quienes faciliten, recopilen y procesen los datos sociodemográficos de las personas, los reportes de asistencias y los resultados derivados de la aplicación de las 05 herramientas de diagnóstico, evaluación, medición e información contenida en el anexo del presente documento:

1. **Diagnóstico de Experiencias Adversas (Cuestionario):** Busca medir las experiencias vividas con presencia de violencia física, psicológica, negligencia afectiva, disfuncionalidad familiar

a través de violencia, convivencia con familiares químico-dependientes, convivencia con familiares que fueron encarcelados, convivencia con familiares que padecían de alguna enfermedad mental, o situación de divorcio, abandono o muerte; que pudieron vivir las personas durante su niñez y adolescencia (Ver Anexo – Apartado: Herramientas de medición, parte 1).

2. **Diagnóstico de Fortalezas Familiares (Cuestionario):** que se miden a través de los sentimientos de cercanía, apoyo, cuidado, protección, aprecio, amor, atención en salud, participación, confianza y proyecto de vida que se han generado durante la niñez y adolescencia (Ver Anexo – Apartado: Herramientas de medición, parte 2).
3. **Línea de base o evaluación de tus relaciones actuales:** busca medir aquellos cambios en las relaciones personales de las personas antes y después del proceso de restauración a través de los siguientes puntos: control de la ira, conflictos familiares, ciclo de sueño, depresión, suicidio, deseo de escape, soledad, frustración existencial, adicciones y concentración mental (Ver Anexo – Apartado: Herramientas de medición, parte 3).
4. **Línea de base o evaluación de crianza positiva (compara punto de entrada y salida):** indaga sobre las relaciones parentales a través del desempeño de las competencias de la crianza positiva evaluando los siguientes aspectos: Escuchar, decir, acariciar, acompañar, sentir y actuar (Ver Anexo – Apartado: Herramientas de medición, parte 4).
5. **Ficha de evaluación cualitativa:** Es evaluada en el último taller, permite la evaluación de los efectos y cambios en las relaciones y prácticas de crianza que se obtuvieron al recibir los talleres (Ver Anexo – Apartado: Herramientas de medición, parte 5).
6. **Definiciones, problemática de las familias:** brinda información teórica de apoyo para la persona quien facilita (Ver Anexo – Apartado: Definiciones).

## 2.2 Consideraciones para la implementación de la metodología<sup>35</sup>

La presente metodología es una propuesta que transforma y protege a la niñez de toda forma de violencia y promueve su bienestar integral, donde se aborda la problemática de la violencia desde la afectividad, el amor y el reconocimiento de la dignidad de las niñas, niños y adolescentes.

Para garantizar una adecuada implementación, es fundamental considerar los siguientes aspectos: <sup>36</sup>:

- a) **Cultivar relaciones afectivas sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas** (cercañas, basadas en la confianza, condiciones simétricas, recíprocas, empáticas y el diálogo como herramientas para criar y educar). Reconoce que las relaciones son la base esencial tanto para el desarrollo pleno de la niñez, así como para su resiliencia y resistencia.
- b) **Acompañamiento**, estar presente de manera significativa en la vida de las niñas, niños y adolescentes sobre todo en el proceso de desarrollo, con la expresión del afecto, en los

<sup>35</sup> World Vision, Oficina Regional para América Latina y EL Caribe: Bálsamo de Ternura, Guía de Formación Técnica

<sup>36</sup> Ana Greller

momentos difíciles; tales como, transitar duelos, pérdidas, enfrentar desafíos y problemas.

- c) **Reconocer aquellos factores** que vulneran los derechos de quienes integran las familias menguando su capacidad y negando las condiciones para la crianza positiva.

A continuación, se presenta una tabla con las consideraciones de la metodología, los cuáles se pueden operativizar de la siguiente forma:

**Tabla N° 2: Consideraciones para la implementación de la metodología<sup>37</sup>**

RELACIONES	ACOMPAÑAMIENTO	CONDICIONES
La niñez y adolescencia se desarrolla en un contexto de relaciones afectuosas.	El desarrollo afectivo, cognitivo, ejecutivo y físico depende de la interacción consistente, contenedora y estimulante (diálogo y juego) entre las personas adultas responsables y niñas, niños y adolescentes.	Estructuras políticas, económicas sociales y culturales que reconozcan el derecho de las niñas, niños y adolescentes a crecer en un ambiente libre de violencia y plena de cuidados.
RESULTADOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentar sanación interior.</li> <li>• Restauración de relaciones rotas.</li> <li>• Fortalecer la salud mental.</li> <li>• Fortalecer la organización social y redes de apoyo familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir la violencia contra las niñas, niños y adolescentes en las escuelas, familias y otros espacios.</li> <li>• Fortalecer la capacidad de las personas adultas cuidadoras para acompañar la niñez y adolescencia en los momentos sensibles y difíciles que enfrentan.</li> <li>• Fortalecer la capacidad de cuidado emocional de la niñez.</li> <li>• Incrementar el número de familias y comunidades positivas para la niñez y la adolescencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer de la acción política y social en relación con los derechos de las niñas, niños y adolescentes a ser cuidados y educados con afectividad sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas, y protegidos contra la violencia.</li> <li>• Fortalecer la organización social para el cuidado con responsabilidad afectiva.</li> </ul>
PROCESOS OPERATIVOS		
<b>RESTAURAR</b>	<b>LIBERAR</b>	<b>TRANSFORMAR</b>

<sup>37</sup> Principios de Bálsamo de Ternura del World Vision.

<p>Garantizar una red saludable de relaciones para que las niñas, niños y adolescentes crezcan y sean resilientes.</p>	<p>Desarrollar la capacidad de madres, padres, personas que asumen el cuidado, mentoras y mentores para acompañar con afectividad la vida, sueños y desafíos que enfrentan las niñas, niños y adolescentes, sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas.</p> <p><b>Responsabilidad afectiva como una capacidad</b></p>	<p>Alentar a la sociedad a promover el derecho de las niñas, niños y adolescentes a ser protegidos contra la violencia y recibir cuidados.</p> <p><i>El afecto como un derecho, sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas.</i></p>
--	---	---

**Fuente:** World Vision: Marco Operativo con Ternura. Pdf (Documento de trabajo).

### 2.3 Esquema metodológico y operativo de la crianza positiva<sup>38</sup>

El contenido de la metodología busca promover acciones, formas de comunicación, respuestas asertivas a través de la postura del cuerpo y la expresión a través de emociones frente a situaciones cotidianas o de estrés, así como los cuidados, la valoración hacia las personas, la empatía, el fortalecimiento de la independencia y autonomía, entre otros; lo cual se refleja en la dinámica familiar a través de las relaciones interpersonales y que se transmite de generación en generación. En ese sentido, un primer paso para su comprensión es entender que el reconocimiento y respeto son fundamentales en la crianza positiva.

### 2.4 Aplicación de la metodología

A continuación, se presenta la Tabla N° 03 con la descripción del desarrollo de la metodología, presentando los tiempos asignados por cada actividad en cada taller y fase que la componen.

Asimismo, se incluyen las siguientes recomendaciones para la aplicación de la metodología:

- El taller está dirigido a cualquier persona adulta que esté involucrado en la crianza de niñas, niños y adolescentes (madres, padres, familiares, y/o responsables del cuidado, etc). Además, debe priorizar su aplicación con las familias con estilos parentales negativos o disfuncionales, que hayan sido identificadas a través del diagnóstico.
- Se recomienda que el grupo este integrado por un máximo de 12 personas mayores de edad, considerando la temática a abordar.
- Se recomienda desarrollar los talleres con la mayor frecuencia posible, debiendo realizarse como mínimo una vez por semana. Las fechas deben de coordinarse previamente con los organizadores de la actividad.

<sup>38</sup> World Vission, Oficina Regional para América Latina y El Caribe: Bálsamo de Ternura, Guía de Facilitación, p.9

**Tabla N° 3: Metodología**

FASE	TALLERES	ACTIVIDADES Y TIEMPO ESTIMADO
<b>FASE I: DESCUBRIR</b>	Taller 1. Reflexionando sobre mi historia de vida.	Presentación del taller – (duración: 5 minutos). Aplicación de línea base: (3) Línea de base de crianza positiva y (4) Ficha de evaluación cualitativa – (duración: 30 minutos). Actividad 1 - Relajar: Esta actividad estimula la relajación (duración: 15 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Para generar confianza (duración: 20 minutos). Actividad 3 - Vivir: Para que entren en contacto consigo mismos como una etapa del proceso de descubrimiento (duración: 40 minutos). Actividad 4 - Lectura de la reflexión del día: Experiencias Adversas (duración: 25 minutos). Actividad 5 - Profundizar: Para ahondar en el autoconocimiento (duración: 30 minutos). Actividad 6 - Apreciar: Para que se autoevalúen (duración: 15 minutos).
	Taller 2. Los sentimientos de mi corazón.	Actividad 1 – Relajación (duración: 40 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Mejora la manera en que se comprenden las emociones y la relación que estas tienen con las experiencias familiares, específicamente las de crianza (duración: 40 minutos). Actividad 3 – Vivir: Mi corazón está lleno de... (duración: 30 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 - ¿Qué sabemos de nuestras emociones? (duración: 25 minutos). Actividad 5 – Profundizar (duración: 20 minutos). Actividad 6 – Apreciar (duración: 10 minutos).
	Taller 3. Adversidad y afecto, partes de una misma historia.	Actividad 1 - Relajar: Relajación y reconocimiento del cuerpo (duración: 25 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Para fortalecer al grupo (duración: 35 minutos). Actividad 3 - Vivir: Ahondar en el conocimiento de las Experiencias Adversas, Fortalezas Familiares, y el estado de las relaciones actuales (duración: 40 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 - Profundizar: La empatía y contención frente a las Experiencias Adversas (duración: 40 minutos).

FASE	TALLERES	ACTIVIDADES Y TIEMPO ESTIMADO
		Actividad 5 - Apreciar: Para reafirmarse y animarse (duración: 25 minutos).
<b>FASE II: RESIGNIFICAR</b>	Taller 4. Darle sentido a mi historia.	Actividad 1 – Relajar (duración: 20 minutos). Actividad 2 – Inspirar: Abrir la mente sobre las creencias preconcebidas sobre la violencia y la afectividad (duración: 40 minutos). Actividad 3 - Vivir: Para autoevaluarse (duración: 45 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 – Profundizar (duración: 35 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Nosotros mismos (duración: 25 minutos).
	Taller 5. Renovar para crecer.	Actividad 1 – Relajar (duración: 15 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Para fortalecer el sentido de identidad y libertad personal (duración: 40 minutos). Actividad 3 - Vivir: Para identificar pensamientos automáticos que surgen de las situaciones diarias (duración: 40 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 - Profundizar: Parar, respirar y pensar desde la afectividad (duración: 45 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Para identificar la conexión entre emociones y situaciones actuales y del pasado (duración: 25 minutos).
	Taller 6. Vivir con autenticidad la identidad y vocación.	Actividad 1 - Relajar: Cinco motivos de inspiración (duración: 25 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Replantear un sentido renovado de identidad y aptitud (duración: 30 minutos). Actividad 3 - Vivir: Para analizar alternativas de respuestas ante un conflicto familiar (duración: 40 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 - Profundizar: Explorar en los nuevos problemas de crianza y de cuidado de hijos (duración: 45 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Para resumir el aprendizaje del taller (duración: 25 minutos).
<b>FASE III: MEJORAR</b>	Taller 7: reconocimiento y reconciliación con nuestra historia.	Actividad 1 - Relajar: Para mantener activos los ejercicios de relajación (duración: 25 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Descubrir la necesidad de la aceptación y superación (duración: 25 minutos). Actividad 3 - Vivir: Para conocer cómo iniciar un proceso de aceptación (duración: 45 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i>

FASE	TALLERES	ACTIVIDADES Y TIEMPO ESTIMADO
		Actividad 4 - Profundizar: Para reforzar el sentido y propósito de vida (duración: 45 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Para reafirmar el inicio del proceso de aceptación y superación (duración: 25 minutos).
	Taller 8. La afectividad como instrumento para las prácticas de crianza.	Actividad 1 – Relajar (duración: 25 minutos). Actividad 2 – Inspirar (duración: 40 minutos). Actividad 3 – Vivir (duración: 60 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 – Profundizar: Escuchar para sentir y comprender (duración: 30 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Para hacer una autoevaluación (duración: 20 minutos).
	Taller 9. Prácticas de crianza positiva.	Actividad 1 – Relajar (duración: 25 minutos). Actividad 2 - Inspirar: Póster familiar de la afectividad trascendente (duración: 40 minutos). Actividad 3 - Vivir: Desarrollar compromisos con la práctica diaria de la afectividad (duración: 40 minutos). <i>Receso (duración: 15 minutos).</i> Actividad 4 - Profundizar: Para analizar las habilidades afectivas (duración: 35 minutos). Actividad 5 - Apreciar: Para reconocer la interrelación entre las personas integrantes de las familias (duración: 25 minutos).
	Taller 10. Lo que aprendimos y celebramos.	Actividad 1 - Relajar: Meditación para la afectividad (duración: 15 minutos). Actividad 2 – Inspirar (duración: 40 minutos). Actividad 3 – Vivir: Aplicación de herramientas de salida: (3) Línea de base de crianza positiva y (4) Ficha de evaluación cualitativa y (5) la ficha de evaluación cualitativa (duración: 50 minutos). Actividad 4 – Profundizar (duración: 30 minutos). Actividad 5 – Apreciar (duración: 40 minutos).

**Fuente:** *Elaboración propia.*

A efectos del desarrollo de los 10 talleres, es importante disponer de un ambiente que cuente con las condiciones adecuadas como: iluminación, ventilación, servicios higiénicos cerca, que sean de fácil y rápido acceso teniendo en cuenta la posible participación de personas con algún tipo de discapacidad, entre otros. Asimismo, se debe contar con el mobiliario necesario según se estime conveniente como: carpetas individuales o mesas, sillas, equipos de audio, proyector, computadora, etc. A las personas participantes se deberá brindar folders manila o similares para la custodia de sus materiales de trabajo.

Además, es fundamental promover el diálogo, la empatía y la tolerancia sobre la base del respeto entre las personas; en ese sentido reforzar el compromiso de respetar las opiniones diferentes es una de las reglas importantes de los talleres, y, por ende, es tarea primordial de la persona quien facilita ayudar a que las personas participantes logren evidenciar los prejuicios y estereotipos, pero, también, intervenir contra toda expresión de intolerancia o burla. Además, ya que en los talleres se habla sobre experiencias familiares, es necesario que quien facilite, tenga en consideración la inclusión de las diferentes formas de composición de las familias que existen (nuclear, monoparental, unipersonal, compuesto, extendido, entre otros) para evitar que algún participante, se sienta excluido.

A continuación, se presenta el desarrollo de los 10 talleres, sus actividades, el tiempo estimado, los materiales necesarios y otros aspectos relevantes. Asimismo, se incluyen pautas para la persona quien facilita y los *speechs* sugeridos. Dado que los talleres serán conducidos por dos facilitadores, es importante que definan sus roles, determinen quién liderará cada actividad y quién asumirá las pautas de contención y la derivación correspondiente en caso de que algún participante lo requiera.

## 2.5 Consideraciones previas

Este apartado se incluyen las pautas generales para el desarrollo de talleres, donde se especifican acciones que se pueden realizar para mejorar y fortalecer la facilitación y resolver situaciones o problemáticas que puedan presentarse en las diversas actividades del taller como: en grupo o parejas, de dibujo o escritura, de reflexión, participación, donde participantes actúan, si participantes lloran o se muestran afectados en la actividad, para todas las actividades 1: relajar y pautas al aplicar 4 herramientas.

Luego, se incluyen las pautas de contención, donde se detalla cómo brindarlas adecuadamente, así como las acciones recomendadas y las que deben evitarse. Estas pautas son fundamentales, ya que algunas actividades, por la naturaleza de las temáticas abordadas, podrían generar malestar en participantes que hayan vivido experiencias difíciles.

### 2.5.1 Pautas generales para el desarrollo de los talleres

Las pautas generales a tener en cuenta por los facilitadores son las siguientes:

- Es importante revisar el taller próximo con anticipación, pues en algunas actividades, se piden que las personas participantes traigan algún objeto en específico (como en el taller 5, donde las personas deben llevar un espejo), se debe traer una canción descargada, entre otras indicaciones importantes.
- Es importante evitar el uso de términos técnicos; además tener en cuenta las limitaciones, discapacidades o condiciones de las personas participantes y realizar las modificaciones pertinentes o busque una indicación alterna para que todas y todos puedan participar de la actividad (sin caer en el asistencialismo); adecuar las actividades, a los contextos, culturas y

realidades de quienes participan (sin perder el fin de la actividad). Ya que en los talleres se habla sobre experiencias familiares, tenga en consideración la inclusión de las familias que existen (nuclear, monoparental unipersonal, compuesto, extendido, entre otros) para evitar que algún participante, se sienta excluido. Las actividades de la guía, son referenciales, pueden ser flexibles y modificadas, toda vez que mejore la intervención y la inclusión de quienes participen.

- Debe llevar un adecuado control de la asistencia de las personas participantes en cada taller, puede ubicar el registro de asistencia a la entrada del salón y antes de que el taller culmine, recordándoles a todas y todos que verifiquen haber registrado su asistencia, usted también verifique ello.
- Es importante indicar la importancia de la puntualidad para iniciar cada taller, dar énfasis especialmente en el primer taller para que las personas participantes lo asuman como una responsabilidad. Asimismo, se recomienda brindar un tiempo de tolerancia (se recomienda que no sea mayor a 15 minutos, puede solicitar a las personas participantes llegar 15 minutos antes), una vez cumplido dicho tiempo, se inicia el taller. Si alguien llega después de la hora, quien brinda el apoyo para la facilitación (2da persona), debe brindarle un resumen de lo trabajado hasta el momento, brindar las indicaciones para el desarrollo de la actividad actual e incorporarla en el taller. Al término del taller, vuelva a recordar la importancia de la puntualidad.
- Es importante, que quienes faciliten y futuros participantes, lleguen a acuerdos sobre las fechas y horarios en donde se aplicarán los talleres, priorizando la disponibilidad de quienes participarán y garantizar su asistencia.
- Guarde los trabajos realizados de las personas participantes, ya que en algunas actividades se solicita que usen algún trabajo (dibujo, papelote, hoja) que se realizó en talleres anteriores.
- Brindar indicaciones para participantes: Para realizar estos talleres, es importante tener el celular en vibrador y dejarlos guardados para evitar la desconcentración en el taller, es ideal que no tengamos nada en la mano, si en algún momento alguna actividad requiere de materiales, se les brindará.
- Recuerde la importancia de mencionar cuanto tiempo dispone el grupo para cada actividad, ello ayudará a que sepan el tiempo con el que realmente cuentan y aseguren de terminar a tiempo, es una práctica que debe darse en todas las actividades.
- Si desea, al inicio del primer taller, puede mencionar “normas de convivencia” o algún término similar para que las personas participantes conozcan las acciones que están permitidas y no para los talleres, por ejemplo: no está permitido los gritos, insultos y ningún tipo de violencia, deben levantar la mano para participar, no interrumpir cuando alguien esté

hablando, no juzgar ni emitir comentarios negativos que puedan herir, respetar las ideas de las demás personas participantes, entre otros.

- La persona quien facilite debe brindar y manejar información sobre los diferentes tipos de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar, a fin de que las personas se sensibilicen e identifiquen si se encontraron frente alguna de estas manifestaciones de violencia, reflexionar sobre las mismas y no replicar las conductas vividas en sus hijos.

En ese sentido, de conformidad a lo señalado en el artículo 8 del Texto Único Ordenado de la Ley N°30364, aprobado por Decreto Supremo N° 004-2020-MIMP, y del artículo 8 del Decreto Supremo N° 009-2016-MIMP, Reglamento de la Ley N° 30364, los tipos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar son:

- a) **Violencia física.** Es la acción o conducta, que causa daño a la integridad corporal o a la salud. Se incluye el maltrato por negligencia, descuido o por privación de las necesidades básicas, que hayan ocasionado daño físico o que puedan llegar a ocasionarlo, sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación.
- b) **Violencia psicológica.** Es la acción u omisión, tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla, avergonzarla, insultarla, estigmatizarla o estereotiparla, sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación.
- c) **Violencia sexual.** Son acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucran penetración o contacto físico alguno. Asimismo, se consideran tales la exposición a material pornográfico y que vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación.
- d) **Violencia económica o patrimonial.** Es la acción u omisión que ocasiona un menoscabo en los recursos económicos o patrimoniales.

Para las actividades en grupo o parejas:

- Es importante mencionar a participantes: Se debe respetar a todas las personas participantes que participan, si una persona comenta alguna experiencia, no se deben emitir juicios, burlas ni frases que puedan herirles, asimismo no emitir comentarios negativos ni perjudiciales. Es importante pensar antes de mencionarle algo a otra persona, si desde nuestra perspectiva lo que se quiere decir puede hacer sentir mal a la otra persona, es mejor reformular lo que se dirá.
- Además, recalque en las personas participantes que en las actividades que se desarrollan en pareja, es importante valorar y resguardar lo que la otra persona ha comentado, no hay que divulgarlo, ya que pueden ser experiencias muy personales, de esa forma se construye la confianza.

- Si en alguna actividad hay contacto físico, pida el consentimiento de la otra persona, comunique sus límites y respete los de otras personas participantes, recuerde que no todas las personas se sienten cómodas recibiendo contacto físico y se pueden incomodar.

#### Para actividades de dibujo o escritura:

- Es importante no juzgar, no recomendar cómo dibujar (por ejemplo, evitar decir: Este objeto mejor píntalo de color azul, ¿Eso que dibujaste es una pelota? Porque no parece) ya que puede influir en la forma en cómo la o el participante se exprese, no emitir comentarios negativos sobre los dibujos de las personas participantes.
- Si nota que una persona no está dibujando o escribiendo, puede acercarse para preguntarle qué sucede, si no comprendió la consigna, puede volver a repetirla, dé algunos ejemplos o ideas de cómo desarrollar la actividad para favorecer su comprensión.
- Hay personas a las que no les gusta dibujar, no se sienten cómodos, ante dichos casos mencione que no deben realizar un dibujo perfecto ni una obra de arte, sino uno que ayude a expresar lo que se pide en la actividad y puede hacerlo a su propio estilo, hasta podría mencionar lo valorado que son los dibujos abstractos en el arte. Si nota que la persona es muy resistente, ofrezca la opción de que, en vez de dibujar, escriba palabras claves o describa lo que dibujaría, de tal forma que participe de la actividad.
- No señalar ni emitir juicios sobre lo que la persona escribe, su redacción o su estilo de expresión, excepto a que éstas sean palabras soeces o una connotación similar.

#### Participación

- Promueva un orden en las participaciones, como levantar la mano para participar, así asegura que todas las personas participantes puedan ser escuchadas y ni una persona hable al mismo tiempo que la otra. Asimismo, preste atención a las personas participantes que desean participar para no dejar fuera a nadie, si por temas de tiempo, no todas pueden participar, explique el motivo (para evitar ello, es importante mencionar el número de participaciones que se solicita para cada actividad, así las personas participantes tienen conocimiento) y en la próxima actividad, asegure de que dichas personas que quedaron pendientes participen si es que han vuelto a levantar la mano, para evitar que interpreten que se les está ignorando u omitiendo su participación.
- Recuerde que, en un grupo, las personas participantes tienen diferentes personalidades, encontrará personas muy o poco participativas, es importante que todas las personas participantes se sientan cómodas durante el taller y animar su participación. Si nota que el grupo es poco participativo, es importante que la persona quien facilita también participe y se incluya dentro del taller, realizando las actividades que se designan a las personas participantes.

- Si nota que hay algunas personas participantes que siempre quieren participar, dele la oportunidad una vez y luego priorice la participación de otras personas participantes, para evitar que las personas participantes piensen que se tiene alguna preferencia, recuerde la importancia de promover que todas participen.
- Si identifica que hay algún participante que tiene participaciones extensas y se toma mucho tiempo al hablar, afectando el tiempo designado a la actividad, procure cortar amablemente diciendo “Muchas gracias (mencione su nombre) por tu aporte y contarnos esto, ahora continuaremos con la actividad”, para próximas participaciones, mencione el tiempo aproximado que tiene para su participación, anticipándole a dicha persona que cuenta con un tiempo específico, por ejemplo “Andrea, tú quieres participar, tienes 2 minutos para brindarnos tu opinión, adelante, te escuchamos”.
- Si nota que una persona le cuesta participar o hablar delante del resto, párese a su lado para que no se sienta sola o expuesta y sienta su apoyo.
- Si nota que hay personas que les cuesta participar, preste atención, todas y todos tienen talentos, las personas que son más tímidas suelen tener grandes habilidades para el dibujo o escribir, si nota dicho talento, acérquese y refuerce su talento para que se sienta más cómoda, pídale que le ayude a tomar notas en la pizarra o papelote, si usted va a presentar un dibujo referencial al grupo, pida a esta persona que pueda dibujarlo, para que, de una forma u otra, participe. Si nota que, aun así, es bastante resistente a participar durante varias sesiones (5 como mínimo), acérquese a la persona al final de un taller y comente lo que observa, de forma amable y respetuosa, y recomiende que asista a un servicio de psicología, ya que dicha timidez puede estar causando problemáticas en su vida, ya que le cuesta expresarse y podría influir negativamente en su vida familiar o laboral, por ejemplo.

#### Para actividades donde las personas participantes actúan

- Es importante que la participación sea voluntaria, no hay que forzar a que una persona salga al frente, el objetivo es que todas y todos se sientan a gusto asistiendo a los talleres ya que ello permitirá que adquieran conocimientos sobre crianza positiva y es importante su asistencia.
- Procure que, en cada actividad de teatro, participen diferentes personas voluntarias, sobre todo si son varias las personas que desean participar. Si usted nota cualidades en algún participante para actuar, pero no se ofrece, podría mencionárselo en privado para que se ofrezca de voluntaria en una próxima oportunidad (recomendación).
- Con todas las personas voluntarias que se ofrezcan, explique los diferentes roles que hay, para que cada una elija representar el rol con que se sienta más cómoda. Brinde las pautas adecuadamente y asegúrese que todas y todos hayan entendido lo que deben de hacer, para asegurar que la actividad cumpla con su objetivo.

- Después de cada actuación reconozca la participación y esfuerzo de las personas voluntarias para que sepa que usted reconoce su esfuerzo, puede pedir aplausos por parte de todo el grupo.

#### Si las personas participantes lloran o se muestran afectadas en alguna actividad

En los talleres hay actividades que reviven experiencias agradables y difíciles, es importante prestar atención al lenguaje no verbal de las personas participantes. Si alguien comienza a llorar, acérquese y pregunte si desea tomar una pausa, si la respuesta es sí llévelo a algún espacio del lugar donde solo usted pueda escucharle, es importante respetar su privacidad, pregunte que puede hacer usted para ayudarlo, es importante preguntar para no realizar alguna acción contraproducente, por ejemplo, usted quiere brindar un abrazo para consolar pero la persona no le gusta el contacto físico y puede disgustarle, es probable que la persona solo quiera un espacio a solas o contención; si hay 2 personas facilitando el taller, una de ellas puede brindar un espacio de escucha y contención, priorice brindar contención en un espacio, fuera del espacio donde se desarrolla el taller, primero pregunte cómo se siente la persona y escuche atentamente lo que la persona relata, no juzgar ni señalar sus acciones, agradezca la confianza y apertura de la persona participante para contar lo que le sucedió, brinde las pautas de contención (mencionadas en el documento, apartado 2.5.2) y brinde información sobre los servicios de salud mental y los centros de salud que brindan dicho servicio en su localidad/distrito/ jurisdicción, realice la derivación pertinente.

Si por algún motivo, hay solo un persona facilitando, puede intervenir de forma breve, con el consentimiento puede brindar un abrazo, vaso de agua, pañuelo (papel higiénico) o lo que la persona requiera, también puede comentar: Parece que has pasado un momento difícil, agradezco que te permitas sentir lo que ahora estas experimentando, si deseas, al final del taller me puedes contar cómo te has sentido, puedes volver a la actividad cuando te sientas listo; si nota que la persona sigue muy afectada puede ofrecerle que tenga el rol de observador de la actividad. Al final del taller, acérquese a la persona (se acerque a usted o no), para preguntar cómo se siente o sintió al final del taller y recordándole brevemente la información que brindó sobre la derivación.

#### Para actividades de reflexión

- Ante una actividad de reflexión, es importante realizar las preguntas abiertas que se mencionan en las actividades, ya que dichas preguntas fomentan que las personas participantes analicen y mencionen sus propias ideas, a partir de ahí, la persona quien facilita puede identificar los conocimientos y herramientas que el grupo maneja y usar de base dichos conocimientos para fortalecer lo que se aprenderá en los talleres.
- Si el grupo no responde a las preguntas realizadas en este tipo de actividades, vuelva a brindar la consigna de una forma más detallada para facilitar su comprensión, asimismo, usted puede brindar ideas para direccionar sus respuestas y motivar al grupo a participar (por ejemplo, mencione una respuesta a la primera pregunta, para que la tomen de referencia). Si usted brinda todas las respuestas, no motiva la participación y es importante la

participación para que las personas sean activas en la construcción de sus propios conocimientos.

#### Para todas las actividades 1: Relajar

- Los ejercicios de relajación no son fáciles para la gran mayoría de personas, así que la concentración en la respiración es un proceso que mejora con la práctica. Al revisar todos los talleres notará que inician con la actividad “relajar” (todas las actividades 1), donde hay diversos ejercicios para respirar, todas tienen consignas sobre concentrarse en la respiración (inhalar y exhalar) y pensar o decir ciertas palabras, a pesar de las variaciones es importante que brinde las consignas de forma clara, para evitar que alguien pierda la concentración debido a que no entendió la indicación.
- Para lograr la relajación de las personas participantes, es esencial utilizar una voz que transmita paz y tranquilidad, debe hablar de forma pausada y con un tono de voz adecuado para que todas y todos puedan escucharle. Brinde las indicaciones como recomendaciones, para evitar que las personas participantes se vean forzadas a realizar indicaciones que les disgusta.
- Si ve a personas participantes distraídas o que les cuesta concentrarse en el ejercicio, vuelva a brindar las indicaciones de inhalar y exhalar para que dichas personas puedan concentrarse en su voz y facilite el ejercicio, además, indicar que la concentración en la respiración es difícil de mantener, que no se juzguen y respeten con amabilidad su propio ritmo, si se notan distraídos, vuelvan con la amabilidad al ejercicio.

#### Al aplicar las 04 herramientas (Taller 1 y 3)

- Si observa que alguna persona participante no escribe, acérquese, es probable que tenga alguna dificultad para leer y tenga vergüenza de comentarlo, puede leerle las preguntas y pedir que responda, si nota que son varias personas participantes, puede leer cada pregunta en voz alta y dar unos segundos para que cada una marque su respuesta. No dirija las preguntas ni diga que marcar, lo importante es que las respuestas representen las características reales de las personas participantes.
- Cuando las personas participantes le entreguen las herramientas resueltas, verifique rápidamente que no haya dejado ninguna sin responder, si lo nota, señale que pregunta no respondió para que pueda completarlo a la brevedad.

#### **2.5.2 Pautas de contención**

Es probable que las personas participantes al recordar y a compartir experiencias que fueron dolorosas durante su crianza, requieran contención por parte de las personas quienes facilitan. La contención emocional tiene como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de la persona que se encuentra afectada; fundamentalmente consiste en: escuchar, proteger, acoger, contener y dar confianza en situaciones difíciles a cualquier persona La contención emocional

es una acción temporal, que no reemplaza la atención especializada, pero sí requiere consideraciones prácticas y recomendaciones para no causar más daño, dolor o revictimización. Es importante que se tengan algunas consideraciones para poder hacer una contención y derivar a la persona en caso de que requiera algún servicio especializado, se presentan a continuación<sup>39</sup>:

### ¿Qué hacer para brindar una adecuada contención?

- Escuchar atentamente y con empatía, haciendo sentir a la persona que la comprende.
- Si la persona está llorando, ofrezca un pañuelo.
- Usar un lenguaje corporal relajado y que refleje escucha y respeto por la otra persona.
- Respetar el ritmo de la persona, sin presiones
- Respetar y dejar espacio para el silencio.
- Mantener la calma y control del lenguaje no verbal.
- Dependiendo del caso, ayudar a la persona que identifique los recursos con los que cuenta o contó para sobrellevar la situación.
- Mantenerse atenta a las señales para derivar a la persona en caso de que requiera atención especializada en salud mental u otros afines.

### ¿Qué no hacer cuando se brinda la contención?

- Invasión del espacio físico de la persona, es mejor dejar que la persona tenga la iniciativa.
- Descalificar, corregir o criticar las palabras de la persona.
- Dudar de su relato o experiencia.
- No ser indiferente con la persona que está llorando, fingiendo que no lo ha visto.
- Sugerir o direccionar las respuestas.
- Emitir juicios.
- Sorprenderse con el relato, para evitar malinterpretaciones
- Preguntar detalles del relato o hacer una entrevista con estilo interrogatorio.

## 2.6 Desarrollo de los 10 talleres

A continuación, se presenta el desarrollo de los 10 talleres con sus respectivas actividades, incluyendo el tiempo estimado y los materiales necesarios. Además, cada actividad incorpora tres apartados:

- **Speechs:** Son frases donde se brinda información previa sobre la actividad que se va a realizar, el objetivo, tema a desarrollar y/o los materiales que se van a entregar. Las frases son referenciales, es una alternativa como guía, la persona quien facilita lo puede decir a su forma sin omitir la información relevante descrita.

---

<sup>39</sup> Referencia: World Vission - Oficina Regional para América Latina y el Caribe (2017). Bálsamo de Ternura: Guía de Formación Técnica. pp. 32

- **Pautas para la persona quien facilita:** Se incluye información sobre acciones que la persona quien facilita podría realizar para dirigir mejor la actividad, a lo que debe prestar atención durante la actividad y/o para resolver algunas problemáticas que podrían presentarse con las personas participantes. Recuerde revisar las consideraciones previas antes de aplicar el taller. Ya que los talleres lo facilitaran 02 personas, es importante que se dividan funciones y decidir quién liderará cada actividad y quién tendría el rol de apoyo o brindaría las pautas de contención y la derivación respectiva si alguna persona participante lo requiere. Los roles podrían alternarse, por ejemplo: cada persona podría liderar 3 actividades y la otra persona 2, o podrían turnarse por talleres, una lidera 5 talleres y la otra persona los 5 talleres restantes. No es ideal que 2 personas dirijan la misma actividad, ya que las personas participantes podrían perder la atención o acercarse a la persona anterior por si no entendió una indicación.
- **Indicaciones para participantes:** Son indicaciones que se brindan directamente a las personas participantes y se especifican las acciones que deben realizar con los materiales brindados, asimismo, si la actividad será individual, en grupo, de dibujo, escritura, reflexión, teatro, entre otras. También, se brinda información teórica sobre conceptos, historias y/o reflexiones (se encuentran en letra cursiva y lo ideal es leerlo); es recomendable leer las indicaciones en todas las actividades de “relajar”, ya que han sido redactadas para conseguir que las personas participantes se sientan cómodas y logren conectar con su respiración. El resto de párrafos escritos, son referenciales, no deben leerse al pie de la letra, se redactaron con la finalidad de brindar guía a quienes facilitarán sobre cómo brindar las indicaciones de forma amable, específica, respetuosa, inclusiva y flexible hacia las personas participantes. Además, se proponen recomendaciones de cuánto tiempo brindar para cada indicación y asegurar que se cumpla con el tiempo designado para la actividad, pero son referenciales, si nota que el grupo necesita más tiempo, debe acortar los minutos o si terminan más rápido, se puede adaptar, lo importante es realizar todas las actividades del taller cumpliendo con el propósito de cada actividad.

## FASE I: DESCUBRIR

### TALLER 1. REFLEXIONANDO SOBRE MI HISTORIA DE VIDA

**Objetivo:** La o el participante genera una perspectiva de reflexión respecto de su propia historia de vida, a partir de la superación de la adversidad.

#### Presentación de los talleres

Duración: 05 minutos.

Materiales: No requiere, si se cuenta con banners, ponerlos siempre en todos los talleres restantes, ante de iniciar.

**Speech:** Agradezco su interés ya que a través de estos talleres aprenderán sobre crianza positiva, mejorando la maternidad y paternidad que ejercen con sus hijos. Serán 10 talleres, es importante su compromiso y asistencia, los talleres serán (explica fechas y frecuencia) y cada taller durará alrededor de 3 horas, además, se requiere mucha apertura de cada uno de ustedes,

ya que volveremos al pasado para recordar nuestra infancia y trabajaremos nuestro propio proceso personal. Ahora pasaré el registro de asistencia, es un formato que todas y todos deben llenar al inicio de cada taller para llevar un control de sus asistencias, así que antes de terminar cada taller, asegúrense de haberlo llenado, para los próximos talleres, lo ubicaré a la entrada del salón para que lo llenen ni bien ingresen. Para este primer taller, primero responderán 02 cuestionarios y luego tendremos 06 actividades lúdicas.

**Aplicación de herramientas de línea base:** (3) Línea de base de crianza positiva y (4) Ficha de evaluación cualitativa

Duración: 30 minutos

Materiales: Lapiceros e impresiones de los cuestionarios: Línea de base de crianza positiva y Ficha de evaluación cualitativa, la cantidad dependerá del número de participantes.

**Indicaciones para los participantes:** Primero, iniciaremos con el cuestionario llamado “**Línea de base de crianza positiva**”, el cual consta de 10 preguntas, deben marcar con una X si su respuesta es sí o no. Cabe resaltar que sus respuestas deben estar basadas en la actualidad, es decir, no cómo se sentían antes o cómo les gustaría sentirse, sino cómo se sienten actualmente, el día de hoy, recuerden responder todas las preguntas, que no hay respuestas buenas ni malas, solo respuestas basadas en la realidad. Si alguien tiene alguna duda, puede levantar la mano y me acercaré a su sitio. Las respuestas son personales (se brinda de 5 a 10 minutos, asegurarse que todos hayan culminado).

Bien, terminamos con el primer cuestionario, ahora pasaremos al siguiente, se llama “**Ficha de evaluación cualitativa**”. Las primeras 5 preguntas deben ser llenadas en base a su información personal, recuerden que es anónimo, les daré 3 minutos para que puedan llenarlo (observe que todos hayan culminado). Ahora llenarán 30 preguntas, donde deben leer cada enunciado y responder en base a la frecuencia de las prácticas que cada uno realiza en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes, se basarán en su experiencia con la maternidad o paternidad, deben marcar entre las 04 alternativas: Nunca, Muy pocas veces, Con frecuencia o Siempre, tendrán 15 minutos para responder. Al culminar, cada persona se acerca a mí y me entregan los 2 cuestionarios. Una vez más, recuerden responder todas las preguntas, que no hay respuestas buenas ni malas, solo respuestas basadas en la realidad. Si alguien tiene alguna duda, puede levantar la mano y me acercaré a su sitio.

Cuando las personas participantes en su totalidad hayan entregado los cuestionarios se menciona: Muchas gracias por sus respuestas y honestidad al responder. Ahora comenzaremos con las actividades del taller.

**Actividad 1 - Relajar:** Esta actividad estimula la relajación

Duración: 15 minutos.

Materiales: No requiere.

**Pautas para quien facilite:** Si nota que participantes tienen dificultades para concentrarse en la relajación, revise el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar.

**Indicaciones para participantes:**

Brindar las indicaciones con tono de voz suave, que todas y todos se encuentren en una posición cómoda. Recordar que es normal que la mente divague. Mencionar: *Ahora vamos a formar un círculo, pueden sentarse o estar parados, es importante que tengan una posición cómoda, los que deseen pueden cerrar los ojos y ahora van a concentrarse en su respiración sin tratar de cambiarla; solo siéntanla de manera consciente durante 5 minutos. Es posible que su mente divague o piense sobre algunas preocupaciones que puedan tener, ello es completamente normal, la función de nuestra mente es pensar y le cuesta mucho no hacerlo. Cuando noten que eso ocurra, de manera calmada y amable traten de regresar la mente, a enfocarse en la sensación que genera su respiración en el cuerpo, enfóquense en el aire que se inhala, en cómo se expande al interior del cuerpo, y en cómo sale del cuerpo mediante el paso de la exhalación, sintamos como la respiración entra y sale en nuestro cuerpo; al inhalar, sientan como un aire frío entra por la nariz; y al exhalar, noten el aire caliente que sale por la boca, encuentren esa respiración calmada, a su propio ritmo, durante unos minutos (Se espera que pasen 3 minutos, todavía con los ojos cerrados). Ahora, quiero que piensen, en una palabra, la primera palabra que les venga a la mente, solo una palabra. Ahora, me gustaría escuchar algunas de sus palabras, las personas que deseen, de forma pausada, levanten la mano, a quienes les toque el hombro, dirán su palabra para que el grupo pueda escucharla (Escuchar de tres a cinco participantes). Gracias a estas personas que compartieron su palabra, ahora continuaremos con el ejercicio de respiración, solo que en esta segunda oportunidad van a colocar su mano derecha suavemente sobre el corazón, sientan como el pecho se infla al inhalar y cómo se siente al exhalar. Ahora, quiero que vuelvan a pensar, en una palabra, la primera que venga a su mente y quiero escuchar a otras personas, pueden levantar la mano (escuchar a tres o cinco participaciones y se continuará con el tercer ejercicio de relajación). Ahora, en esta tercera oportunidad, les pido que mantengan su mano derecha sobre el corazón, solo que esta vez al inhalar mediten sobre la palabra “afecto”, y al exhalar mediten sobre la palabra “tranquilidad”. Al concluir, se agradece la participación.*

Ahora me gustaría que, en 3 minutos, 02 personas de forma voluntaria, nos comenten sobre su experiencia al realizar este primer ejercicio, nos puede comentar si les gustó, cómo sintieron su cuerpo, si les costó realizarlo, o lo que nos deseen comentar. Si desean participar, levanten la mano (se escuchan a 02 participantes).

**Actividad 2 - Inspirar:** Para generar confianza.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, lapiceros o plumones, borrador, cinta.

**El animal que vive en mí:**

**Speech:** Ahora pasaremos a la segunda actividad que se llama “el animal que vive en mí”, para ello les brindaré 2 hojas y colores cada uno, ahora les explicaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota que el grupo es poco participativo, es importante que la persona quien facilita también participe de la actividad, debe realizar sus 02 hojas y

ofrecerse a realizar la primera presentación, para animar la participación debe actuar los animales que dibujó. Si hay otras dificultades, revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.

**Indicaciones para participantes:** Para realizar esta actividad, cada uno tiene 2 hojas bond, en una escribirán 3 características personales y dibujarán un animal con el que se sienta representado hoy, en la otra hoja escribirán 3 características que les gustaría adquirir, identificarán a un animal que los represente mañana y también lo dibujarán, les daré 10 minutos para que tengan las 2 hojas listas. Luego se solicita que el dibujo actual (primera hoja) se pegue con cinta en el pecho y el dibujo que representa el futuro (segundo dibujo) se pegue en la espalda (se les brinda cinta). Bien, ahora que todas y todos tienen sus dibujos pegados, durante 10 minutos realizaremos una ronda de presentaciones, cada persona deberá presentarse señalando su nombre, el animal que le representa hoy con sus tres características y el animal que le representará mañana con sus tres características, quienes desean pueden presentarse actuando como los animales que dibujaron. Después de la ronda, se agradece la participación y se pide dar aplausos para todo el grupo.

**Actividad 3 - Vivir:** Para que entren en contacto consigo mismos como una etapa del proceso de descubrimiento.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Papelote blanco (para cada participante, si es posible 2 papelotes y entréguelo a cada participante); plumones gruesos de colores, lápices de colores o crayones de cera; cinta adhesiva y papelote (para escribir las preguntas de la actividad).

#### **Mi cuerpo cuenta mi historia de vida:**

**Speech:** Ahora pasaremos a la tercera actividad que se llama “Mi cuerpo cuenta mi historia de vida”, para ello les brindaré a cada uno una hoja, y plumones, ahora les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Es una actividad que revive experiencias agradables y difíciles, es importante prestar atención al lenguaje no verbal de las personas participantes. Se dará entre 3 a 5 minutos para que respondan cada pregunta. Si nota que alguna persona le cuesta escribir o dibujar su respuesta, acérquese con amabilidad y mencione que, si le cuesta elegir que escribir o dibujar, puede poner solo una palabra, si aún le cuesta, puede escribir que emoción está experimentando en ese momento. Si una persona participante se muestra afectada o tiene otras dificultades, *revise el apartado de las pautas de contención y pautas si participantes lloran o se muestran afectadas.*

#### **Indicaciones para participantes:**

Ahora, en el papelote blanco van a dibujar la silueta de su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, pueden juntarse en parejas para ayudarse entre ustedes y dibujar su silueta en el papelote, asegúrense de dejar espacio alrededor de las siluetas para escribir unas respuestas que luego indicaré, para dibujar la silueta tienen 4 minutos (una vez que note que todas las personas tengan listo el dibujo de su silueta, seguirá con las indicaciones). Ahora que todas y todos terminaron de dibujar su silueta, quiero que respondan algunas preguntas, pueden escribir o

dibujar sus respuestas en cualquier parte de la hoja, también pueden escribir algunas palabras claves que representen sus respuestas, por si no tienen tanto espacio. Las siguientes 06 preguntas son sobre su propia crianza (las preguntas también pueden colocarse en un papelote para la lectura de las personas), les brindaré de 3 a 5 minutos para que puedan analizar y describir cada respuesta, comenzamos con la primera:

*Durante mi experiencia de crianza, en los primeros veinticinco años de mi vida (edad referencial):*

- *¿Cuáles fueron las manifestaciones de afecto que recibía de parte de mi papá, mi mamá o de quienes me cuidaban?*
- *¿Cuándo me hizo más falta la manifestación de afecto de mi papá, mi mamá o de mis cuidadoras y cuidadores?*
- *¿Cómo me sentía con las manifestaciones de afecto que recibía de mi papá, mi mamá o de quienes me cuidaban?*
- *¿Qué partes de mi cuerpo utilizo para manifestar mi afecto a mis hijos o a las niñas, niños y adolescentes que cuido?*
- *¿Tiene mi cuerpo alguna cicatriz? y*
- *¿Quisiera cambiar algún rasgo o parte de mi cuerpo?*

Cuando las personas participantes hayan terminado el ejercicio, se solicita que peguen sus siluetas en la pared. Si no fuera posible, que las coloquen sobre mesas o sobre el piso. Seguidamente, se indicará que cada uno contemple por cinco minutos su propia silueta, *contemplar significa mirar con atención y afecto*. Posteriormente, se invitará a las personas participantes que anoten tres emociones que sientan en el momento sobre la silueta que han dibujado.

Para cerrar la actividad, la persona quien facilita menciona lo siguiente: *En nuestro cuerpo se aloja nuestra historia de vida; sanar las heridas de nuestra historia implica sanar el cuerpo que contiene las memorias, las emociones, los pensamientos, la piel, la mente, el cerebro y el corazón*. Al final de del taller se indica a las personas participantes retirar su silueta de donde la expuso y guardarla consigo.

#### **Actividad 4 - Lectura de la reflexión del día: Experiencias Adversas.**

Duración: 25 minutos.

Materiales: Papelote, cinta adhesiva, plumones

##### **Pautas para la persona quien facilite:**

Si el grupo no responde a las preguntas, usted puede brindar ideas para direccionar sus respuestas y motivar al grupo a participar. Por ejemplo, si realiza la pregunta *¿cuáles son las experiencias difíciles que enfrentó Guadalupe?* y nadie responde, usted podía mencionar *“Yo recuerdo que una experiencia difícil de Guadalupe fue que cuando ella se equivocaba, su papá la castigaba con golpes y gritos, ¿Qué otras experiencias difíciles recuerdan?”*. Si hay una baja participación, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres*.

Es importante guiar a las personas participantes a identificar las causas de la violencia, la necesidad de acudir a servicios especializados de atención y recuperación; así como también adoptar las medidas y estrategias de carácter preventivo dentro y fuera del espacio familiar.

Además, debe brindar información sobre los diferentes tipos de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar, a fin que las personas participantes se sensibilicen. Así mismo, es importante resaltar que las víctimas/personas que recibieron violencia, no son culpables de lo sucedido, especialmente las de violencia sexual, no se deben juzgar, ante estos casos la persona responsable es la persona que agredió.

Al escuchar las participaciones sobre experiencias de violencia, es importante indicar que tipo de violencia se hace alusión, para que todos en el grupo identifiquen si es violencia: física, psicológica, sexual o económica.

**Información teórica para la persona quien facilita:** Se debe leer el apartado “Pautas generales para el desarrollo de los talleres” (apartado 2.5.1), donde se menciona los tipos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar según el artículo 8 del Texto Único Ordenado de la Ley N° 30364, aprobado por Decreto Supremo N° 004-2020-MIMP, y del artículo 8 del Decreto Supremo N° 009-2016-MIMP, Reglamento de la Ley N° 30364.

**Indicaciones para participantes:** Vamos a sentarnos formando un círculo. Ahora voy a leer en voz alta la reflexión del día, escucharán sobre la historia de Guadalupe, que ilustra las Experiencias Adversas, escuchen con mucha atención porque realizaremos una actividad en base a esta historia.

*Guadalupe es una mujer de treinta y siete años, está casada y tiene dos hijos. Cuando Guadalupe tenía cinco años, su mamá falleció en un accidente de tránsito. Guadalupe sentía mucho la ausencia de su mamá. Su papá era muy estricto y severo. Cuando Guadalupe se equivocaba, él la castigaba con golpes y gritos. Su papá decía que Lupe nunca sería nada en la vida, que no encontraría dónde trabajar, porque no hacía nada bien. Cuando Lupe tenía catorce años, su papá la obligó a que trabajara de noche como mesera en un restaurante para mejorar la situación económica de la familia. Sin embargo, Guadalupe tenía una tía a quien quería mucho, que se llamaba Martha, quien vivía muy cerca de su casa. Cuando Lupe se sentía triste, buscaba el apoyo de su tía Martha, que le decía que era una niña especial a quien ella amaba con todo su corazón. Su tía Martha la ayudaba con los deberes del colegio, y le decía que ella llegaría a ser una gran profesional. Últimamente, Guadalupe se ha sentido muy triste, incluso, a veces, sin deseos de seguir viviendo, se enoja mucho, y con frecuencia, aunque no lo quiera, termina gritando a sus hijos. Guadalupe a veces se siente mal cuando le regalan algo o cuando tiene que descansar porque cree que no lo merece. Sin embargo, su esposo la valora mucho, y la anima a que participe de los grupos de autoayuda, y también a que dedique tiempo para sí misma y sus proyectos personales. A Lupe le gusta participar de los grupos de autoayuda porque se siente acompañada de gente amable, como su tía Martha.*

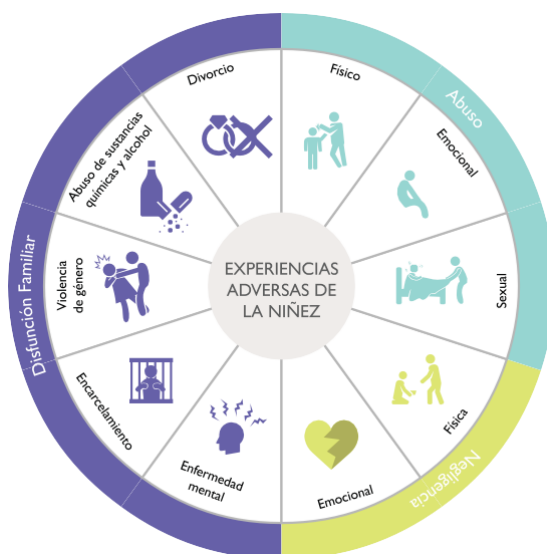
Ahora que escuchamos esta historia, en 15 minutos quiero que identifiquen 3 puntos claves: (1) cuáles son las experiencias difíciles que enfrentó Guadalupe, (2) las experiencias positivas vividas

durante su niñez y adolescencia y (3) las experiencias difíciles de Guadalupe en su vida adulta. Comencemos con la primera: ¿cuáles son las experiencias difíciles que enfrentó Guadalupe? se va tomando nota de las respuestas del grupo en un papelote, al igual que sus respuestas a las 2 preguntas restantes.

Ahora nos tomaremos 10 minutos para una pregunta de reflexión: ¿Qué les recomendarían a las personas que pasaron vivencias similares a las de Guadalupe y a que instituciones podrían acudir? (Es importante guiar a que las personas participantes brinden respuestas como: A) Para adoptar las medidas y estrategias de carácter preventivo dentro y fuera del espacio familiar: Hablar sobre la violencia y sus tipos con los integrantes de la familia para que aprendan a identificarlas y prevenirlas, tratar y criar a las niñas, niños y adolescentes con respeto, amor y sin violencia, identificar redes de apoyo o personas de confianza (como la tía Martha) para contarle lo que nos sucede, tener una buena comunicación familiar, entre otras). B) acudir a servicios especializados de atención: Ir al Centro de Emergencia Mujer y Familia para denunciar casos de diversos tipos violencia hacia la mujer, niñas, niños y adolescentes y otros integrantes del grupo familiar, comunicarse a la línea 100 o Chat 100, Centros de Salud (Hospitales, postas o Centros de Salud Mental Comunitario), DEMUNA, Comisaría, son instituciones a las que podrían acudir para recibir ayuda.

(Seguidamente, se empleará la historia de Guadalupe para explicar algunas ideas que tienen importancia para el proceso de cambio). La persona quien facilita menciona: *las **Experiencias Adversas** son situaciones difíciles, como la violencia física, emocional y sexual, negligencia física o afectiva y disfunción familiar, que las niñas, niños y adolescentes enfrentan de manera frecuente en los primeros dieciocho años de su vida. Cuando estas experiencias adversas ocurren en un cuerpo que se encuentra en proceso de maduración y desarrollo, el estrés que ellas generan puede afectar el desarrollo emocional, cognitivo, mental y social de las niñas, niños y adolescentes.*

**Figura N°1: Experiencias adversas de la niñez**



Asimismo, las **Fortalezas Familiares**, son aquellas experiencias de apoyo, protección y cuidado con afecto que las personas experimentaron de manera frecuente durante sus primeros dieciocho años de vida. Aun cuando durante nuestra niñez hayamos tenido que enfrentar experiencias adversas, resulta igualmente importante que reconozcamos las experiencias de afecto que nos ayudaron a sobrevivir la adversidad o trauma durante esos primeros dieciocho años. En el caso de la historia de Guadalupe, su tía Martha era la persona que la amaba, apoyaba y que creía en sus capacidades y sueños.

Aun cuando hayamos enfrentado adversidad durante la niñez, tenemos mejores posibilidades de que nos recuperemos de las huellas de las adversidades, si a la vez, por lo menos, contamos con una persona que nos haya amado con afecto, animado y empoderado, sobre la base del respeto a nuestra dignidad e integridad. Es importante notar cómo al haber adquirido **Fortalezas Familiares** a través de una persona que nos haya tratado con afecto de manera frecuente o muy frecuente durante la niñez, ello puede protegernos de los efectos adversos del estrés tóxico generados por **las Experiencias Adversas**. Podemos afirmar que contamos con Fortalezas Familiares cuando, en nuestros primeros dieciocho años de vida, disfrutamos de manera frecuente o muy frecuente las siguientes experiencias:

1. Mi familia me apoyaba.
2. Me sentía cuidado y protegido por mi familia.
3. Mi familia me valoraba.
4. Me sentía amado por mi familia.
5. Mi familia cuidaba de mi salud.
6. Confiaba y me sentía seguro en mi familia.
7. Mi familia resolvía sus conflictos a través del diálogo respetuoso.
8. Participaba en la toma de decisiones en mi familia.
9. Mi familia confiaba en las decisiones que yo tomaba.
10. Mi familia me animaba a desarrollar mi proyecto de vida.

Luego, se invitará a que las personas participantes identifiquen si experimentaron manifestaciones de violencia en los primeros dieciocho años de su vida, como sucedió en la historia de Guadalupe, reflexionar sobre las mismas, mencionando: “La crianza que había anteriormente, estaba llena de mucha violencia y es probable que nuestras madres y padres hayan replicado la crianza que recibieron, las personas que han vivido cualquier tipo de violencia durante su vida, sufren consecuencias con las que lidia día a día, es importante permitirnos identificar y sanar esas heridas que quedaron, participando de actividades como éstas que nos ayuda a ser más conscientes de esas vivencias. Podemos aprender de estas experiencias ¿Cómo? No replicando la violencia en ninguna de nuestras relaciones, como las familiares, las de pareja, amicales, especialmente en la crianza de niñas, niños y adolescentes, es un gran reto que podemos lograr, esta es una gran oportunidad para hacer un cambio de brindar a nuestros hijos la crianza que nos hubiera gustado recibir, lo que sí, repliquemos las **fortalezas familiares**, es una gran herencia que podemos brindar”.

**Actividad 5 - Profundizar:** Para ahondar en el autoconocimiento.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, borradores, lápices de colores, tarjetas de colores.

**Mi Paisaje:**

**Speech:** Ahora pasaremos a la quinta actividad, es la penúltima de hoy, se llama “Mi paisaje”, para ello les brindaré a cada uno una hoja, un lápiz, un borrador y colores que utilizarán para dibujar, ahora les explicaré las indicaciones.

**Pautas para las personas quienes facilitan:** Si cuentan con colores o plumones, priorizar dichos materiales, ya que realizarán dibujos, caso contrario, solo utilizar lapiceros, lápices o cualquier otro que cumpla la función.

Hay que prestar atención y notar quien/es no están dibujando, acérquese a estas personas y pregunte el motivo y escuche, puede ser que la persona no haya entendido la consigna, así se le puede volver a repetir y especificar: hay que dibujar montañas, piedras, valles, ríos, árboles, flores, le puedes poner diferentes colores o tamaños que representen los momentos significativos y personas que marcaron tu historia de crianza, tanto de celebración y alegría como de momentos de dificultad y dolorosos, por ejemplo, las montañas pueden representar a tu mamá, papá o persona/s que te cuidó/cuidaron, si sientes que recibiste su apoyo y estuvieron para ti, puedes dibujar dos montañas grandes con los colores que te gusten, si sientes que no te apoyaron, puedes dibujarlos más pequeñas y quizá un color oscuro, son algunas ideas que te doy, pero usa tus propias ideas, es tu dibujo, solo será para ti, así que tú eres libre de elegir, lo importante es que represente tu historia.

Si la persona no dibuja, porque no le gusta dibujar o no desea hacerlo, *revise el apartado de las pautas de actividades de dibujo o escritura.*

**Indicaciones para participantes:**

Ahora, con los materiales que tienen, van a dibujar un paisaje que simbolice su experiencia de crianza durante sus primeros dieciocho años de vida. En el paisaje deben dibujar montañas, valles, ríos, piedras, árboles, flores que representen momentos significativos y personas que marcaron su historia de crianza, tanto de celebración y alegría, como, momentos difíciles y dolorosos. Recuerden que, para dibujar no tenemos que ser artistas, lo importante es dibujar para plasmar nuestras vivencias, así que dibujen como ustedes deseen. Para dibujar su paisaje tendrán 12 minutos.

Luego, la persona quien facilita menciona: *Cuando vivimos situaciones difíciles, tendemos a olvidar los momentos de alegría y realización, perdemos la perspectiva histórica de la vida, de modo que pensamos que el dolor de hoy ha sido así siempre y que no lograremos superarlo en el futuro, es como si nos pusiéramos unos lentes y solo vemos lo negativo y doloroso de nuestra vida y ello no representa nuestra vida realmente. Por eso es importante que tengamos apertura para ver el paisaje completo, que nos recuerde también los momentos alegres para que alentemos nuestro corazón y recuperemos la esperanza, nuestra vida y la del resto se construye por nuestras experiencias adversas/ difíciles y también de experiencias alegres/positivas que nos*

*fortalecen y todo ello nos ha ayudado a construir las personas que somos hoy, recordemos que, en momentos difíciles hay que ver el paisaje completo.*

Ahora vamos formar grupos de 4 integrantes, en estos pequeños grupos, cada persona de manera individual anotará en una tarjeta dos o tres lecciones de vida que pueden aplicar en la crianza o educación de las niñas, niños y adolescentes que cuidan, para ello tendrán 5 minutos. Luego, se indicará a las personas participantes que compartan con su grupo las lecciones de su experiencia de crianza y cómo las aplica en las relaciones con sus hijos o con las niñas, niños y adolescentes, para ello se les brinda 10 minutos. Finalmente, tendremos 05 minutos para escuchar la participación voluntaria de 2 personas que quisieran compartir: (1er participante) cómo se sintió en la actividad de “Mi Paisaje”, (2do participante) que comparta lo que anotó en sus tarjetas sobre lecciones de vida que se puede aplicar en la crianza o educación de las niñas, niños y adolescentes.

La persona quien facilita menciona: *Es importante mirar su experiencia de crianza desde diferentes ángulos y aprender de la vida para que puedan crecer y florecer en sus relaciones con las niñas, niños y adolescentes que cuidan, y no repliquen de manera inconsciente sus experiencias adversas en la vida de esas niñas, niños y adolescentes, hay que estar atentos en mejorar nuestras acciones.*

**Actividad 6 - Apreciar:** Para que se autoevalúen.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Post it de colores, papelote, cinta adhesiva, plumones, lápices, equipo de audio.

**Speech:** Ahora pasaremos a la última actividad de este taller, que nos ayudará a darle cierre a este espacio que todas y todos hemos construido. Para ello necesito que tengan a la mano sus dibujos de: “Mi silueta y mi paisaje”.

**Pautas para la persona quien facilita:** Descargar previamente o tener a la mano la canción “Gracias a la vida de Violeta Parra”. Recordar que cada persona es distinta, a muchas personas participantes les gusta compartir y tienen la facilidad para compartir sus experiencias personales, otras son más reservadas así que no hay que forzar la participación de todas y todos en esta actividad, hay que respetar su proceso. Si nota que alguna persona le cuesta escribir su frase de motivación, acérquese, pregunte que sucede y si le menciona que no sabe que escribir o no le viene ninguna frase a la mente, le puede sugerir otras alternativas: que, a su estilo, escriba una frase que le gustó de la canción o una frase motivadora que antes ha escuchado y le guste. Si nota otras dificultades en las personas participantes, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.*

**Indicaciones para participantes:** Para esta actividad, vamos a formar un círculo, durante un minuto cada uno observará detenidamente sus dibujos realizados: “Silueta de su cuerpo y Mi Paisaje”. Ahora, les daré 3 minutos para que piensen en la respuesta a la siguiente pregunta: *¿Cómo es que he logrado llegar hasta aquí a pesar de las experiencias que he compartido?* Las

personas que desean, pueden levantar la mano y compartir sus respuestas, nos gustaría escucharlos (se escuchan 3 participaciones como mínimo, si nadie en el grupo participa, la persona quien facilita puede compartir su respuesta personal para motivar la participación).

Asimismo, se les indicará que cierren los ojos para escuchar la canción “Gracias a la vida” de Violeta Parra.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), se puede mencionar lo siguiente: Ahora les leeré un extracto de una canción que quiero compartir con ustedes, se llama “Gracias a la vida de Violeta Parra”, dice así: *“Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me ha dado el oído que en todo su ancho que graba, noche y día, grillos y canarios, martillos, turbinas, ladridos, aguaceros y la voz tan tierna de mis seres amados. Me ha dado la marcha de mis pies cansados, con ellos anduve ciudades y charcos, playas y desiertos, montañas y llanos y la casa tuya, tu calle y tu patio. Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me ha dado la risa y me ha dado el llanto así yo distingo dicha de quebranto, los dos materiales que forman mi canto y el canto de ustedes que es el mismo canto y el canto de todos que es mi propio canto”.*

Ahora, en base a lo que hemos escuchado, quiero que piensen en una frase motivadora que los aliente y les recuerde la fortaleza que tienen, les daré un minuto (espera que transcurra el minuto). Les entregaré un lapicero y un post it para que escriban dicha frase, quien termine puede pegar su post it en el papelote blanco que está en esta pared (señalar su ubicación), luego yo los leeré para todo el grupo (se hace lectura).

La persona quien facilita menciona: Agradezco a cada uno y una de ustedes por su apertura, por permitirse sentir y recordar sus propias experiencias, no todas han sido fáciles, pero ello demuestra la fortaleza que tenemos y también nos ayuda a identificar lo que no queremos replicar. Recuerden la importancia de tener una vida llena de amor y de respeto, nosotros podemos construirla de esa forma, con mucho esfuerzo y compromiso; desde ya apliquemos lo aprendido con nuestras familias. Pido un gran aplauso, primero para cada uno de ustedes y otro para todo este grupo que se permitió sentir. Espero con mucha alegría volver a encontrarnos en el segundo taller (se menciona la fecha y hora).

## TALLER 2. LOS SENTIMIENTOS DE MI CORAZON

**Objetivo:** Las personas participantes descubren las emociones que ha vivido en su niñez y en la adultez y la huella emocional que estas han dejado en ellas.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este segundo taller llamado “Los sentimientos de mi corazón”, me alegra mucho volver a verlos y contar con su presencia, como se los comenté el taller pasado, estos talleres ayudarán a contactar con nuestras experiencias durante la niñez, para aprender de éstas y brindar la mejor crianza posible a las niñas, niños y adolescentes que tienen bajo su cargo. Para hoy tenemos 06 actividades lúdicas.

## Actividad 1 - Relajación

Duración: 20 minutos.

Materiales: Revistas, periódicos, pegamento, tijeras y papel de colores.

**Speech:** Si recuerdan en el taller pasado trabajamos la relajación del cuerpo, inhalamos y exhalamos de forma pausada, esta actividad la realizaremos al inicio de todos los talleres, es por ello que hoy también comenzaremos con la relajación, pero antes realizaremos una actividad más creativa, ahora les daré los materiales y les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Es probable que las personas participantes aún no sientan tan familiarizados con la palabra afectividad o afecto, puede mencionarles que afecto hace referencia al cariño y amor que se tienen con las personas que son significativas para cada uno, el afecto se muestra a través de actos como: mostrarle cariño a través de abrazos, besos, palabras de aliento, también cuidando sus necesidades como alimentación, tareas, estar pendiente cuando se enferma, sueño adecuado y otras acciones como estar presente cuando necesite apoyo.

Si al momento de dibujar el símbolo, nota que participantes no están dibujando, acérquese y pregunte el motivo, si la persona menciona que no le surgen ideas para elegir un símbolo que represente el afecto, sugiérale ideas: corazón, abrazo, un emoji con ojos en forma de corazón, dos manos haciendo la forma de un corazón, una flor (representa que el afecto florece) u otras ideas que usted tenga en mente. Si la persona no dibuja porque no le gusta o no sabe cómo hacerlo, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad. Para esta actividad lleve 4 pegamentos de ser posible, para que ellas puedan compartir y no se retrasen en sus collages.

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita distribuirá entre las personas participantes revistas y papel periódico indicando que cada uno a través de la técnica del collage haga un símbolo que represente para ella o él el afecto sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas. Una vez que terminan, se procederá con el ejercicio de respiración para relajar.

Mencionar: Bien ahora comenzaremos con la relajación, esta vez mantendremos los ojos abiertos, pues fijarán su mirada en su collage. Ahora vamos a inhalar y exhalar suavemente, con tranquilidad, a su propio ritmo, inhale y sienta como un aire frío entra por su nariz y cómo al exhalar pausadamente siente un aire caliente saliendo de su boca. Miren el collage que han realizado, recuerden el significado que le dieron y sigan inhalando y exhalando, sientan como su cuerpo se expande con cada inhalación y como el aire sale de su cuerpo en cada exhalación, continuaremos así 10 minutos más. Ahora me brindarán sus collages para poder guardarlos y pasaremos a la próxima actividad.

**Actividad 2 - Inspirar:** Mejora la manera en que comprendemos las emociones y la relación que estas tienen con nuestras experiencias familiares, específicamente las de crianza.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, lápices de colores, música instrumental suave.

A través de este ejercicio se busca ayudar al grupo a expresar sus emociones mediante posturas corporales y que identifiquen cómo esas emociones se manifiestan en ellas mismas y qué efectos tienen sobre las demás personas.

### **El arcoíris de emociones:**

**Speech:** Este taller está dedicado a las emociones, aprenderemos cómo las emociones que vivimos en nuestra crianza han generado memorias afectivas que nos acompañan hasta el día de hoy. Esta 2da actividad la trabajaremos en 2 partes. Primero, crearemos un arcoíris de emociones familiares, para ello les entregaré una hoja, colores y un lápiz, ahora les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Ya que se tiene poco tiempo para esta actividad, preste atención para notar si alguien no está participando o está participando demás, durante los 12 minutos, dé un recordatorio de que todas las personas participantes deben tener un espacio para participar. Asimismo, si ve que algunas personas participantes no tienen mucha apertura, ello no debe eximirlos de participar y recomiende que al menos comparta las emociones que quiso representar con su arcoíris.

Para fomentar la motivación de las personas participantes en sus esculturas, de una vuelta para observar todas las esculturas que se han formado, emita algunos comentarios positivos como “que buena representación” o intente adivinar las emociones representadas “Parece que esta estatua representa el amor”.

Para ambas actividades, puede que identificar las emociones sea complejo para algunos participantes, así que *revise el apartado de las pautas por si participantes lloran o se muestran afectados en alguna actividad.*

**Indicaciones para participantes:** Se indicará al grupo que este taller será dedicado a las emociones, principalmente a comprender cómo las emociones que vivieron en su crianza han generado memorias afectivas que los acompañan hasta el día de hoy.

Se invitará a cada participante que dibuje y colorea el “arcoíris de las emociones familiares”. El arcoíris de las emociones consta de ocho líneas. Las primeras cuatro líneas, de abajo hacia arriba, las pintarán con cuatro colores que reflejan las emociones que surgían con más frecuencia en su entorno familiar, durante su niñez. Las otras cuatro líneas superiores del arcoíris las pintarán con los colores que reflejan las emociones que más prevalecen en su entorno familiar actual.

En pequeños grupos, las personas participantes compartirán su “arcoíris de las emociones familiares”. Quien realiza la facilitación realizará las siguientes preguntas orientadoras para el diálogo:

- *¿Hay alguna emoción que ha prevalecido en su familia, tanto en la niñez como en la adultez?*
- *¿Hay alguna emoción que prevaleció en la familia solo durante su niñez?, ¿o alguna solo en su adultez?*
- *¿Hay alguna emoción que le gustaría que hubiera prevalecido en la familia durante su niñez? ¿y alguna ahora en su adultez?*

La actividad concluye promoviendo el reconocimiento de la diversidad de experiencias emocionales de todas las personas. Se resaltarán la importancia que tiene el hecho de que cada experiencia familiar deja una huella emocional y la importancia de reconocerlas y se aprendan de ellas.

### **Esculturas de emociones:**

**Speech:** Esta actividad se llama “Escultura de las emociones” y es juego para descubrir cómo se expresan las emociones a través del cuerpo.

**Indicaciones para participantes:** Se trata de un juego para descubrir cómo se expresan las emociones a través del cuerpo. Se organizará al grupo en parejas y se indicará que una de las personas participantes será estatua y la otra será escultor.

Se brindará las siguientes indicaciones: de manera gentil y respetuosa, quien hace de escultor moldea la estatua con la que expresa la emoción que más le cuesta manejar en la relación actual con sus hijos o con las niñas, niños y adolescentes que cuida, tales como miedo, ira, frustración, irritabilidad, tristeza, etc. Luego, se repetirá el ejercicio con las emociones gratas que se experimentan en la relación entre padre/madre e hijos o entre personas adultas significativas y niñas, niños o adolescentes, tales como la alegría, seguridad, tranquilidad, paz, satisfacción, amor, etc.

Entre ejercicio y ejercicio, se brindará un tiempo aproximado de dos minutos para que las personas escultoras contemplen las demás estatuas, en seguida, se indicará el cambio de roles, y quienes eran escultores pasarán a ser estatuas que su pareja moldea.

Se promoverá el diálogo para la reflexión con las siguientes preguntas:

- *¿Quiénes fueron las o los principales escultores de sus emociones en su niñez?, ¿y ahora en la adultez?*
- *¿Durante su niñez o adultez, alguna vez se sintió como una estatua emocional? O sea, ¿sin la capacidad de contrarlar el ambiente que generaba emociones en su interior?*
- *¿Con cuáles estrategias contaba para manejar sus emociones durante la niñez?, ¿y durante la adultez?*

Acto seguido, se indicará al grupo sentarse formando un círculo, invitando a su vez que tres participantes de manera voluntaria compartan una lección aprendida en este ejercicio y la manera de cómo piensan aplicarla en su propia vida y en la relación que cultivan con las niñas, niños y adolescentes que cuidan.

El ejercicio concluye mencionando: Es importante reconocer la diversidad de experiencias emocionales que tiene cada uno de ustedes, con esta actividad notamos esas emociones que representan nuestras experiencias familiares y nos ayuda a ser más conscientes de los efectos emocionales que cada persona puede generar en sus relaciones con sus hijos o las niñas, niños y adolescentes que cuida. ¿Qué emociones queremos generar en nuestros hijos? ¿Estaremos encaminadas a ello?, son preguntas que hay que hacernos para que nos motive a mejorar o fortalecer nuestra maternidad y paternidad.

### Actividad 3 – Vivir: Mi corazón está lleno de...

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, lápices de colores.

**Speech:** Ahora iniciaremos con esta tercera actividad. Para comenzar, quiero que escuchen atentamente la siguiente reflexión: *Un lindo lugar para iniciar el proceso de cambio de nuestras Experiencias Adversas y afirmar el efecto afectivo y protector de las Fortalezas Familiares es nuestro corazón, piensen en esta frase.* Ahora les brindaré unos materiales e indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Preste atención y si nota que algunas personas participantes les cuesta escribir, dibujar o pintar su corazón, acérquese y pregunte el motivo, si es por falta de ideas, puede repetirle la consigna y brindarle algunas ideas como “Puedes escribir solo una palabra, frase o dibujos que representen lo que amas, tus sentimientos, sueños, emociones o deseos, como: un pequeño avión si quisieras viajar y puedes dibujar la bandera del país de destino, si quieres puedes escribir alguna carrera o curso que te gustaría estudiar o un trabajo soñado, puedes hacer emojis de las emociones que más te gustan o que te representan, hazlo a tu estilo”. Si nota otras dificultades, revise las *pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

#### **Indicaciones para participantes:**

Se inicia con la siguiente reflexión: *Un lindo lugar para iniciar el proceso de cambio de nuestras Experiencias Adversas y afirmar el efecto afectivo y protector de las Fortalezas Familiares es nuestro corazón.*

Se brindará una hoja en blanco a cada participante con un lápiz y se solicita que dibujen un corazón, luego se indicará que, con los ojos cerrados, y, con el lápiz en la mano, realicen movimientos circulares libres sobre el corazón que han dibujado, como resultado se obtendrá un corazón segmentado.

Seguidamente, se indicará que, en cada segmento del corazón escriban palabras y frases cortas o dibujen íconos que describan o ilustren lo que aman, sus sentimientos, sus sueños, emociones

o deseos. Luego se brindará lápices de colores y se solicita pintar cada sección del corazón, dejando por lo menos tres segmentos en blanco, sin palabras ni colores. El ejercicio se retomará en la actividad de “profundizar”.

Se solicita al grupo que de manera voluntaria dos o tres personas compartan su corazón, realizando las siguientes preguntas motivadoras:

- ¿Qué admira de su corazón?
- ¿Qué admira en el corazón de los demás?

Pedir a las personas participantes que guarden el trabajo para la actividad 5 y brindar la reflexión sobre lo que el corazón alberga. El ejercicio concluye con la siguiente reflexión: *nuestro corazón alberga amores, sueños y emociones. La importancia radica en el reconocimiento de ello, pues de nuestro corazón saldrá lo mejor que podemos brindar para sí mismos, a nuestros hijos, a las niñas, niños y adolescentes que cuidamos, y/o con los que convivimos y hacia las demás personas.*

## RECESO DE 15 MINUTOS

### Actividad 4 - ¿Qué sabemos de nuestras emociones?

Duración: 30 minutos.

Materiales: Fichas con la figura que se indica, lápices o lapiceros, borradores.

**Speech:** Para esta actividad, seguiremos enfocados en las emociones, vamos a aprender la definición de las emociones y luego realizaremos una actividad llamada “Mis primeras memorias”.

#### **Indicaciones para participantes:**

La persona quien facilita compartirá información sobre el manejo de las emociones: *Las emociones son parte de nuestra vida y sirven para generar respuestas internas frente a lo que pasa alrededor de nosotros o en nuestro interior. En ese sentido, las emociones representan un cambio interno pasajero en respuesta a estímulos ambientales.* Céspedes (2010)<sup>40</sup> lo desarrolla de la siguiente manera:

*Las emociones básicas humanas nos acompañan desde el nacimiento y se organizan en un eje polar: rabia y miedo versus alegría y quietud. Un bebé que acaba de nacer experimenta un extremo miedo al cambiar el cálido y protector útero materno por un ambiente externo plagado de estímulos nuevos y desconocidos: ruido, olores, temperatura, luces. Estos estímulos le perturban y su cerebro transforma esta incomodidad en rabia. Una vez que se atienden sus necesidades, se calma y experimenta la alegría y comodidad los cuidados recibidos le permiten dormirse en un placentero estado de calma. Estas primeras emociones, que no son conscientes, se denominan emociones primarias y nos acompañan a lo largo de toda la vida. Cuando las*

---

<sup>40</sup> Céspedes (2010) es citado por World Vision en su metodología denominada “Bálsamo de ternura”.

*personas adultas nos sentimos amenazadas, incomprendidas, abandonadas, nos invade el miedo al desamparo y la rabia, pero cuando nos consuelan y nos aseguran que somos queridos y valorados, nos alegramos y experimentamos una deliciosa quietud interna.*

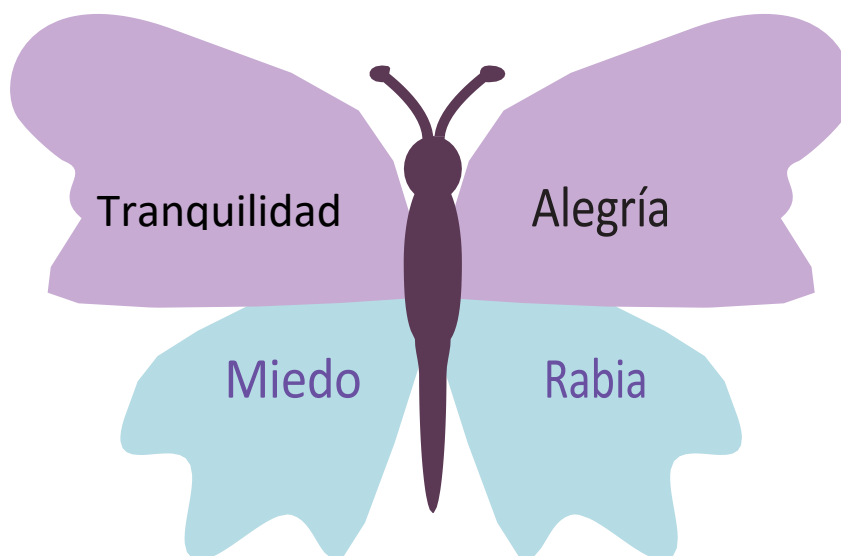
*¿Por qué se producen las emociones? Las emociones son respuestas físicas y químicas de sustancias que nuestro mismo cuerpo libera. Por ejemplo, el miedo libera mucha adrenalina, que es como una sustancia que nuestro cuerpo produce para que podamos correr o pelear. El estrés libera cortisol; la alegría libera endorfinas, que nos ayudan a abrir nuestros sentidos y a sentir placer; el miedo y la angustia liberan glutamato, que hace que no queramos comer, dormir, o disfrutar las cosas.*

#### **Mis primeras memorias:**

**Pautas para la persona quien facilita:** Si después de transcurrido 4 minutos aproximadamente, nota que algún participante no ha escrito nada, acérquese y pregunte el motivo, probablemente no recuerde la consigna o le cuesta escribir una frase representativa, para ello, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.* También es probable que, al recordar experiencias difíciles asociadas al miedo o rabia, algunos participantes puedan sentirse afectados, para ello, *revise el apartado de las pautas de contención y pautas por si participantes lloran o se muestran afectados en alguna actividad.*

**Indicaciones para participantes:** A cada participante se le entregará una ficha con la siguiente figura y se solicita que recuerden y anoten frases diferente según las experiencias de vida que hayan generado cada una de las emociones básicas: miedo, rabia, alegría y tranquilidad.

**Figura N°1: Emociones básicas**



La persona quien facilita precisará: *nuestra experiencia de vida de cuando éramos niñas, niños o adolescentes dio lugar a que construyéramos un universo muy variado de emociones. Por ejemplo, las experiencias de alegría y tranquilidad pueden generar emociones y sentimientos como ternura, serenidad, sosiego, paz, hasta júbilo y euforia. Por otro lado, desde la tristeza y miedo se pueden producir emociones como el estrés, frustración, cólera, vergüenza, pena, angustia, recelo, entre muchas otras.*

Según Amanda Céspedes (2010), *a medida que la niña, niño o adolescente va creciendo, las emociones se van haciendo conscientes y se integran al guño biográfico de cada cual, con su particular cúmulo de vivencias. De este modo se establecen esquemas emocionales más duraderos que interactúan constantemente con la personalidad en formación; son los sentimientos, que también se organizan en una jerarquía que va desde los más básicos como el cariño, el optimismo y la ternura, los celos, la envidia, a sentimiento más elaborados y sofisticados que pasan a construir una unidad indisoluble con la personalidad individual, como el amor a la patria, el odio a las minorías, etc. En este nivel se encuentra un conjunto de sentimientos elevados que se construyen sobre una emocionalidad básica positiva y sólida y que se relaciona con el altruismo, la solidaridad, la empatía y generosidad, entre otros.*

#### Actividad 5 - Profundizar

Duración: 25 minutos.

Materiales: Lápices o lapiceros.

**Speech:** Ahora pasaremos a la 5ta actividad de este taller, para ello deben tener a la mano el corazón que trabajamos en la actividad “Mi corazón está lleno de...”

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota que algún participante le cuesta escribir su frase, acérquese y pregunte el motivo, vuelva a repetir la consigna si es necesario. Si nota alguna otra

problemática para esta actividad, revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.

**Indicaciones para participantes:**

En el taller, se reflexionará sobre el siguiente mensaje: *las experiencias adversas y las fortalezas familiares son vivencias que impactan en nuestra vida, de manera que dejan una huella emocional en nuestro ser, personalidad, identidad y vocación. Por ello, es importante mirar esa huella emocional con profunda atención y con el sentido de que somos capaces de transformarla en una experiencia de vida para crecer y ser más empáticos.*

**Mi corazón está lleno de... (Parte 2):****Indicaciones para participantes:**

Se solicita a cada participante que revisen el corazón que trabajaron en el primer ejercicio e identifiquen las emociones o sentimientos que hacen parte de su personalidad, identidad y vocación, y cuales reflejan las Experiencias Adversas y/o las Fortalezas Familiares. Deberán escribir una pequeña frase para nombrar estas emociones o sentimientos y pintar con el color que consideren que las refleja. Pedir a 02 personas voluntarias que compartan las frases que escribió y coloreó en su corazón y que cuente el motivo por el que escribió dicha frase, brinde 4 minutos para cada participante.

**Actividad 6 - Apreciar**

Duración: 20 minutos.

Materiales: Equipo de audio.

**Speech:** Ahora pasamos a la última actividad de este taller donde hemos aprendido mucho de nuestras emociones. Ahora, seguiremos teniendo a la mano el corazón que elaboraron en la actividad 3 y vamos a escuchar una canción.

**Pautas para la persona quien facilita:** Descargar previamente o tener a la mano la canción “Casa abierta - Dúo Guardabarranco”, sino cuenta con un equipo de audio, utilice la alternativa brindada.

**Indicaciones para participantes:** En el taller, se solicita al grupo que cada uno abrace el corazón que ha elaborado, con el reconocimiento de que ha sido fuerte sin ser duro, sensible sin despedazarse. Resaltando que en nuestro corazón está escrita la historia de nuestras emociones, entenderla y aprender de ella contribuye a mejorar nuestra salud mental.

Mientras observan el corazón se les solicita que cierren sus ojos y escuchan la canción Casa abierta - Dúo Guardabarranco.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Se cierra este taller agradeciendo la participación de todas y todos e invitándoles a participar del siguiente taller. Se brinda el cierre de este taller, mencionando: Hoy hemos aprendido mucho sobre nuestras emociones, que nos acompañan en cada el momento del día, es importante identificarlas y es un gran reto poder regularlas, más aún cuando ejercemos la crianza con niñas, niños y adolescentes. Agradezco la apertura de todas y todos para permitirse explorar en sus vivencias y tener la apertura de compartir. Agradezco su participación, quiero que nos demos un fuerte aplauso por la fortaleza que tenemos en nuestro interior, nos vemos en el siguiente taller (mencione fecha y hora).

### TALLER 3. ADVERSIDAD Y AFECTO, PARTES DE UNA MISMA HISTORIA

**Objetivo:** Las personas participantes establecerán una conexión entre las Experiencias Adversas que vivieron y la forma en que afectan las relaciones que cultiva en su familia o comunidad.

#### Actividad 1 - Relajar: Relajación y reconocimiento del cuerpo

Duración: 25 minutos.

Materiales: no requiere.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este tercer taller llamado “Adversidad y afecto, partes de una misma historia”, hoy tenemos 05 actividades lúdicas. Vamos a comenzar con este taller con una actividad de relajación, lo haremos por cada parte del cuerpo, vamos a contraer y luego relajar, es normal que al contraer se sienta un poco de dolor, si duele mucho, bajen la intensidad. Les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.*

**Indicaciones para participantes:** Se prepara un ambiente con poca luz y se solicita al grupo que sobre sus sillas o sobre el suelo (como se sientan más cómodos) vayan contrayendo tres o cuatro veces cada parte de su cuerpo, iniciando desde los pies y subir hasta llegar a la cabeza y las manos, en el siguiente orden: pies, pantorrillas, muslos, glúteos, abdomen, pecho, hombros, brazos, manos, cuello, cabeza y cara.

Se brinda las siguientes indicaciones: Primero vamos a comenzar con los pies, estiren sus piernas y ahora van a contraer los dedos del pie, traten de acercarlos a la planta del pie, lo más fuerte que puedan durante 30 segundos, inicien, muy bien ahora vamos a relajar, suelten los pies, estiren ligeramente sus dedos del pie y respiren lentamente durante 30 segundos; bien, ahora que me entendieron la idea, vamos a ir subiendo a las pantorrillas, van a poner sus pantorrillas lo más duro que puedan, estirando la pierna por completo y con la punta del pie apuntan hacia abajo, por 30 segundos y luego, van a soltar y relajar durante 30 segundos más. Se sigue el mismo ejercicio en las partes restantes del cuerpo, en el siguiente orden: muslos (apretar y soltar), glúteos (apretar y soltar), abdomen (apretar y soltar), pecho (para contraer van a tratar de juntar los hombros y al soltar, bajan los hombros), hombros (subir y bajar hombros), brazos

(apretar y soltar), manos (para contraerse se hacen puños y para soltar, se estiran los dedos ligeramente), cuello (para contraer ponen la cabeza hacia atrás haciendo un poco de presión y para relajar tratan de bajar la barbilla al pecho ligeramente) y cara (para contraer fruncir el ceño y arrugar la cara y para relajar sueltan todos los músculos de la cara).

Después de terminar el ejercicio, la persona quien facilita menciona: Notarán que cuando sueltan y relajan, el cuerpo siente alivio y cuando se contrae, suele sentirse dolor e incomodidad, es normal. Cada vez que pasamos por experiencias difíciles, se siente estrés o preocupación, sin darnos cuenta, contraemos el cuerpo durante mucho tiempo, por eso nos duelen los hombros, el cuello, porque no notamos que estamos contrayendo el cuerpo, es una forma en que nuestro cuerpo expresa lo que sentimos, así que cuando noten ello, relajen el cuerpo y pueden practicar el ejercicio de hoy.

## Actividad 2 - Inspirar: Para fortalecer al grupo

Duración: 35 minutos.

Materiales: Piedras de diferentes tamaños y formas.

**Speech:** Ahora pasaremos a la 2da actividad, para ello quiero que recordemos la actividad 4 ¿Qué sabemos de nuestras emociones? trabajada en el taller anterior, donde trabajamos la ficha “Mis primeras memorias”, donde teníamos una mariposa ¿Quiénes recuerdan las 4 emociones que mencionaba? (se recogen respuestas: miedo, rabia, tranquilidad y alegría).

Luego, solicita que 2 participantes compartan sus respuestas a las siguientes preguntas (brinde 3 minutos a cada participación):

- *¿Qué lecciones aprendieron con ese ejercicio?*
- *¿Cómo han puesto en práctica estas lecciones con los hijos? ¿O con las niñas, niños y adolescentes que cuidan?*

### Un objeto que representa mi vida

**Pautas para la persona quien facilita:** Lleve al taller piedras de diversos tamaños, formas y colores, para que participantes tenga variedades y elijan con la que se sientas más representadas, recuerde llevar más piedras que la cantidad participantes. Si usted no puede conseguir piedras, cambie la consigna y pida a las personas participantes que imaginen un objeto de la naturaleza (rio, valles, piedras, árboles, flores, etc) que pueda representar su historia de vida, así tendrán la libertad de elegir un objeto y no limitarse a los que tiene alrededor. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.*

### Indicaciones para participantes:

Se solicita a las personas participantes que cada uno elija una piedra con la que siente representado, de no tener piedras, puede imaginar algún objeto relacionado a la naturaleza que le represente, tienen 3 minutos. Ahora que tienen la piedra, quiero que lo pongan en la mano

(o que tengan el objeto en mente) y lo observen con detenimiento ¿Qué dice este objeto/piedra sobre su vida? ¿Por qué lo eligieron? Piensen en silencio sobre ello por 5 minutos.

Quien realiza la facilitación orientará de la siguiente reflexión: *Observen este objeto que tienen en la mano, que representa su vida, observen por un momento el propio objeto que han escogido apreciando su belleza, y dense cuenta de que, a la vez de ser hermosa, tiene fortaleza, además tienen una forma específica de interactuar con el viento, el sol, la lluvia, los seres humanos, las marcas del pasado. De igual manera, las personas que enfrentaron adversidades durante la niñez tienen hermosura, fortalezas y marcas, que queremos reconocer.*

Luego pedirá a las personas participantes que se junten en parejas para compartir entre sí sobre cómo el objeto que han elegido representa sus propias áreas por “pulir”, bríndeles 10 minutos. Luego pida a 2 parejas voluntarias que compartan lo que conversaron con su pareja, brinde 4 minutos por pareja.

**Actividad 3 - Vivir:** Ahondar en el conocimiento de las Experiencias Adversas, Fortalezas Familiares, y el estado de nuestras relaciones actuales.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Lápices y cuestionarios: (1) Diagnóstico de Experiencias Adversas y (2) Diagnóstico de las Fortalezas Familiares para cada participante.

**Speech:** Para esta tercera actividad vamos a resolver unos cuestionarios, donde les explicaré las indicaciones a detalle, antes de ello, quiero brindarles información sobre las experiencias adversas y las fortalezas familiares.

**Pautas para la persona quien facilita:** La persona quien facilita menciona: Los seres humanos no nacimos para estar solos. De hecho, un bebé no puede sobrevivir bajo el sol, expuesto al frío o sin el cuidado de otros seres humanos. Por eso, es que nos necesitamos entre las personas para cuidarnos y protegernos, y es la misma razón por la que nuestro cerebro tiene la capacidad de comunicarse, de hablar y de trabajar en equipo con otras personas. Por eso mismo, la función de la afectividad es tan importante en las relaciones humanas, ya que sin su presencia no podríamos sobrevivir.

Así que las Experiencias Adversas pueden tener efectos tan duraderos en nuestra vida, de forma física, psicológica y social. Una experiencia adversa es una situación que vivimos, que pone en riesgo nuestra seguridad personal y nuestra integridad física o psicológica. Y, por otro lado, una Fortaleza Familiar es una cualidad en nuestra familia que produce un sentimiento de seguridad, apoyo físico, material o psicológico.

Las experiencias adversas nos alejan de las manifestaciones de afecto sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas y, por lo tanto, cuando las sanamos, el afecto se vuelve de nuevo una forma de vida.

Ahora van a analizar e identificar sobre sus propias Experiencias Adversas, así como sus Fortalezas Familiares, para ello les entregaré 2 cuestionarios.

## Indicaciones para la aplicación de herramientas: Experiencias Adversas – EA y Fortalezas Familiares - FF

**Pautas para la persona quien facilita:** Ya que el llenado de dichos cuestionarios, puede ser bastante personal, lo recomendable es que las personas participantes no estén muy próximos para que se sientan más libres y cómodas al momento de responder, así que puede distribuirles en diferentes lugares del espacio; *revise el apartado de las pautas al aplicar las 4 herramientas* con anticipación, además le será útil por si nota alguna otra problemática. Es probable que alguna persona participante se pueda sentir afectada tras responder el cuestionario o al realizar la suma de sus puntajes, *revise el apartado de las pautas por si personas participantes lloran o se muestran afectadas en alguna actividad y contención*, una persona puede seguir facilitando y la otra, prestar contención.

**Indicaciones para participantes:** Primero comenzaremos con el cuestionario “Diagnóstico de Experiencias Adversas”, el cual consta de 10 preguntas, deben leerlas y responder “sí” o “no”, marcan con una X según lo vivido durante su niñez y adolescencia. Por favor, asegúrense de responder todas las preguntas y no dejar ninguna en blanco. El llenado es personal, así que cada uno se centra en su cuestionario, les pido mucha honestidad, como notarán, nadie pondrá su nombre, así que es completamente anónimo, pueden comenzar, si alguien tiene alguna duda, puede levantar la mano y nos acercaremos para ayudar.

Ahora que todas y todos culminaron con el primer cuestionario, pasaremos al siguiente, se llama “Diagnóstico de las Fortalezas Familiares”. Este cuestionario también consta de 10 preguntas, en este caso deben responder entre las 4 opciones: Nunca, rara vez, con frecuencia y siempre, basándose en sus experiencias familiares durante la niñez y adolescencia.

Cuando todas y todos hayan culminado, mencione: Bien, ya que todas y todos han culminado, vamos a calificar el cuestionario “Diagnóstico de Experiencias Adversas” de la siguiente manera: se considera un punto para todas las respuestas marcadas en la casilla “SÍ”, si respondieron “No”, no tiene ningún punto. Si tuvieron un puntaje alto, de 5 a más, significa que tuvieron experiencias bastante difíciles en su infancia, que sus relaciones han sido marcadas por estas experiencias adversas y pueden sufrir consecuencias actualmente, que podría afectar en la crianza que brindan. Si tuvieron un puntaje alto, no se desanimen, es un resultado que refleja lo difícil que fue su infancia, quiero que las noten y no repitan los mismos patrones, en talleres como estos, ayudan a que puedan identificarlos y sanarlos, para eso estamos aquí. Si tuvieron un puntaje bajo, significa que su infancia fue adecuada, quizá sin muchos eventos adversos. En el segundo cuestionario, se evaluó las Fortalezas Familiares; si como respuesta marcaron “frecuente” o “muy frecuente”, se darán un punto, si respondieron con las otras 2 alternativas, no tienen puntos. El puntaje más alto indica que su familia estaba en posición de brindar ayuda y apoyo a pesar de sus Experiencias Adversas, los puntajes más bajos refieren que en su familia usted percibe que carecían de dichas fortalezas familiares, recuerden que estamos aquí para aprender y fortalecer a sus familias.

Posteriormente, se promoverá el dialogo con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al llenar el cuestionario?

- ¿Cuáles de las experiencias que vivieron se animarían a compartir con el grupo?
- ¿Cuáles fueron sus principales fortalezas familiares?

Se pedirá la participación voluntaria de 4 participantes para que responda solo una pregunta, bríndele 4 minutos a cada uno. Agradezca su participación.

## RECESO DE 15 MINUTOS

### Actividad 4 - Profundizar: La empatía y contención frente a las Experiencias Adversas

Duración: 40 minutos.

Materiales: Lápices y cuestionarios.

#### **Teatro foro de contención empática de las Experiencias Adversas y las Fortalezas Familiares:**

**Speech:** Para esta cuarta actividad, van a sacar su lado artístico como actrices y actores, ya que vamos a representar un teatro foro para fortalecer sus capacidades de contención empática, es decir, brindaremos escucha e interés genuino hacia otra persona, no se juzga, se intenta entender lo difícil que fueron las experiencias que relatan y se brindan palabras de aliento o motivación para aprender de lo sucedido o mejorar. Les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades donde las personas participantes actúan y las pautas por si las personas participantes lloran o se muestran afectadas en alguna actividad*

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita, menciona: Para comenzar, realizaremos 3 puestas en escena, los personajes de esta obra de teatro son:

- Andrés, un hombre cuyo padre autoritario lo humillaba constante y frecuentemente le daba palizas interminables, sin que su madre pudiera detenerlo. Cuando Andrés tenía diez años huyó de su casa y tuvo que empezar a trabajar en la calle para mantenerse. A los doce años de edad la tía materna de Andrés lo acogió en su casa y a los catorce años lo adoptó como su propio hijo.
- Valentina, una mujer cuyo padre, alcohólico dependiente, había sido encarcelado por golpear a su esposa. Desde los cinco años de edad, Valentina participaba en actividades de la sociedad civil, donde se sentía aceptada, apoyada y valorada. Actualmente estudia para ser profesional en educación.
- Florencia, una joven que sufrió por el alcoholismo de su madre, quien es depresiva, mientras su padre, que era un cirujano muy exitoso, se dedicaba exclusivamente al trabajo. El arte siempre fue parte de la vida de Florencia. Su primera maestra de pintura la incentivó a desarrollar sus habilidades artísticas y la llama una vez por mes hasta el día de hoy.

Luego mencionará: Ahora que escucharon los personajes, requiero la participación voluntaria de 3 participantes que representen a los personajes (se eligen a las personas voluntarias). Ahora también necesito a 3 voluntarios más para que asuman el rol de facilitadores. Las demás personas tendrán el rol de observadores. Recalque la importancia de meterse en el personaje e improvisar a quienes actuarán. A los voluntarios les mencionará: van a representar un taller como los que tenemos, comenzamos con la:

Primera escena – La persona facilitadora dará la bienvenida al grupo (Andrés, Valentina y Florencia). Luego preguntará:

- ¿Cómo les fue con su cuestionario de Experiencias Adversas? ¿Alguien quisiera comentar algo con el grupo?

Estas preguntas sin duda desatarán muchas reacciones y comentarios. Andrés pide la palabra pues desean comentar sus resultados mientras que Valentina y Florencia no desean hablar en este momento.

El facilitador o facilitadora escuchará y dialogará con Andrés, y, mientras lo hace, aplicará las técnicas de contención empática. Después de la representación, la persona que realmente facilita, pedirá el feedback al grupo, preguntando al grupo real “Si ustedes hubieran salido en el rol de facilitación ¿Qué hubieran dicho o hecho con Andrés?, les pido que lo comenten con sensibilidad y respeto”, y brindarán recomendaciones a la persona facilitadora del teatro para que fortalezca sus técnicas de contención.

Segunda escena – Estas tres historias de vida reflejan familias que además de generar experiencias adversas, posiblemente carecían de fortalezas familiares. Así que los puntajes del cuestionario de las FF van a ser bajos, lo cual puede generar que necesiten contención. Ahora, la persona facilitadora indagará sobre las Fortalezas Familiares con la siguiente pregunta:

- ¿Alguien quiere comentar cómo le fue en la segunda parte del cuestionario, que explora las Fortalezas Familiares?

Valentina levanta la mano para comentar sobre su puntaje de las FF; por su parte, Andrés y Florencia no desean hablar en este momento. La persona facilitadora escuchará y dialogará con Valentina, y, mientras lo hace, aplicará las técnicas de contención empática. Después de culminada la escena, la persona que realmente facilita pedirá el feedback al grupo.

Tercera escena – La persona facilitadora indagará sobre otras personas que pueden haber dejado una huella de afecto en la vida de las personas, con la siguiente pregunta:

- Aun cuando la familia pudo no ser un espacio donde prevaleciera el afecto ¿tuvieron otras personas, más allá de su familia, que fueron importantes, que los protegieron y les brindaron un sentido de valor durante la niñez?

Andrés y Valentina no desean hablar en este momento. Sin embargo, Florencia levanta la mano y comparte respecto de su maestra de arte. El facilitador o facilitadora escuchará y dialogará

con Florencia, y, mientras lo hace, aplica las técnicas de contención empática. Después de culminada la escena, la persona que realmente facilita pedirá el feedback al grupo. Agradecerá por la participación de los voluntarios para esta actividad. Realizará 03 preguntas para fomentar la participación del grupo, pedirá la participación voluntaria de 01 persona por pregunta y le brindará 5 minutos.

- ¿Cómo creen que son las vidas actualmente de Andrés, Valentina y Florencia? ¿Qué consecuencias habrá por la crianza que recibieron?
- Ante crianzas difíciles ¿Qué puede hacer una persona para superarlas en la vida?
- ¿Qué aprendieron de estas experiencias?

#### Actividad 5 - Apreciar: Para reafirmarse y animarse.

Duración: 25 minutos.

Materiales: Lápices o lapiceros y copias impresas de la letra de la canción “Color esperanza”, equipo de audio.

**Speech:** Ya estamos en la última actividad del taller, para ello, les pediré que recojan y traigan consigo la silueta que dibujaron en el taller 1, actividad 3 “Mi cuerpo cuenta mi historia de vida”. Además, les daré unos posts it y un lapicero a cada uno. Ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.*

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación solicita a cada participante que pegue en la pared la silueta que dibujó en una de las sesiones anteriores. Posterior a ello, cada participante se acercará a la silueta de alguien más y le dejará un mensaje de ánimo, y, luego, todas las personas participantes leerán sus mensajes y se felicitarán unas a otras por los avances.

Luego, se invitará al grupo a entonar la canción Color esperanza – letra de Diego Torres.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Finalmente, se cerrará el taller agradeciendo a todas las personas participantes e invitándoles a participar del siguiente taller.

**FASE II: RESIGNIFICAR****TALLER 4. DARLE SENTIDO A MI HISTORIA**

**Objetivo:** Las personas participantes analizan y reflexionan sobre el impacto de las Experiencias Adversas - EA y las Fortalezas Familiares - FF en su vida y relaciones con las niñas, niños y adolescentes que cuida.

**Actividad 1 - Relajar:**

Duración: 25 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices de colores.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este 4to taller llamado “Darle sentido a mi historia”, comenzamos la segunda fase, que se llama: RESIGNIFICAR, aprenderemos sobre cómo darle nuevos significados a lo que hemos aprendido, para plantearnos nuevas y mejores opciones. Me alegra mucho contar con su presencia. Para el taller de hoy, se tienen 05 actividades planificadas, vamos a comenzar con la primera actividad: Relajar, pero antes haremos una actividad, para ello les brindaré una pequeña hoja en blanco (en forma de un cuadrado de 5cm x 5cm), colores y les explicaré lo que haremos.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar la apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad.

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita distribuirá entre las personas participantes una pequeña hoja en blanco en forma de un cuadrado de 5 cm. x 5 cm. Luego, menciona: Ahora quiero que se pongan en una posición cómoda, recuerden que el cuerpo debe estar relajado, si desean pueden cerrar los ojos, ahora van a inhalar y exhalar pausadamente, a su ritmo, sientan como el aire entra en su cuerpo y ese mismo aire sale cuando exhalan, sigan inhalando y exhalando (durante 3 min). Ahora vamos a pensar en el afecto, en lo que significa para nosotros en sus expresiones, al inhalar sientan como el afecto entra en su cuerpo, se expande, lo sienten en todo su cuerpo y luego exhalan, una vez más, inhalen y exhalen pensando en el afecto, inhalen y exhalen, ahora piensen ¿Qué color tiene el afecto?, identifiquen ese color y sigan inhalando y exhalando (durante 3 min más). Luego se les indica a las personas participantes a pintar en su totalidad la pequeña hoja de papel con el color del afecto que han elegido (brindará 2 minutos). Seguidamente, se procederá con el ejercicio de la respiración, el cual durará 8 minutos:

En esta oportunidad, se solicita realizar el ejercicio con los ojos cerrados y se brindará las siguientes indicaciones:

- *Visualice en la mente el color del afecto.*
- *Respire de manera libre, imaginando que el aire que inhala tiene el color que han elegido.*
- *Respire, inhale y exhale, sintiendo en el cuerpo por dónde fluye el aire con el color del afecto.*

- *Profundice en cómo ingresa el aire con cada inhalación y cómo sale de su cuerpo en cada exhalación.*

Una vez que haya concluido este ejercicio, se invitará a las personas participantes que guarden la hoja del color del afecto, junto con los materiales de los talleres pasados.

## **Actividad 2 – Inspirar:** Abrir la mente sobre las creencias preconcebidas sobre la violencia y la afectividad

Duración: 45 minutos.

Materiales: cinta adhesiva blanca (pegarla en el piso para dibujar una línea).

### **Flexibilizar la mente:**

**Speech:** Ahora vamos a realizar el ejercicio “Flexibilizar la mente” a través de un juego, como verán, en el piso he trazado una línea, ahora les brindaré explicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para este ejercicio, la persona quien facilita no deberá emitir su opinión personal. Es importante que, cuando las personas participantes brinden su postura de porque están de acuerdo o no, promueva la escucha activa entre participantes de manera empática, fomentando la sensibilidad a las diferentes perspectivas, así como respetando las diferencias. Asegúrese que todas las personas hayan participado al menos una vez en esta actividad, para asegurar que todas las opiniones sean escuchadas, sin excluir. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.*

**Indicaciones para participantes:** Las personas participantes se darán la bienvenida unas a otras, y quien realiza la facilitación traza una línea con cinta adhesiva en el centro del salón.

Quien facilita, menciona: Quiero que presten mucha atención, yo iré mencionando frases, si ustedes están de acuerdo con la frase, se ubicarán en el extremo DERECHO, si están en desacuerdo, se ubicarán al extremo IZQUIERDO. Iré mencionando varias frases, así que, según su opinión personal, se ubicarán a la izquierda o derecha en cada frase. Para el caso de las personas participantes que no se encuentran de acuerdo ni en desacuerdo podrán colocarse en el medio, recuerden no juzgar, todas las opiniones son válidas. Se lee frase por frase, se da unos minutos para que todas y todos puedan ubicarse en la posición que elijan.

Las frases son:

1. *La gente violenta ya nace así.*
2. *El vínculo afectivo es algo que se genera y se fortalece en el día a día.*
3. *La violencia que sufren los hombres es diferente a la que sufren las mujeres.*
4. *Las fortalezas familiares protegen contra el efecto de la violencia.*
5. *Las heridas emocionales nunca sanan.*

6. *La afectividad es más eficaz en mujeres y niños pequeños, que en los hombres y personas adultas.*
7. *La transmisión de la afectividad es tarea de las mujeres.*
8. *Entender y aprender a manejar nuestras emociones nos ayudará a comprender las emociones de nuestras niñas, niños y adolescentes, y enseñarles a manejarlas.*
9. *Es necesario que como personas adultas también busquemos contención cuando lo requiramos.*
10. *Como personas adultas debemos criar con amor y proveer cuidados garantizando que se respeten los derechos de niñas, niños y adolescentes.*

Cada vez que el grupo se posiciona, la persona quien facilita preguntará a diferentes personas participantes el motivo por el que sostienen esa posición. Asimismo, indicará que, si alguien después de escuchar las posturas de diferentes personas participantes quiere aproximarse o alejarse aún más de su posición original, está en libertad de hacerlo.

Es importante que la persona quien facilita promueva la escucha activa entre participantes de manera empática, fomentando la sensibilidad a las diferentes perspectivas, así como respetando las diferencias.

Se invitará a las personas participantes a sentarse formando un círculo, se explicará la intención del ejercicio brindando información sobre las Experiencias Adversas y las Fortalezas Familiares.

*La intención del ejercicio no es saber quién tiene o no la razón, sino desarrollar flexibilidad al escuchar a las personas con posiciones muy diferentes a las nuestras, y hacerlo de manera respetuosa y sensible. Tal vez cambiemos de parecer si existen argumentos que nos brindan pistas para resignificar nuestra primera perspectiva. Para iniciar la segunda fase de nuestra metodología tendremos que aprender a escuchar la voz de nuestro corazón y la voz de las personas que nos aman a fin construir nuevos sentidos y lecciones de vida sobre las Experiencias Adversas y las Fortalezas Familiares.*

Posterior a ello, se compartirá información sobre las EA y las FF, sin cuestionamientos sobre quién tiene o no la razón, sino para profundizar sobre el tema, para lo cual quien esté a cargo de la facilitación deberá revisar y trabajar previamente la información referente.

*Todos los seres humanos nacen de forma inmadura. Por ejemplo, el cerebro toma veinticinco años para madurar en toda su plenitud. Los cuerpos de las niñas, niños y adolescentes que están en proceso de maduración son muy sensibles al estrés que viven bajo las Experiencias Adversas, así como a la afectividad que se expresa en las Fortalezas Familiares sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas.*

*Cuando las hormonas que el estrés libera llenan el cuerpo de una niña, niño o adolescente en desarrollo, las señales de alerta de este se mantienen activadas ante el peligro. Convivir con un padre alcohólico, una madre deprimida, un tío abusador, una abuela agresiva puede activar el sistema hormonal del estrés y debilitar el sistema inmunológico. De este modo resulta afectado negativamente el desarrollo emocional, cognitivo, físico y mental de las niñas, niños y*

*adolescentes, y, en consecuencia, les dificulta que alcancen todo su potencial humano y social. Por otro lado, cuando las personas se dan la oportunidad de sanar su historia de vida, también son capaces de volver a estimular la ruta de su desarrollo intelectual, emocional y físico. Nuestra historia de vida no se escribe en piedra, sino que tenemos el potencial de que nuestro desarrollo continúe a lo largo de toda la vida. Esta es la buena noticia.*

*Igualmente, son importantes las Fortalezas Familiares, pues sirven para prevenir y proteger el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes que están enfrentando Experiencias Adversas. Cuando una niña, niño o adolescente tiene por lo menos un familiar o persona significativa que de manera muy frecuente le genera la seguridad de ser amado, valorado, importante, y le empodera para tomar decisiones responsables, éticas y saludables, estas experiencias logran funcionar como una barrera ante el efecto del estrés. En ese sentido, se ve cuán importante es que practiquemos la crianza positiva, tanto en la familia como en otros espacios de la niñez, como la escuela, centros de cuidado, y espacios culturales, recreativos y deportivos.*

Finalmente, menciona: Es importante que si ustedes notan que actualmente están pasando o más adelante pasan alguna crisis a nivel personal y familiar, o algún miembro de su familia, evalúen la necesidad de acudir a servicios especializados de psicología o psiquiatría, pueden ser instituciones públicas y privadas de su distrito para que reciban una atención a tiempo y puedan sanar y mejorar (se brinda información sobre el mapeo realizado anteriormente, informando la ruta e instituciones donde pueden sacar cita).

### Actividad 3 - Vivir: Para autoevaluarse

Duración: 40 minutos.

Materiales: Tarjetas (de papel o cartulina), impresiones de la “Tabla de afectos de las EA” para cada participante, lapiceros o lápices, copias, hojas bond.

#### **La adversidad y su impacto en la salud integral:**

**Speech:** Ahora realizaremos la actividad 3, vamos a tener 2 ejercicios. En el primer ejercicio llamado “La adversidad y su impacto en la salud integral” vamos a explorar los efectos que han tenido en nosotras las Experiencias Adversas y las Fortalezas Familiares. Para ello les entregaré una ficha con una tabla que contiene información relevante, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Es una actividad para leer, así que, si anteriormente identificó que alguna persona participante tiene problemas para leer, anticipése y ofrezca su ayuda para leer, permita que ella o él marque sobre la opción con la que se identifica. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas por si participantes lloran o se muestran afectadas en alguna actividad.*

**Indicaciones para participantes:** Se entregará a cada participante una copia de la “Tabla de efectos de las EA”, y se invita a que marquen cada uno los efectos que pueden estar experimentado como fruto de las EA o por carencia de las FF. Luego se distribuirá tarjetas en

blanco para que cada participante anote los efectos de las EA en su salud y las pegan en el lugar correspondiente de su silueta.

**Algunos de los efectos que tienen las Experiencias Adversas sobre el organismo:**

**Tabla N° 1: Efectos negativos en el desarrollo de las personas que sufrieron Experiencias Adversas**

<b>Efectos de las EA</b>	<b>Ejemplos:</b>
<b>Salud física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades crónicas derivadas del estrés (gastritis, diabetes, asma y otras).</li> <li>• Cualquier tipo de cáncer</li> <li>• Problemas cardíacos, hepáticos y pulmonares</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Embarazo durante la adolescencia</li> <li>• Enfermedades de transmisión sexual</li> <li>• Daños o lesiones físicas, cicatrices visibles, discapacidades, o problemas disfuncionales</li> </ul>
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión y ansiedad</li> <li>• Intento de suicidio</li> <li>• Estrés postraumático</li> <li>• Problemas de personalidad</li> <li>• Problemas con el manejo de la ira</li> <li>• Adicciones (alcoholismo, fumado químico-dependencia)</li> </ul>
<b>Relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser víctima y victimario de violencia</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Fobia social (miedo al público o a otras personas)</li> <li>• Dependencia de otros para resolver sus problemas</li> <li>• Desconfianza de los demás</li> </ul>
<b>Problemas en el rendimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas en el desarrollo cognitivo (matemáticas y estudios sociales) y del lenguaje</li> <li>• Pobre desempeño académico</li> <li>• Pobre desempeño laboral y ausentismo laboral</li> <li>• Problemas financieros</li> </ul>
<b>Perspectiva de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de esperanza en su vida</li> <li>• Sentimiento de vacío “La vida no tiene sentido”</li> <li>• Sentimiento de culpa o estar condenado o merecer castigos duros</li> <li>• Dificultad para relacionarse con las personas</li> <li>• Dificultad para dar a los demás o recibir cariño de ellos</li> <li>• Dificultad para desarrollar empatía hacia los demás</li> </ul>

*Fuente: Elaboración propia.*

**Mi sentido de identidad y vocación.**

**Materiales:** Hojas bond y lápices para cada participante y un papelote con las 4 preguntas escritas.

**Speech:** Ahora realizaremos el segundo ejercicio de la tercera actividad llamado “Mi sentido de identidad y vocación”, les entregaré una hoja y un lápiz y ahora les explicaré lo que haremos.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para evitar estar repitiendo las preguntas y desconcentrar a algunas personas participantes, lo ideal es que lea las preguntas y luego, las deje escritas en un papelote, en un lugar visible del espacio. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

**Indicaciones para participantes:** Se solicita a cada participante que dibuje un trébol de cuatro hojas grande en medio de la hoja y que luego, en cada hoja anote sus respuestas a cada una de las siguientes 4 preguntas:

- *¿Cómo las Experiencias Adversas han afectado la manera cómo me relaciono con los hijos o niños?*
- *¿Cómo las Experiencias Adversas han afectado mi sentido de identidad o propósito de vida?*
- *¿Cómo las Fortalezas Familiares han afectado mi propósito de vida?*
- *¿Cómo las Fortalezas Familiares han afectado la manera cómo me relaciono con los hijos o niños?*

Se organizará a las personas participantes en grupos de tres personas para que compartan sobre sus respuestas. Cuando se concluya con el trabajo en grupos, se dispondrá que se reúnan en un gran círculo, luego de manera voluntaria se solicita a tres o cuatro personas que compartan sus lecciones de vida que construyeron a partir del ejercicio, y la manera en que piensan aplicarlas con sus hijos y/o las niñas, niños o adolescentes que cuidan.

Se concluirá con el siguiente mensaje: *Cada día que amanece es una nueva oportunidad para repensar la historia de vida, aprender de ella, a fin de que vivan mejor consigo mismos y con las demás personas.*

**RECESO DE 15 MINUTOS****Actividad 4 - Profundizar**

Duración: 35 minutos.

Materiales: Equipo de audio con música suave, hojas bond y lápices de colores.

**Dinámica del árbol:**

**Speech:** Ahora entramos a la 4ta actividad del taller de hoy, se llama “Dinámica del árbol”. Va a ser una actividad que mezcla relajar y dibujar, para ello necesito que despejemos el espacio y todos se paren, ahora les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Cuando lea las preguntas, lea una por una, no hay que decirlas tan rápido para dar espacio a la imaginación de las personas participantes, lea una pregunta y luego brinde indicaciones para inhalar y exhalar, para fomentar la respiración pausada y facilitar la imaginación, brinde un espacio de 4 minutos entre pregunta y pregunta. Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; asimismo, *revise las pautas para las actividades de dibujo o escritura*.

**Indicaciones para participantes:**

Con música suave de fondo se solicita a las personas participantes que, en silencio, se concentren en su respiración mientras caminan. Luego de dos minutos, se les brindará las siguientes indicaciones:

- *Imaginen que son un árbol.*
- *Imaginen que ya no respiran por la nariz sino por las hojas.*
- *Están plantados sobre un terreno estable y fértil (se quedan quietos en un lugar) cierran los ojos e imaginen que sus raíces crecen, sientan cómo sus raíces se adentran en el suelo, y así consiguen más firmeza y estabilidad para todo el árbol.*
- *Sientan las hojas. ¿Son grandes, pequeñas, chiquititas? Pregúntense ¿Tengo nudos? ¿Estoy verde o seco? ¿Tengo flores? ¿A que huelen estas flores? ¿Hay pájaros en mí? ¿Qué tipo de canción emiten los pajarillos que me rodea? ¿Hay otros árboles cerca o estoy solo? ¿Hubo árboles que me admiraban cuando era pequeño?*

Luego se indicará que poco a poco abran los ojos y se solicita una participación para que pueda comentar lo que imaginó.

Se explicará lo siguiente: *Los árboles son como nos representamos a nosotros mismos. Nuestras heridas (producidas por las EA), nuestra fuerza, nuestras raíces (las FF).*

Acto seguido, se solicita a las personas participantes a organizarse en grupos de tres o cuatro personas. Se entrega a cada persona una hoja en blanco con lápices de colores y se les indicará que dibujen el árbol que los representa.

**Actividad 5 - Apreciar: Nosotros mismos**

Duración: 30 minutos.

Materiales: Cartulina o papel de colores, lapiceros, lápices, colores, equipo de audio.

**Tarjeta del afecto:**

**Speech:** Para esta última actividad, haremos una actividad creativa, como notarán hay varios materiales que tienen a disposición, se utilizarán para elaborar la “tarjeta del afecto”, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si cuenta con las posibilidades, lleve otros materiales que ayuden a la decoración de tarjeta como: stickers (corazones, emojis, caritas, otros), perforadores con formas (flores, trébol, estrellas, otros), pegamento, glitters, escarcha, entre otros; déjelos a disposición de todos. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

#### **Indicaciones para participantes:**

Se solicita a las personas participantes que hagan una tarjeta para alguien especial con materiales de colores y un diseño (lo que las personas no saben es que se trata de una tarjeta para ellas mismas).

Dentro de la tarjeta deberán escribir un mensaje, una leyenda, un relato o un mensaje positivo y pueden decorarla libremente.

Cuando estén por terminar sus tarjetas, se les indicará que vayan cerrando los ojos y con la tarjeta en la mano escuchan la canción “Mejor que ayer” de Diego Torres.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Después de escuchar la canción se solicita que escriban su nombre en la tarjeta que hicieron, que lea el mensaje que finalmente es para ellas mismas, pues son personas especiales y muy apreciadas.

Se cierra el taller agradeciendo a todas las personas participantes, se les pide que para el próximo taller traigan un espejo de mano, ya que se utilizará para una actividad, les invita a participar del siguiente taller, se recuerda la fecha y hora.

### **TALLER 5. RENOVAR PARA CRECER**

**Objetivo:** Las personas participantes reconstruyen sus sentidos de identidad y aptitud motivados desde las manifestaciones de afecto con respeto.

#### **Actividad 1 - Relajar:**

Duración: 25 minutos.

Materiales: Equipo de audio, canciones con ritmos distintos como suave, de miedo, alegría, tristeza, acción.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este 5to taller llamado “Renovar para crecer”. El día de hoy realizaremos 5 actividades. Para comenzar, iniciaremos con nuestras clásicas actividades de respiración, en esta oportunidad la actividad tendrá más movimiento, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres*. Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede aplaudir de forma rápida, lenta, haciendo un ritmo (por ejemplo, como se aplaude cuando se canta cumpleaños feliz), aplauda de forma creativa, recuerde aplaudir lo más fuerte que puedan para que todo el grupo pueda escuchar. También puede dar golpes rítmicos en alguna superficie como una mesa, para que el grupo escuche mejor el ritmo. Aquí se adjuntan unas recomendaciones de links para melodías según emociones:

Música triste:

[https://youtu.be/KVUr\\_1CaEas?si=U20jcrAqCUIWvahQ](https://youtu.be/KVUr_1CaEas?si=U20jcrAqCUIWvahQ)

Música alegre:

<https://youtu.be/UJhJd1hOwYc?si=Vgdj1PonRu5qHMtd>

Música de miedo:

[https://www.youtube.com/watch?v=JV0qDRW\\_sec](https://www.youtube.com/watch?v=JV0qDRW_sec)

La 4ta puede ser una canción propuesta anteriormente para los talleres.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación, menciona: Para esta actividad de respiración vamos a pararnos y vamos a caminar, tomen distancia de las demás mientras caminen para no chocarse, así que tengan cuidado. Vamos a iniciar, primero, cada uno en su sitio, inicia con una inhalación y luego exhalación, inhalen lentamente y exhalen (se continúa por 3 minutos). Ahora, vamos a seguir inhalando y exhalando, pero vamos a caminar, muévase a su propio ritmo, pueden dar pasos largos, cortos, mover los brazos, creen una forma divertida de caminar, usen su imaginación y recuerden mantener una respiración pausada (brinda 3 minutos). Ya que se han conectado mejor con su cuerpo ahora van a caminar por todo el ambiente al ritmo de diferentes tipos de ritmos, mientras lo hacen pueden expresar sus emociones a través de movimientos corporales que cambian según la música.

**Actividad 2 - Inspirar:** Para fortalecer el sentido de identidad y libertad personal

Duración: 40 minutos.

Materiales: Espejo de mano (llevar 05 espejos extras), hojas bond, lápices, lápices de colores, cinta adhesiva.

**Líneas de expresión:**

La actividad ayudará a que las personas participantes identifiquen las formas en que las Experiencias Adversas marcaron su sentido de identidad y propósito de vida.

**Speech:** Vamos a iniciar con la 2da actividad llamada “líneas de expresión”, nos ayudará a identificar las formas en que las Experiencias Adversas marcaron su sentido de identidad y propósito de vida. Para esta actividad, van a sacar el espejo de mano que les pedí el taller pasado, si alguien no tiene uno a la mano, puede usar la cámara de su celular o me puede pedir unos prestados. Ahora brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si los espejos que llevó, no fueron suficientes, quienes facilitan pueden prestar sus celulares para que puedan usar la cámara frontal. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

**Indicaciones para participantes:**

Se solicita que cada participante observe su reflejo en el espejo que llevó, que mire atentamente las líneas de expresión, arrugas, marcas, cicatrices que trae en su rostro y que las vaya dibujando con la mano libre. Luego, se invitará a reflexionar sobre lo siguiente: *Estas líneas de expresión, arrugas, marcas y cicatrices, revelan quiénes somos.*

Después de que hayan realizado el dibujo, deberán escribir alguna característica de su personalidad sobre las líneas de su rostro. Como siempre, es importante que tomen un tiempo para que contemplen las líneas de su rostro y las palabras que utilizaron para describir su personalidad.

Seguidamente, se indicará que, con la mano izquierda en el corazón, contemplen por cinco minutos lo que han dibujado y escrito. Después de que hayan contemplado su obra de arte, se invitará a cada participante a preguntarse de manera individual lo siguiente:

- *¿Algunas de estas características son reflejos del impacto de las Experiencias Adversas en mi vida, que han quedado plasmadas en mi rostro? O más bien, ¿son marcas de las risas, alegrías y serenidad, que son fruto de las fortalezas familiares?*

Posteriormente, se explicará la segunda parte del ejercicio, la misma que consiste en ilustrar la transformación de las líneas de expresión facial, de manera que les den nuevos sentidos, y que las construyan desde una mirada de aceptación. Para cada línea de expresión, dibujarán una figura que logre capturar ese nuevo sentido que puede darle a su identidad. Por ejemplo:

- *Soy libre del dolor de la memoria; transformo mis líneas faciales en alas para volar.*
- *Soy un sobreviviente dispuesto a luchar por vivir con dignidad; transformo mis líneas faciales en un árbol.*
- *Soy tierno y afectuoso para mirar con compasión a todos los que vivimos Experiencias Adversas; transformo mis líneas faciales en un gran corazón.*
- *Soy fuerte; transformo mis líneas de expresión en un abrazo.*

Para cerrar esta actividad, se solicita a todas las personas participantes que coloquen su trabajo artístico en las paredes. Luego invitará a que recuerden que pueden dar nuevos sentidos a sus Experiencias Adversas, y fortalecer así su resiliencia.

### **Actividad 3 - Vivir:** Para identificar pensamientos automáticos que surgen de las situaciones diarias

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices o lapiceros, borradores.

#### **Parar, respirar y pensar:**

**Speech:** Para esta tercera actividad realizaremos una reflexión sobre la importancia de “Parar, respirar y pensar”, luego realizaremos un trabajo en grupo. Ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Durante la actividad, note que todas y todos tengan la oportunidad de hablar en su grupo. Si es posible, en una hoja imprima el cuadro y brinde una copia a cada persona para facilitar el ejercicio. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.*

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita explicará: *Así como las EA y las FF marcaron nuestro sentido de identidad y aptitud, ellas también han afectado nuestra manera de resolver los conflictos en familia. De la misma manera que podemos resignificar el impacto de las EA y el de las FF en nuestro sentido de identidad y aptitud, podemos desaprender algunas posturas que asumimos en la vida, que son fruto de las EA o carencia de las FF. Nadie está obligado a seguir cargando con los impactos negativos de las EA, o por la carencia de las FF, podemos hacernos conscientes de ello y proponernos nuevas maneras de convivir en armonía con las demás personas, en especial con las niñas, niños y adolescentes que cuidamos y formamos.*

Posterior a ello, se invitará al grupo a reflexionar acerca de cómo calmarse en situaciones difíciles; como “parar y pensar” en el momento de tener una emoción intensa.

#### **Parar, respirar y pensar:**

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita menciona: *Parar, respirar y pensar, son palabras muy poderosas para alguien que ha vivido Experiencias Adversas o carencia de las Fortalezas Familiares. “Parar”, significa dedicar un tiempo para tranquilizar nuestro corazón, y darnos cuenta de que algo anda mal, hay algo de lo que hacemos y sentimos que nos hiera o hiera a los demás. A veces “parar” implica pedirle a las niñas, niños y adolescentes unos minutos antes de responder ante una situación. Puede implicar salir de la habitación mientras pensamos cómo nos sentimos ante una falta o travesura de nuestros hijos. “Parar”, puede significar la diferencia entre herir y no herir a nosotros mismos y a los demás.*

Lo antes expuesto se ejemplificará con la siguiente historia: *En una ocasión un amigo iba conduciendo su auto cuando de pronto vio que una persona sonaba la bocina detrás de él. Por un momento él pensó que era alguien que quería que él se apurara, así que se enojó mucho e incluso pensó en bajarse del auto e insultar a esa persona. Un momento después, el otro automóvil se detuvo justo al lado de su ventana y bajó el vidrio. Él estaba dispuesto a lanzar su peor insulto, cuando quedó sorprendido al ver que quien estaba en el otro auto era su padre, quien sonreía de oreja a oreja y le lanzaba besos.*

Cuando hemos vivido Experiencias Adversas nos pasa exactamente lo mismo, juzgamos el presente con base en lo que vivimos en el pasado, y no nos detenemos a ver que la realidad de hoy quizás sean distinta.

A continuación, se solicita a las personas participantes formar grupos de tres personas y que conversen sobre una situación que últimamente les haya enojado mucho en su relación con sus hijos o con las niñas, niños y adolescentes que cuidan, o les haya hecho sentirse tristes, preocupados o ansiosos. Deberán detallar la situación (hora, lugar, día y qué pasó), luego identificarán qué fue lo primero que vino a la mente ante la situación descrita, cuáles fueron sus principales emociones y respuestas corporales (dolor de cabeza, sudoración, náuseas, mareo, agitación de la respiración, tensión muscular, etc.). Asimismo, se deberá examinar cuáles fueron las palabras que les dijo a las niñas, niños o adolescentes que cuida en esa ocasión. Finalmente, el grupo determina si ese pensamiento o situación les recuerda alguna experiencia que vivieron en el pasado.

<b>La situación (hora, lugar, día y qué pasó)</b>	<b>¿Cuáles fueron sus primeras emociones?</b>	<b>¿Cuáles fueron las primeras palabras que dirigió a las niñas, niños y adolescentes?</b>

Como acto seguido, se invitará al grupo a reflexionar sobre una forma alternativa o distinta de pensar y de actuar ante la situación descrita, y sobre qué fortalezas familiares pudieran haber aplicado en estas situaciones. Se irá tomando nota de todas las maneras en que pueden actuar de manera positiva y saludable en las interacciones con sus hijos o las niñas, niños y adolescentes que cuidan.

#### **RECESO DE 15 MINUTOS**

#### **Actividad 4 - Profundizar: Parar, respirar y pensar desde la afectividad**

Duración: 45 minutos.

Materiales: Papelotes, plumones, cinta adhesiva.

#### **Actuar a partir del afecto:**

**Speech:** Para esta 4ta actividad vamos continuar con los mismos grupos de la actividad pasada, ya que aprenderemos a cómo transformar los pensamientos en pensamientos más útiles ante una situación difícil. Para ello, brindaré a cada grupo 02 papelotes y plumones gruesos, ahora les brindaré las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Preste atención sobre todo cuando estén realizando el 2do papelote, si nota que algún grupo no está avanzando, acérquese y pregunte el motivo, si es necesario vuelva a repetir la consigna, es importante resaltar que normalmente un pensamiento negativo, es radical y sobregeneralizado, sin embargo, en la realidad no siempre es así, por ejemplo “Soy un fracaso como madre”, no es 100% real, todas las madres, al ser seres humanos, se equivocan y también tienen aspectos positivos, el gritar no las convierte en un fracaso, ya que también cuidan de sus hijos, velan por su alimentación y salud, juegan con ellos y ello no se borra por gritarles. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.

**Indicaciones para participantes:** Quien facilita solicita a los grupos que se reúnan y menciona: Ahora que ya están en grupo, van a hacer una lista de los pensamientos o aptitudes negativas que han expresado en el ejercicio que se realizó anteriormente, cada miembro del grupo irá mencionándolo y tomarán nota en un papelote, brinda 12 minutos. Además, menciona: Ahora ya todos los grupos tienen su lista de pensamientos, ahora vamos a aprender a transformarlos por pensamientos más constructivos, realistas y positivos.

Por ejemplo, alguien tiene *el pensamiento original “Soy un fracaso como madre” después de haberle gritado a su hija por no hacer la tarea, luego de “parar y pensar” evalúe ese pensamiento y cámbielo por uno más constructivo, que no sea hiriente ni descalificador, sino que represente la realidad “Me equivoqué al gritarle a mi hija, me cuesta controlar mi enojo y puedo aprender a mejorar, hay otras acciones que sí puedo hacer bien”.*

Quien facilita menciona: *Para cambiar un pensamiento automático en otra forma alternativa de pensar, es importante que reconozcamos las emociones que lo sostiene y que admitamos que el pensamiento automático puede tener la razón, pero solo “en parte”, normalmente suele haber otra parte positiva, no todo es completamente negro, si hacemos una cosa mala, no anula lo bueno, lo bueno y malo coexisten; lo bueno es que a identificar lo malo, con mucho esfuerzo podremos transformarlo a algo más positivo y constructivo para nosotros mismos y para nuestras familias.* Brinda 02 ejemplos. Se indica a los grupos que hagan otro papelote, pero ahora van a transformar estos pensamientos que anotaron primero, así que todos darán ideas y escribirán esta nueva versión del pensamiento, por ejemplo, si en el papelote anterior tenían 10 pensamientos, en este nuevo papelote, también habrá 10 pensamientos, en su versión mejorada y transformada por ustedes, brinda 20 minutos.

**Actividad 5 - Apreciar:** Para identificar la conexión entre emociones y situaciones actuales y del pasado

Duración: 25 minutos.

Materiales: Equipo de audio.

**Celebrar el afecto:**

**Speech:** Pasamos a la última actividad del taller de hoy, que se llama “Celebrar el afecto”, para ello vamos a formar un círculo y les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Asegúrese que cada participación apunte a la consigna, si es necesario, haga algunas preguntas clave para que la persona recuerde lo que debía responder, por ejemplo “nos cuentas sobre tu tía Margarita que siempre te apoyó en tu adolescencia, ahora cuéntanos ¿Qué fortalezas te ayudó a cultivar?”

**Indicaciones para participantes:** Se solicita al grupo que se acomode formando un círculo, luego se invitará que, de manera voluntaria, tres participantes puedan compartir o comentar sobre cómo las Fortalezas Familiares o las de una persona adulta significativa, ajena a su familia, pudieron haber cultivado en cada una de ellas, las fortalezas que les acompañan y que han permitido que el afecto también habite en su corazón.

Seguidamente, se compartirá la siguiente información: *También las EA pueden llevarnos a que reaccionemos de manera hiriente porque la adversidad también marca nuestro cuerpo e historia (Como el árbol), y eso nos lleva a actuar según nuestras experiencias del pasado. Por eso resulta importante “parar y pensar”, poner en práctica nuevas maneras de tratarnos a nosotros mismos y a los demás, principalmente a las personas que amamos como nuestros hijos y las niñas, niños y adolescentes que cuidamos y formamos.*

Para cerrar el taller, se le pedirá al grupo que con los ojos cerrados escuchen la canción “Bonito” de Jarabe de Palo.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Luego se agradece a todas las personas participantes e invitándoles a participar del siguiente taller.

**TALLER 6: VIVIR CON AUTENTICIDAD LA IDENTIDAD Y VOCACIÓN**

**Objetivo:** Las personas participantes construyen diferentes manifestaciones de afecto para resolver los problemas dentro de su familia.

**Actividad 1 - Relajar:** Cinco motivos de inspiración

Duración: 25 minutos.

Material: Hojas de papel, lápices o lapiceros.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos hasta 6to taller llamado “Vivir con autenticidad la identidad y vocación”. Para hoy tenemos 05 actividades lúdicas, iniciaremos con la actividad de relajación, ahora les entregaré una hoja en blanco y les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota que algunas personas participantes no están escribiendo sus 05 razones, acérquese, pregunte el motivo y repita la consigna de ser necesario, brinde más ejemplos/ideas; si tiene otras dificultades, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura*. Comience la relajación brindando indicaciones de inhalar y exhalar, transcurridos 3 minutos, mencione que, manteniendo la respiración pausada, recuerden y piensen en 05 razones para superar las Experiencias Adversas y a cultivar/fortalecer las Fortalezas Familiares, cierre los últimos minutos brindando indicaciones para inhalar y exhalar. Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad.

**Indicaciones para participantes:**

La persona quien facilita entregará una pequeña hoja de papel a cada participante y solicita que escriban cinco razones que lo motivan a superar las Experiencias Adversas y a cultivar las Fortalezas Familiares. *Por ejemplo, para ser mejor padre o madre, para cultivar una relación de amor con sus hijos, para tener una vida más larga y saludable, para desempeñarme mejor en el trabajo, etc.*

Seguido, se solicita que doblen la pequeña hoja hasta que quepa dentro de sus manos y con la hoja entre sus manos que practiquen por quince minutos los ejercicios de respiración. Al concluir los quince minutos, se solicita a las personas participantes que guarden dicha hoja.

**Actividad 2 - Inspirar:** Replantear un sentido renovado de identidad y aptitud.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Cartulinas de colores, lápices, lapiceros, plumones.

**Tarjeta de presentación:**

**Speech:** Para esta 2da actividad, vamos a crear una carta de presentación, donde vamos a analizar más sobre nosotros mismos.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si es posible, lleve un papelote describiendo su propia tarjeta de presentación para que sirva como guía para el grupo y facilite la comprensión de la actividad. Otra opción es anotar palabras claves en un papelote para que sirva de recordatorio y toda la información sea incluida en la tarjeta de presentación. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura*.

**Indicaciones para participantes:** A manera de introducción, la persona quien facilita promoverá en el grupo a compartir de manera voluntaria sobre cómo les fue con probar alguna forma

distinta de acercarse a sus hijos aplicando el afecto, y sobre qué experiencia relevante quisieran compartir de sus tareas.

#### **Tarjeta de presentación:**

**Indicaciones para participantes:** Se invitará a las personas participantes que formen un círculo y se pedirá la participación voluntaria para comentar sobre la aplicación del afecto y sus cambios, brinde 08 minutos. Menciona: Vamos a realizar una “tarjeta de presentación”, primero quiero que piensen en su trabajo ideal, van a anotar en la hoja el nombre de la empresa/ institución y el cargo que quisieran desempeñar en dicha empresa. Luego realiza un documento, similar al currículum vitae, solo que en esta oportunidad incluirán la siguiente información: nombres completos, 3 frases que definan su identidad, sus cualidades para el trabajo, sus metas a alcanzar y otros datos que consideren importantes, lo anotarán en la hoja, brinde 15 minutos. Se solicita 2 participaciones de manera voluntaria para compartir su tarjeta de presentación, brinde 3 minutos para cada uno.

#### **Actividad 3 - Vivir:** Para analizar alternativas de respuestas ante un conflicto familiar

Duración: 40 minutos.

Materiales: Artículos de uso cotidiano en una casa para la obra de teatro, como escobas, mesas, florero, sillas y otros.

**Speech:** Ahora pasaremos a la tercera actividad llamada “Teatro foro” para poder analizar más sobre las consecuencias de las Experiencias Adversas y Fortalezas Familiares. Y al ser un teatro, necesitamos la participación voluntaria de 04 actrices y actores para representar 02 escenas, el resto del grupo verá las escenas presentadas y responderán unas preguntas de reflexión.

**Pautas para la persona quien facilita:** *Revise el apartado de las pautas para las actividades donde las personas participantes actúan, asimismo, revise las pautas para actividades de reflexión.* De ser necesario, recuerde el concepto de Experiencias Adversas y Fortalezas Familiares para facilitar la comprensión de la pregunta, asimismo, si usted nota que en las respuestas de las personas participantes falta información relevante, méncionelo y complemente la respuesta.

#### **Teatro foro:**

##### **Indicaciones para participantes:**

De antemano, se deberá preparar una obra de teatro sencilla en dos escenas con cuatro de las personas participantes:

En la primera escena: María Fernanda (mujer de treinta y algo años) llega a su casa cansada después de haber dado consulta pediátrica a más de quince pacientes. El esposo, Juan David, llega también cansado del restaurante donde trabaja como chef principal. Ambos están bajo tensión porque, a pesar de sus buenos salarios, tienen deudas de tarjeta de crédito, que no logran consolidar. Además, Aarón, su hijo de ocho años, no está desempeñándose bien en la

escuela. María Fernanda y Juan David discuten porque ninguno piensa que el otro está poniendo el tiempo que se requiere para apoyar a Aarón. Uno juzga la responsabilidad del otro, y argumentan que su trabajo los desgasta mucho. Juan David se enoja y sale de la casa tirando la puerta. María Fernanda se queda con Aarón, quien está entretenido con un videojuego, en la nueva tableta que le regaló su papá. María Fernanda se sienta con Aarón para que empiece a hacer las tareas escolares; pero luego se impacienta, pues él no pone atención. Así que le advierte que, si se va a hacerse el tonto, ella no tiene tiempo para perder.

En la segunda escena: María Fernanda llama a su mamá, quien se llama Fidelina, y le comparte lo que ha pasado. María Fernanda le cuenta cómo ella misma se sentía cuando era niña, cuando su papá la llamaba “tonta” o “buena para nada” porque no sacaba los mejores promedios, y la castigaba quitándole los permisos para salir a compartir con sus amigas o ir a fiestas. También recuerda cómo el abrazo de su madre y las palabras de afirmación que le daba la ayudaron a salir adelante y a cumplir su sueño de ser pediatra. Sin embargo, María Fernanda siente que ni ella ni Juan David cuentan con el tiempo o las capacidades para ayudar a Aarón.

Posterior al teatro, la persona quien facilita realizará las siguientes preguntas:

- *¿De qué se trató la obra?*
- *¿Por qué será que Juan David se va enojado de la casa? ¿Por qué no le dedica tiempo a su hijo Aarón para ayudarlo a estudiar?*
- *¿Cómo las EA afectaron la vida de María Fernanda, y la manera en cómo ella reacciona ante las actitudes de su hijo Aarón?*
- *¿Cómo las FF afectaron la vida de María Fernanda, y la manera en cómo ella reacciona ante el problema con su hijo Aarón?*
- *¿Qué pensamientos, ideas o imágenes vienen a su mente que le despiertan la emoción de ira, de temor o de frustración o de ternura y esperanza?*
- *¿Qué creen que María Fernanda podría hacer para encontrar un significado distinto a la experiencia que ella vivió en su niñez? ¿Según lo que aparenta, de qué manera afectó su identidad o propósito de vida?*

Luego de escuchar a varias personas participantes, se invitará a las cuatro personas que harán de actrices o actores a que planteen una salida alternativa a la situación representada en la que incluyan manifestaciones de afecto en las aptitudes. Después de representar la salida alternativa, se consultará con todo el grupo a manera de lluvia de ideas otras alternativas y se irán analizando los distintos resultados que pueden dar esas nuevas estrategias.

Al concluir la actividad se resaltarán la importancia que tiene el replanteamiento de alternativas de afecto para romper los paradigmas relacionales que pueden herir a las demás personas participantes o herirse, principalmente a nuestros hijos y a las niñas, niños y adolescentes que cuidamos y formamos.

**RECESO DE 15 MINUTOS****Actividad 4 - Profundizar:** Explorar en los nuevos problemas de crianza y de cuidado de nuestras hijos

Duración: 45 minutos.

Materiales: los mismos de la actividad anterior.

**Teatro foro de nuestras vidas:**

**Speech:** Para esta actividad, vamos a continuar lo trabajado en la actividad anterior, solo que, en esta oportunidad, en vez de analizar una historia ajena, vamos a explorar nuestras propias experiencias.

**Pautas para la persona quien facilita:** *Revise el apartado de las pautas para actividades de reflexión, asimismo, revise las pautas para las actividades donde las personas participantes actúan.* Túrnese para estar 10 minutos con cada grupo para escuchar sus propuestas y nuevas alternativas, además, brinde feedback, nuevas ideas para la alternativa de solución, asegurar que incluyan muestras de afecto, ente otros.

**Indicaciones para participantes:** Se divide a las personas participantes en 02 grupos, invitará a que cada grupo escoja otras situaciones difíciles durante la crianza y otras, al relacionarse con sus hijos o con las niñas, niños y adolescentes que cuidan como: berrinches, actitud opositora (dicen que no y no realiza los que se le pide, dan la contraria), problemas en el colegio con compañeros, desobediencia, no querer comer, interrumpir actividades, entre otros. Se usa el mismo sistema para analizar pensamientos basados en las Experiencias Adversas, el aporte de las Fortalezas Familiares y buscar ideas alternativas usando el afecto, probarlas y analizar sus resultados. En los últimos 15 minutos, se solicita que cada grupo: narre la situación problemática, represente (teatro o mencione) la nueva alternativa aplicando el afecto y mencionen 3 beneficios en las niñas, niños y adolescentes y/o madres/padres si aplican la nueva alternativa.

**Actividad 5 - Apreciar:** Para resumir el aprendizaje del taller

Duración: 25 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices y lápices de colores, lapiceros, borradores.

**Speech:** Esta será la última actividad que realizaremos hoy, primero comenzaremos con una reflexión y luego realizaremos una actividad donde crearemos el “hogar de afecto”.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota que alguna persona participante no está dibujando la casa, pregunte cómo quisiera representarla y brinde ideas sobre cómo dibujarla, si nota otras problemáticas revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación, explicará lo siguiente: *En este ejercicio evidenciamos que no existe una única solución a nuestras formas de resignificar, puede haber muchas alternativas. De igual manera, cuando se presenta una situación de conflicto, debemos “parar, respirar y pensar” para darnos cuenta si reproducimos patrones que reflejan nuestras Experiencias Adversas, y así rescatar las capacidades desarrolladas, que son fruto de nuestras Fortalezas Familiares.*

*“Parar, respirar y pensar” no es solo un ejercicio intelectual, sino que también una práctica constante de cultivar un corazón sensible y afectuoso para descubrir cuándo nos herimos a nosotros mismos y a los demás. Significa escuchar nuestro cuerpo y nuestras emociones.*

**El hogar es donde reside el corazón:** *¿Qué es un hogar? Se dice que el hogar es donde reside nuestro corazón. Ciertamente, esta frase nos brinda una pista importante sobre un verdadero hogar. Sin embargo, en la vida enfrentamos situaciones difíciles y estresantes, como son las Experiencias Adversas y la carencia de Fortalezas Familiares. No podemos vivir de una manera saludable con semejante estrés, necesitamos un lugar que nos permita descansar de él y alcanzar la serenidad para sosegar nuestro corazón. Ese lugar es nuestro verdadero hogar, o sea, el lugar que nos da seguridad, protección con afecto y amor de manera incondicional. Muchas personas no tienen ese hogar. Podemos tener una casa donde dormir y vivir, pero si no es un espacio de afectividad, jamás será un hogar, donde podamos vivir nuestra auténtica identidad y vocación.*

#### **Dibujando su verdadero hogar:**

**Indicaciones para participantes:** Se solicita al grupo que piensen en un lugar donde se sientan seguros protegidos con manifestaciones de afecto y amor sobre la base del respeto, ese será su Hogar de Afecto. Se orientará con las siguientes interrogantes:

- ¿Con qué personas quieren compartir este hogar?
- ¿Qué más les gustaría cultivar en ese hogar?

Se indicará que anoten sus ideas, a través de dibujos (no necesariamente un hogar tradicional) o metáforas que representen ese hogar.

Al finalizar, se invitará al grupo a tomar en las manos el dibujo que han realizado y lo abracen mientras escuchan la canción “Que no me pierda” – Diego Torres. Se agradece a las personas participantes, les invita a participar del siguiente taller y les recuerda la próxima fecha y hora.

### **FASE III: MEJORAR**

#### **TALLER 7: RECONOCIMIENTO Y RECONCILIACIÓN CON NUESTRA HISTORIA**

**Objetivo:** Las personas participantes inician un proceso de aceptación de su historia de vida.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este séptimo taller llamado “Reconocimiento y reconciliación con nuestra historia”, hoy se ingresa a la tercera y última fase de este espacio de compartir: mejorar, que de manera sencilla significa reconocer, aceptar e ir más allá. Ser afectivo

*significa tratarnos a nosotros y a los demás con cuidado y respeto. El primer paso es que la persona se exprese de acuerdo a sus emociones, que se dé la oportunidad, que ensaye el afecto de diferentes maneras, principalmente consigo mismo y en las relaciones que cultiva con sus hijos o niñas, niños y adolescentes con los que se relaciona. En la medida que mostramos afecto, disfrutamos del afecto de las niñas, niños y adolescentes.*

### **Actividad 1 - Relajar:** Para mantener activos los ejercicios de relajación

Duración: 25 minutos.

Materiales: No requiere.

#### **Reconocimiento y reconciliación:**

**Speech:** Para nuestro séptimo taller, tenemos 05 actividades lúdicas. Vamos a iniciar con una actividad de relajación, para ello usaremos su imaginación.

**Pautas para la persona quien facilita:** Después de brindar las indicaciones de la parte 1, vuelva a dar indicaciones de inhalar y exhalar, asimismo, después de la parte 2. Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad.

**Indicaciones para participantes:** Para la introducción a la fase de mejorar y su primer ejercicio, quien realiza la facilitación deberá comunicar lo siguiente: *Se ingresa a la tercera y última etapa de este espacio de compartir: mejorar, que de manera sencilla significa reconocer, aceptar e ir más allá. Ser afectivo significa tratarnos a nosotros y a los demás con cuidado y respeto. Cada persona tiene su propio camino, y las expresiones y las medidas de afecto que reciban serán según las posibilidades de cada una. El primer paso es que la persona se exprese de acuerdo a sus emociones, que se dé la oportunidad, que ensaye el afecto de diferentes maneras, principalmente consigo mismo y en las relaciones que cultiva con las niñas, niños y adolescentes con los que se relaciona, y con sus hijos. Decía José Martí: “Siendo afectuosos elaboramos el afecto que hemos de gozar, porque sin pan se vive, pero sin amor no”. En la medida que somos afectuosos, disfrutamos del afecto de las niñas, niños y adolescentes que cuidamos y de nuestros hijos.*

#### **Reflexionando de manera personal:**

**Indicaciones para participantes:** Quien realice la facilitación brindará a las personas participantes las siguientes indicaciones para realizar el ejercicio:

*Parte 1: Piensen en una persona, puede ser su hija o hijo, o una niña, niño, adolescentes o persona adulta, su pareja, o compañero de trabajo, alguien con quien tenga discrepancias. Cuando decimos discrepancias hablamos de alguien que le resulta irritante, molesto o pesado, NO nos referimos a alguien que nos dañó, nos hirió o violentó. Una vez que haya identificado a esta persona, cierre los ojos, y busque sentir la presencia de ella o él ahora. Con los ojos cerrados*

*sienta el corazón de esa persona en su frente, escuche los latidos del corazón de esa persona. (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).*

*Parte 2: Todavía sintiendo la presencia de esa persona, para quienes se sientan listos, envíe buenos deseos a esa persona por medio de la frase como: “Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo”. Intente imaginar el rostro de esa persona frente a esta frase: “Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo”. (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).*

*Parte 3: Si le cuesta demasiado, empiece por enviar amor y bondad a usted mismo. Coloque su mano sobre su corazón, reconozca la dificultad del momento (sabiendo que los momentos difíciles forman parte de la vida) y tenga una muestra de cariño (Goldstein 2016). Empiece por decirse a usted mismo “Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo”. (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).*

## **Actividad 2 - Inspirar:** Descubrir la necesidad de la aceptación y superación

Duración: 25 minutos.

Materiales: Equipo de audio.

**Speech:** Pasamos a la 2da actividad del taller, vamos a realizar un juego y reflexionaremos sobre cómo nos sentimos. Primero, vamos a compartir algunas experiencias.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, revise el apartado de las pautas para actividades de reflexión.

### **Indicaciones para participantes:**

Se organizará a las personas participantes en grupos de tres personas y se les solicita que compartan rápidamente sobre lo que hicieron durante la semana con sus hijos (diferente a la rutina) y cómo sus ellos reaccionaron al decirles que les aman y se sienten orgullosos de ellos.

### **El juego de la culpa (Adaptado de InWent)**

**Indicaciones para participantes:** Se solicita al grupo que camine en el salón libremente al ritmo de una música suave. De pronto, quien realiza la facilitación, con el dedo índice y con severidad en el rostro, señala al azar a una persona, fijamente, y todo el grupo hace lo mismo. Repetirán esta acción tres veces. Luego, se organizará al grupo en un semicírculo, y se realiza las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron cuando el grupo les señalaron? (Duración del diálogo: 5 minutos). ¿Cómo se sintieron cuando ustedes señalaron a otras personas? (Duración del diálogo: 5 minutos). Se escuchará con empatía y sin juzgar a las personas. Después de escuchar, se solicita que formen un círculo indicando cierren los ojos y escuchen: ¿Alguna vez se han sentido señalados por las demás personas? (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto). ¿Alguna vez han señalado a las demás personas? (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto) ¿Cómo se sintieron cuando les señalaron? (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto). ¿Cómo se sintieron al señalar a las demás personas? (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto).

*A veces, las demás personas cometen actos injustos e hirientes contra nosotros, y la memoria de dichos actos se queda alojada en nuestro ser. Pasa el tiempo, y si no hacemos nada para superarlo, nos hacemos personas duras e insensibles. Por ello, la importancia de aceptar lo vivido de manera tal que permita realizar un autoanálisis para determinar qué tipo de patrones queremos continuar, cambiar, mejorar y transformar esas experiencias en aprendizajes. Aprendamos a mirar el pasado sin dolor y sin rencor y vayamos más allá de la situación vivida, de modo que nos proyectemos hacia lo que somos, hacia nuestra identidad, hacia nuestro potencial y hacia nuestros sueños.*

### Actividad 3 - Vivir: Para conocer cómo iniciar un proceso de aceptación

Duración: 45 minutos.

Materiales: Crayolas o plumones.

**Speech:** Para esta tercera actividad, vamos a escuchar una historia y reflexionar sobre la importancia de aceptar lo que sucedió y a decidir cambios a partir de lo que hemos aprendido.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si durante el abordaje, se observa alguna manifestación problemática diferente a la que se atiende en esta guía, quien facilita deberá seguir el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres y pautas de contención. Además, es importante enfatizar que las situaciones de violencia o desprotección no deben minimizarse, normalizarse ni aceptarse, tampoco aceptar que la violencia es un medio para obtener obediencia o que puede ser “positiva o necesaria” durante la crianza, más bien, promover la erradicación de cualquier acción de violencia

Quien facilita en todo momento evitara promover el perdón hacia la persona agresora, ni su contacto u otro que pueda ser perjudicial para las víctimas de violencia.

**Indicaciones para participantes:** Se solicita la participación de una voluntaria o voluntario para leer la historia de David, descrita a continuación:

*Cuando miro hacia atrás, veo todo lo que he recorrido y superado, para ser quien soy. Durante mi infancia, viví momentos difíciles, crecí pensando que mis padres nunca me quisieron, porque no me lo demostraron, siempre sentí que solo yo me cuidaba y que no les importaba, cuanto dolor tuve que cargar. Felizmente, la vecina, a quien le decía “tía china”, me cuidaba, me invitaba a comer, se sentaba conmigo a hacer mis tareas, me preguntaba cómo me iba en el colegio, me motivó a ser un profesional, y ella fue la que me brindó amor cuando más lo necesité. Ahora, que soy un adulto, solo regreso a mi historia para ver lo que NO debo hacer como papá, hoy soy un padre presente, amoroso, no hay un solo día que no les diga a mis pequeños lo mucho que los amo, lo importante que son para mí, juego con ellos, me tiro al piso para sacarles una sonrisa, me llena el corazón cuando me dicen “Papá, tú eres mi superhéroe favorito”, hoy soy padre feliz, porque sé que les estoy dando a mis hijos lo que nunca tuve de mis padres y siempre quise recibir. No repito la misma historia, aprendí a sobrevivir para ser mejor, y mi tía China formó el adulto hoy soy.*

*David, de 40 años, profesional, esposo y padre de dos hijos.*

La persona quien facilita retoma la conducción grupo compartiendo la siguiente información:  
*La resiliencia es un proceso y una habilidad que puede durar años, y pasa por varias etapas hasta obtenerla:*

**a. Conciencia de las heridas y de la resiliencia.** *En esta etapa entendemos que no somos responsables de las heridas que otras personas pudieron causarnos y aceptamos la experiencia, resignificándola como una oportunidad para crecer y fortalecernos y reconocemos de qué maneras estas heridas nos han afectado. Recordemos que el primer paso de este espacio fue que descubrieran a través del cuestionario de las Experiencias Adversas tanto sus heridas como la resiliencia que construyeron desde sus Fortalezas Familiares. Recuerden que hicieron el ejercicio de “Mi Paisaje”, para describir la adversidad y la resiliencia en su niñez y en su crianza. En los ejercicios individuales, hicieron una mariposa que les permitía volar hacia sus sueños, pues conciliaba la adversidad y la resiliencia de su vida. Cada uno de esos ejercicios les permitió generar conciencia de sus heridas, pero también de sus fortalezas.*

**b. Conciencia de los sentimientos y pensamientos negativos que se generó en el pasado y en el presente.** *Además de crear conciencia de los hechos, es más importante reconocer las emociones de nuestra experiencia de vida. Durante la infancia temprana, nuestra memoria no siempre recuerda los hechos, pero sí recuerda las emociones que luego sustentan los pensamientos automáticos que procesamos acerca de nosotros mismos, de los demás, así como de nuestra visión del mundo. Recuerden que hicieron el “arcoíris de emociones familiares” para ver cómo las emociones que experimentaron en su crianza y educación se reproducían en los corazones de sus hijos o de las niñas, niños y adolescentes que forman y educan hoy.*

Este proceso evidencia no solamente los efectos que tiene la calidad de las relaciones familiares y el proceso de socialización en el desarrollo integral de la niña, niño y adolescente; sino también, en algunos casos, el desarrollo de una capacidad de resiliencia, a pesar del entorno adverso.

**c. Comprender las circunstancias** *es importante, para notar, cómo las experiencias adversas vividas no fueron la responsabilidad de uno mismo, y no se debe cargar con el peso o culpa de lo vivido, la única persona responsable es quien agredió, dañó o hirió con sus acciones; este paso es importante de analizar, para no permitir que dichas experiencias definan el curso de nuestra vida, sino más bien, hay que hacer uso de nuestra resiliencia, la cual nos permitirá avanzar y crecer como seres humanos.*

**d. Comprender la resiliencia.** *En la medida que reconocemos nuestra historia de vida, nos liberamos del estrés y de las emociones negativas que impactan en nuestras relaciones con las demás personas, como el resentimiento. Sin embargo, brindando afecto y cuidados a*

nuestras niñas, niños y adolescentes rompemos patrones violentos en las prácticas de crianza, sobre la base del respeto a la dignidad e integridad de las personas que conforman el espacio familiar. *El proceso de resiliencia nos ayuda a amar a esa niña, niño o adolescente interior, al remover el rencor, dolor, o miedo que guarda en su corazón, y al generar serenidad, seguridad, paz y afecto.*

- e. **La resiliencia es una elección.** *La resiliencia es una habilidad, es un acto consciente que hago por voluntad propia del corazón y de la mente y es de libre voluntad de cada persona. Por esta razón el taller “Reconocimiento y reconciliación nuestra historia de vida” es casi uno de los últimos talleres de este espacio para compartir, pues, al llegar a él, ya hemos tomado tiempo para mirar nuestra historia de adversidad y resiliencia y el impacto que esta ha tenido en nuestra vida, y en las relaciones que cultivamos con las niñas, niños y adolescentes que formamos y nuestros hijos.*

### ¡Bríndeles la mejor noticia!:

#### Indicaciones para participantes:

La persona quien facilita menciona: *En la medida en que identificamos las experiencias adversas, y analizamos las consecuencias negativas de la violencia y aprendemos de nuestra resiliencia, podemos romper las cadenas intergeneracionales de violencia, para no repetir la misma historia. Las prácticas de crianza que recibidas de quienes ejercieron el cuidado y sus antepasados, se pueden transformar y mejorar, para brindarles una crianza con amor, respeto y libres de violencia a las niñas, niños y adolescentes que cuidamos.*

Se invitará al grupo a formar un círculo y se solicita que cada participante piense sobre la crianza que se ha pasado de generación en generación en su familia, orientando a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué cadenas intergeneracionales tiene que romper? (Duración de reflexión en silencio: 2 minutos).

Se reiterará que la aceptación es una elección libre y genuina de cada persona en el momento que elija aceptar y superar. (Duración de reflexión en silencio: 2 minutos).

### RECESO DE 15 MINUTOS

#### Actividad 4 - Profundizar: Para reforzar el sentido y propósito de vida

Duración: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas con preguntas, caja o bolsa, equipo de audio.

#### Gestos de trascendencia:

**Speech:** Para esta cuarta actividad llamada “Gestos de trascendencia” vamos a realizar un juego de preguntas donde todas y todos participarán.

**Pautas para la persona quien facilita:** Se preparará con anticipación una bolsa que contenga papeles doblados con las 05 preguntas del ejercicio, según la cantidad de personas participantes, pueden responder las mismas preguntas. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.*

**Indicaciones para participantes:** Se preparará con anterioridad una bolsa que contenga las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son las tres cosas que le dan sentido o propósito a tu vida?*
- *¿Por cuáles características te gustaría que tu familia y amistades te recordaran cuando mueras?*
- *¿Podrías mencionar la última cosa que hiciste desinteresadamente por amor a otra persona?*
- *¿Cómo te ves a ti mismo dentro de diez años?*
- *¿Qué valores te gustaría que tus hijos o niñas, niños y adolescentes que cuidas practiquen en la vida?*

Posterior a ello, se invitará a sentarse en círculo, y pondrá música alegre (La vida es un carnaval – Celia Cruz). Mientras la música suena, se pasará la bolsa de mano en mano por el grupo. Cuando la música pare, la o el participante que tenga la bolsa saca una pregunta, la lee en voz alta, y la contesta. La o el participante se queda con la pregunta, no la devuelve a la bolsa para evitar que se repita. La actividad se repite hasta que no queden más preguntas y todas y todos hayan participado.

Una vez concluida la actividad, se explicará lo siguiente: *Cada una de las acciones mencionadas en este ejercicio ejemplifican lo que es la trascendencia. Hablemos un poco de aquellas cosas que valoramos. Una característica común de estas experiencias de trascendencia es que nos motivan a crecer como seres humanos en vez de “evitar fracasos” o pretender ser perfeccionistas. Cuando el afecto y el amor están en primer lugar, el temor y la ansiedad pasan a un segundo plano. Concluya agradeciendo la participación de todos.*

**Actividad 5 - Apreciar:** Para reafirmar el inicio del proceso de aceptación y superación.

Duración: 25 minutos.

Materiales: Hojas bond, lapiceros y olla de metal/ balde con agua.

**Speech:** Para esta última actividad, vamos a realizar un ejercicio similar a los de relajación, pero con algunas variaciones, primero les brindaré una hoja y lapicero, ahora escuchen las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Ya que, en esta última actividad, se realizará un ejercicio de relajación e imaginación (ejercicios donde a través de indicaciones, las personas participantes imaginan una situación hipotética), *revise el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar* para brindar una adecuada relajación. Si está en un espacio abierto o al aire libre y

tiene una olla, puede llevar un encendedor/ fósforos para quemar una hoja y pedir que cada participante queme su hoja, si nota que no es seguro o no cuenta con los implementos, use un balde u otro recipiente, llénelo de agua, ubíquelo al centro del salón e indique que cada participante, luego de romper su hoja, bote los restos de papel y vean cómo se van desintegrando en el agua.

**Indicaciones para participantes:** Se brindará a cada participante una hoja bond en blanco y un lápiz, en el medio de la hoja, escribirán las iniciales de la persona que le lastimó, hirió con sus palabras o actitudes (durante su infancia, adolescencia o vida), luego, escribirán palabras que expresen de qué forma les dañó, quizá una frase, algún comportamiento, algún gesto, y lo escriben alrededor de la hoja, la persona quien facilita menciona: *Ahora que están en una posición cómoda, quiero que se concentren en su respiración, inhalando y exhalando de forma pausada por 2 minutos, luego piensen en lo cargado que es cargar con esta situación difícil, lo mucho que les cuesta cargar con esta situación complicada, ahora respirando lentamente permita que la resiliencia surja de sus corazones, sientan como se expande alrededor de todo su cuerpo con cada inhalación y exhalación, como usted decide llenarse de amor propio, de afecto, que es lo que necesitamos para afrontar lo que nos sucede, ahora rompa el papel que tenía en la mano (si es que lo botará en un balde con agua)/ o abra los ojos y queme el papel en la olla de metal, regrese a su sitio ,y siga respirando, note como su mano ahora libre y vacía para recoger amor y afecto para sí mismo, inhale y exhale pausadamente y ahora dibuje una sonrisa en su rostro, deje que este amor se exprese a través de su sonrisa, siga inhalando y exhalando, ahora lentamente vuelva al salón.”*

Cuando hayan concluido se invitará que todas y todos se tomen de la mano, tomados de las manos se van enrollando como haciendo un caracol de círculos concéntricos, sin soltarse las manos. La persona que queda en el centro comienza a moverse al ritmo de la canción “Vivir mi vida” de Marc Anthony. Luego, quienes están en el círculo más interno se mueven y cantan, y así se siguen moviendo hasta el círculo más externo. El grupo va encontrando el ritmo compartido.

## TALLER 8. LA AFECTIVIDAD COMO INSTRUMENTO PARA LAS PRACTICAS DE CRIANZA

Objetivo: Las personas participantes fortalecen sus capacidades para asumir la afectividad como instrumento en las prácticas de crianza que ejercen.

### Actividad 1 - Relajar

Duración: 25 minutos.

Materiales: No Requiere.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos al octavo taller llamado “La afectividad como instrumento para las prácticas de crianza”, agradezco su participación. Hoy realizaremos 05 actividades lúdicas, iniciaremos con la actividad de relajación y les iré brindando diferentes indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación invitará al grupo a realizar el ejercicio de la respiración de la siguiente manera: En los primeros cinco minutos, con cada inhalación se invitará en pensar en sus respectivas “familias”, y con cada exhalación se dirá “fortalecida”, lo puede decir en voz baja o solo en su mente. En los siguientes cinco minutos, con cada inhalación pensarán en nuevamente en sus “familias”, y con cada exhalación se dirá “cuidados”. En los últimos cinco minutos, para cada inhalación nuevamente se pensará en sus “familia”, y con cada exhalación dirá la palabra “amor”.

## Actividad 2 - Inspirar

Duración: 40 minutos

Materiales: No requiere.

### Escena fija de teatro - imagen: Afecto trascendente:

**Speech:** Para esta 2da actividad les pido mucha apertura, ya que vamos a compartir en grupo sobre nuestras experiencias familiares y el afecto, luego presentarán una “imagen congelada”, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Túrnese para estar unos minutos con cada grupo para dar ideas sobre la imagen congelada que van a representar. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas*.

**Indicaciones para participantes:** Para identificar cómo dejar una huella de afecto en nuestras relaciones con nuestras hijas, quien realizará la facilitación indicará al grupo que se hará un teatro sobre el afecto trascendente, o sea, aquella que es capaz de quedar registrada en la historia de vida de los hijos, y así se pasa de generación en generación.

Se organizará a las personas participantes en grupos de tres o cuatro personas y se les invitará a reflexionar y dialogar sobre cómo el afecto de sus madres, padres o adultos significativos quedó marcado en su vida, o sea, como un tatuaje emocional, que cada uno lleva en el corazón donde sean que vaya. Luego dialogarán sobre cómo sus madres, padres y adultos significativos han transferido sus sentimientos y emociones a la vida de sus propios hijos o niñas, niños y adolescentes que cuidan. Se promoverá con ejemplos concretos de cómo estos patrones se transmiten de generación en generación. Luego de contar sus historias, el grupo escoge una y la representa en una imagen “congelada” donde los actores y actrices se colocan como si fueran estatuas. Como son imágenes fijas no se pueden mover ni hablar. Una vez que hayan practicado sus posiciones y gestos corporales, regresan al grupo a presentar su imagen. Escogen un nombre para determinar esa escena-imagen.

Cada grupo pasará a presentar su imagen congelada de “afecto trascendente”. Entre grupo y grupo, se invitará a representantes de cada uno a que se acerquen a las imágenes congeladas y observen. Cuando alguien quiera “activar” a una persona para que diga lo que siente (emociones y sentimientos), le toca los hombros, cuando desee que diga lo que piensa y sus ideas, le toca la cabeza, y cuando quiera que explique qué acción está haciendo en ese momento le toca las manos. Solo una participante pasa a la vez y todas las demás personas participantes escuchan lo que los personajes de la imagen sienten, piensan y hacen. Cuando todos los grupos hayan pasado, se solicita a dos participantes que compartan una lección que aprendieron a través del ejercicio, y que cómo la piensan aplicar en la crianza y educación de las niñas, niños y adolescentes.

### Actividad 3 - Vivir

Duración: 60 minutos.

Materiales: Pliegos de papel grueso o cartulina, materiales reciclables diversos, papel periódico o revistas usadas, papel de colores, tijeras, pegamento, plumones.

**Speech:** Ahora realizaremos una actividad creativa, vamos a construir un póster en grupos, comenzaremos con una reflexión para inspirarnos.

**Pautas para la persona quien facilita:** Es importante estar atenta a los tiempos, mencione los minutos que quedan, para asegurar que los grupos terminen, asegúrese que todas y todos participen y nadie sea dejado de lado. Brinde ideas a cada grupo u ofrezca su ayuda. Además, si es posible, deje los posters pegados en las paredes ya que son necesarios para la actividad 2 del taller 9, caso contrario, guárdelos.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación leerá la reflexión del día: *Víctor Frankl, el psiquiatra que sobrevivió al holocausto y desarrolló la logoterapia, escribe lo siguiente: “Lo único que no podéis arrebatarme es el modo en que elijo responder a lo que me hacéis. La última de las libertades es la de elegir la propia actitud en cada circunstancia”. En ese sentido, la aceptación y la reconciliación con nuestra historia de vida es una decisión de nuestra voluntad, que nadie puede obligar o quitar.*

*Tenemos el poder de escribir una “historia de amor” en la forma en que criamos a nuestros hijos y educamos a las niñas, niños y adolescentes que cuidamos, al darles nuevos significados a las experiencias adversas que vivimos y al trascender (trascender significa ir más allá del momento actual). Además de evitar el dolor y el sufrimiento en la vida de nuestros hijos, construimos una familia pacífica, tierna y compasiva. Habría que plantearnos cuál es el nuevo sentido que podemos encontrar en las formas de criar a nuestros hijos y a todos las niñas, niños y adolescentes que amamos y formamos.*

### Póster de Visión - Trascendencia de la Crianza Positiva.

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita menciona: Vamos a dividirnos en 04 grupos, les entregaré papel periódico y de revistas recicladas, un papelote, tijeras, pegamento, plumones, colores, para que así, cada grupo elabore un póster, que exponga: (1) la importancia

de la trascendencia (de transmitir de generación en generación) en las prácticas de crianza positiva basada en el afecto hacia las niñas, niños y adolescentes, para ello, van a crear una frase corta que la resuma y la escribirán en el papelote. Luego, buscarán (2) figuras/imágenes que expresen la crianza positiva basada en el afecto. Además, identificarán y escribirán (3) acciones para alcanzar esa crianza positiva y qué acciones deben cambiar para alcanzar mejor ese propósito trascendente. Es importante que todas y todos participen de la actividad. Se les brinda 45 minutos. Al término, se pide a todos los grupos entregar sus posters, se guardan, ya que se utilizarán para el próximo taller.

## RECESO DE 15 MINUTOS

### Actividad 4 – Profundizar: Escuchar para sentir y comprender

Duración: 30 minutos.

Materiales: Tarjetas de cartulina, lápices, plumones, cinta adhesiva.

**Speech:** Para esta cuarta actividad vamos a juntarnos en grupo para explorar sobre la importancia de escuchar con empatía, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.*

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación, explicará al grupo que *para recibir los aportes de los familiares sobre cómo mejorar nuestras prácticas de crianza a partir del afecto, es importante que escuchemos con empatía. Esta actividad, ayuda a que practiquemos formas de empatía y de escucha a otros.*

Posteriormente, se indicará al grupo que elaboren una lista de preguntas y frases que puedan usar para “comprender y sentir mejor” a las demás personas cuando se encuentren en una situación difícil con ellas (Se orientará que las preguntas sean abiertas, que no acusen o juzguen a las demás). Se tomará nota en tarjetas de cartulina de cada frase o preguntas que serán usados como carteles.

Se solicita la participación de una persona voluntaria, esta simulará ser una persona con un problema de la vida real con un hijo o hija, un hermano o hermana o con su pareja. La persona quien facilita actuará como el familiar que “escucha y entiende”. La persona participante comienza a compartir el problema que tienen. La persona quien facilita escucha, solicita apoyo del grupo para que levanten los carteles con frases que le puedan servir para escuchar con empatía. La persona quien facilita escucha y dialoga empáticamente con él o la participante mientras brinda apoyo de manera solidaria. Una vez que hayan concluido la primera escena, quien realiza la facilitación pregunta cómo se sintió La persona participante que compartía su problema.

Posterior a ello, se indicará a los demás participantes que brinden sugerencias para la escucha y diálogo empático. Para concluir con la primera escena, se brindará dos o tres minutos para que

Las personas participantes anoten en un papel una lección aprendida a través de este ejercicio y mencionen cómo podrían practicarlas en la crianza o educación de las niñas, niños y adolescentes. Se solicita la participación de dos o tres personas participantes de manera voluntaria para que lea sus lecciones y cómo van a ponerlas en práctica con las niñas, niños y adolescentes que cuidan. El ejercicio se repite dos veces más, con otras personas participantes, y siempre se concluye con las lecciones aprendidas y cómo aplicarlas con la crianza y educación de las niñas, niños y adolescentes.

#### Actividad 5 - Apreciar: Para hacer una autoevaluación

Duración: 20 minutos.

Materiales: No requiere.

##### **Autorretrato:**

**Speech:** Para esta última actividad, vamos a hacer una actividad llamada “Autorretrato”, es una actividad más introspectiva, es decir, vamos a explorarnos más a uno mismo, vamos a mirar hacia adentro, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Asegúrese que cuando estén en grupo, todas y todos tengan la oportunidad de participar. Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas.*

**Indicaciones para participantes:** Quien se encuentra a cargo de la facilitación, invitará a las personas participantes a construir su autorretrato a través de preguntas, para ello se realizará la conformación en grupos de tres personas para que compartan sobre las siguientes preguntas (hablando de sí mismos como si hablara con su autorretrato, es decir un diálogo con uno mismo):

- ¿Qué ha aprendido esta persona hasta ahora?
- ¿Cómo va con su proceso de aceptar y superar las EA?
- ¿Qué siente que aún le falta hacer o aprender?

Para finalizar el taller, se invitará al grupo a escuchar la canción “Hoy puede ser un gran día” – Joan Manuel Serrat con los ojos cerrados.

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Se agradecerá la participación de todas y todos y se invitará a participar del siguiente taller.

#### TALLER 9. PRACTICAS DE CRIANZA POSITIVA

**Objetivo:** Las personas participantes adquieren capacidades fortalecidas para ejercer prácticas de crianza y relaciones basadas en el afecto y el respeto a la dignidad e integridad de las personas.

### Actividad 1 - Relajar:

Duración: 25 minutos.

Materiales: No requiere.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este 9no taller llamado “Prácticas de crianza positiva”, es el penúltimo. Agradezco sus participaciones y apertura. Para hoy, también tenemos preparadas 05 actividades lúdicas y comenzaremos con la relajación.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad. Para la actividad 2, es necesario tener los posters (del taller pasado, actividad 03), asegúrese tenerlos a la mano.

#### Indicaciones para participantes:

Quien realiza la facilitación brindará las siguientes pautas para el ejercicio de la respiración: *Con la mano derecha sobre el corazón y con los ojos cerrados, en los primeros cinco minutos, con cada inhalación mentalmente diga: “afecto”, y con cada exhalación pronuncie en voz alta: “armonía”. Los siguientes cinco minutos, con cada inhalación diga mentalmente: “afecto”, y con cada exhalación pronuncie en voz alta: “fortaleza”. Los últimos cinco minutos, para cada inhalación diga mentalmente: “afecto”, y con cada exhalación pronuncie en voz alta: “familias fortalecidas”.*

### Actividad 2 - Inspirar: Póster familiar de la afectividad trascendente

Duración: 40 minutos.

Materiales: Cinta adhesiva, hojas bond, lápices o lapiceros.

#### Nuestra visión de la Crianza Trascendente:

**Speech:** Para esta 2da actividad, vamos a utilizar los posters del afecto trascendente que se trabajó en el taller pasado, nos ayudarán a reflexionar, luego vamos a utilizar nuestra creatividad para realizar un acróstico, comenzamos.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para la exposición de los posters, verifique que hayan comentado los 3 puntos claves, caso contrario, haga preguntas para que lo mencionen. Si los grupos exponen de forma rápida, pregunte sobre las emociones que experimentaron al crear su poster. Para la construcción del acróstico con la palabra AFECTO, preste atención si alguna persona no está escribiendo, si nota esta u otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

**Indicaciones para participantes:** Se invita a todos los grupos a pegar su póster del “afecto trascendente” (trabajados en el taller pasado), se forma un círculo y se pide que cada grupo exponga su poster para explicar lo que quisieron transmitir sobre: (1) importancia de la trascendencia (de transmitir de generación en generación) de las prácticas de crianza positiva

basada en el afecto, (2) figuras/imágenes que expresen la crianza positiva basada en el afecto, (3) acciones para alcanzar esa crianza, se brinda 4 minutos por grupo. Luego, se solicita 2 participaciones voluntarias para compartir una lección aprendida generada al construir el póster del “afecto trascendente”, brinde 2 minutos a cada uno. La persona quien facilita concluirá mencionando la siguiente reflexión: *Cada lección aprendida sobre el afecto que pongamos en práctica en la relación con nuestros hijos y las niñas, niños y adolescentes que cuidamos dejan una huella trascendente de afecto, que ellas y ellos llevarán en sus corazones y transmitirán a sus hijos, nietas y nietos, y así de generación en generación.*

#### **La fórmula de las prácticas de crianza positiva:**

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita menciona: *Para ser cuidadoras y cuidadores de niñas, niños y adolescentes también tenemos que cuidarnos a nosotros mismos.* Se le entregará a cada participante una hoja en blanco, para que escriba en ella, en línea vertical, la palabra afecto. Luego se indicará que con cada letra de la palabra afecto escriban el nombre de un ingrediente que debe contener las prácticas de crianza positiva. Por ejemplo, con la letra “A” puede ser amor, afecto, atención. La letra “F” puede ser de fortaleza, la “E” puede ser empatía, y así sucesivamente deberán anotar un ingrediente por cada letra. Además, cada participante deberá escribir la prescripción, simulando una prescripción médica donde se indica la frecuencia y cuando debería usarse. Por ejemplo: *“Aplique tres veces al día, al amanecer, antes de despertar a sus hijos, en la tarde cuando los extraña en su trabajo, y al regresar a la casa después del trabajo. Agregue una dosis adicional antes de resolver conflictos con sus hijos”.* Se brindará diez minutos para que cada persona desarrolle la lista de ingredientes y su prescripción. Cuando todos hayan concluido, se solicita la participación de tres a cinco personas de manera voluntaria para que compartan lo que han desarrollado. Después de la última presentación se solicita que guarden sus trabajos y se agradece la participación de cada uno.

#### **Actividad 3 - Vivir: Desarrollar compromisos con la práctica diaria de la afectividad**

Duración: 40 minutos

Materiales: hojas bond, lápices, colores, borradores, cinta adhesiva.

#### **Sembrar la afectividad en los demás:**

**Speech:** Esta tercera actividad se llama “Sembrar la afectividad en los demás”, para ello vamos a reflexionar y luego crearemos nuestro propio árbol, para ello les brindaré una hoja en blanco, lápiz, colores, plumones a cada uno y ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura.*

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita organizará a las personas participantes en grupos de tres personas para que conversen sobre la siguiente inquietud: *Si*

*nuestros hijos son el terreno fértil para sembrar la semilla del afecto, ¿qué tendríamos que hacer para que esa semilla de afecto germinara en el corazón de nuestros hijos y dieran mucho fruto?*

Después de que hayan generado varias ideas en grupo, cada persona dibujará un árbol con frutos. En las raíces escribirán cinco acciones que se comprometen a implementar en las prácticas de crianza positiva. En cinco frutos, escribirán cómo pueden ver que el afecto florece en la vida de sus hijos. Luego, se invitará a cinco personas para que compartan sus compromisos y los indicadores de que el afecto está floreciendo en la vida de sus hijos y las niñas, niños y adolescentes.

Se finalizará la actividad indicando al grupo que guarden sus dibujos y se agradece por sus participaciones.

### RECESO DE 15 MINUTOS

#### Actividad 4 - Profundizar: Para analizar las habilidades afectivas

Duración: 35 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, borradores, plumones.

**Speech:** Para esta cuarta actividad, vamos a trabajar en grupo y vamos a reflexionar sobre unos poemas, luego realizaremos un trabajo donde reconoceremos nuestras cualidades. Ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades en grupo o parejas*, asimismo, si nota que algún participante no escribe sus cualidades, acérquese y revise *el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura*.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación, organiza la conformación de tres grupos y dará lectura a los siguientes poemas, cada uno responderá por un poema las siguientes preguntas:

- *¿Qué me hace sentir y pensar este poema?*
- *¿Cuál es el mensaje central que tiene para mí?*

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
<i>Anoche cubrí A mis hijos dormidos A la luz de la luna y al ruido del mar.</i> Watanabe Hakusen (1913- 1969)	<i>Una Semilla bastará Para ver el amor Que habita en la tierra.</i> Luis Cruz-Villalobos (Haikus A mis hijos)	<i>Tengo una pequeña flor nacida sin darme cuenta en medio del corazón...</i> <i>...Es delicada y se muere sin cuidados y sin mimos.</i> Carlos Etxeba (Tengo una pequeña flor)

Luego se solicita la designación de un representante por cada grupo para que comparta en la actividad sobre las respuestas del grupo.

Posteriormente, se entrega a cada participante una hoja bond y un lápiz, indicando que dibujen la silueta de la palma de su mano y escriban una cualidad positiva en cada dedo, manera voluntaria dos o tres personas comentan.

Se finalizará la actividad *reafirmando la importancia de ejercer las prácticas de crianza positiva en la familia como en la comunidad.*

**Actividad 5 - Apreciar:** Para reconocer la interrelación entre las personas integrantes de las familias

Duración: 25 minutos.

Material: Equipo de audio.

### **Desatar nudos**

**Speech:** Para esta última actividad vamos a juntarnos en grupo y vamos a realizar una dinámica divertida, presten mucha atención a las indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Verifique que todos los grupos sigan las indicaciones, que no se suelten y nadie salga lastimado por querer deshacer el nudo. Para la exposición, invite a que diferentes personas del grupo respondan las preguntas, para incluir mayor participación.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación organizará a las personas participantes en grupos de seis personas aproximadamente. Todas y todos se formarán una rueda, y se juntarán hombro con hombro tomando la mano de dos personas (no pueden agarrar a la misma persona con las dos manos, tampoco pueden agarrarle la mano a alguien que esté a su lado). Cuando todas y todos hayan entrelazado sus manos, el grupo intentará “deshacer” el nudo, pero sin soltarse las manos. Pueden pasar por encima o por debajo de los demás. Al finalizar, se le pide que las personas participantes respondan las siguientes preguntas: ¿Cuál fue su estrategia para deshacer el nudo?, ¿Cómo fue la comunicación de su grupo? y ¿Qué piensan sobre “soltar” para este ejercicio?, Luego, se comparte la siguiente reflexión: *En la vida vamos a enfrentar muchos problemas, pero, si los resolvemos sin “soltarnos” unas de otras personas con solidaridad, los resultados que obtendremos serán mejores.*

Para el cierre del taller, quien realiza la facilitación invitará al grupo a escuchar en silencio la canción - La canción de la ternura – Mercedes Sosa

Alternativa: Si no se cuenta con un equipo para reproducir la canción (celular, laptop, parlante, equipo de sonido u otro), puede seleccionar 02 estrofas de la canción, las que vayan más de acorde a la temática del taller/actividad y leérselas al grupo.

Finalmente, se agradece a todas las personas participantes, les invita a participar del siguiente taller y les recuerda la próxima fecha y hora.

Alternativa: Se les pide que, para el próximo taller, inviten a 2 o 3 personas significativas con quienes le gustaría compartir, la pequeña clausura que se realizará para celebrar su participación en los 10 talleres, pueden ser sus hijos, niñas, niños o adolescentes que cuidan, parejas, miembros de la familia o amistades, se les invita a que asistan a xx horas (40 minutos antes de que termine el taller).

## TALLER 10. LO QUE APRENDIMOS Y CELEBRAMOS

**Objetivo:** La o el participante construye una reflexión significativa de su aprendizaje durante el proceso.

### Actividad 1 - Relajar: Meditación para la afectividad.

Duración: 15 minutos.

Materiales: No requiere.

**Speech:** Bienvenidas y bienvenidos a este último taller, les felicito por llegar a finalizar esta etapa, por su compromiso en mejorar su maternidad y paternidad, y permitirse tener la apertura de sentir y explorar en sí mismas. Este último taller se llama “Lo que aprendimos y celebramos”, tenemos 05 actividades lúdicas preparadas, incluyendo un espacio para realizar los cuestionarios que hicimos en el taller 1. Iniciaremos con nuestra actividad de relajación, que en todos los talleres nos han ayudado a conectar con nuestro cuerpo y respiración.

**Pautas para la persona quien facilita:** Para brindar una adecuada relajación, recuerde *revisar el apartado de las pautas para todas las actividades 1: relajar*; también le será útil si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad.

**Indicaciones para participantes:** La persona quien facilita guiará el ejercicio de la respiración de la siguiente manera: en los primeros cinco minutos, con cada inhalación se menciona en voz alta la palabra: “crianza”, y con cada exhalación la frase: “libres de violencia”. En los siguientes cinco minutos, con cada inhalación se menciona la palabra: “límites”, y con cada exhalación la frase: “sin castigos físicos ni humillantes”. En los últimos cinco minutos, con cada inhalación se menciona las palabras: “niñas, niños y adolescentes”, y con cada exhalación: “vínculos afectivos”.

### Actividad 2 - Inspirar

Duración: 40 minutos.

Materiales: Revistas, periódicos, telas, hojas y cartulinas en blanco, tijeras, hojas bond, bolsa, lapiceros, pegamento, adornos para tarjetas.

**Tarjetas para amigos secretos:**

**Speech:** Para esta 2da actividad, vamos a realizar una actividad creativa, vamos a realizar una tarjeta sorpresa para los compañeros con que hemos compartido en los talleres. Ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Preste atención si algún participante no está realizando la tarjeta, acérquese para ayudarlo y brindarle ideas sobre qué escribir, si nota alguna otra problemática, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura*. Si le es posible, lleve adornos para tarjetas como escarchas, stickers, glitters, perforadores con diversas formas u otros materiales que puedan ser útiles para decorar.

**Indicaciones para participantes:** Para agradecer la participación de cada participante. La persona quien facilita solicita al grupo que escriban sus nombres con letra legible en un pedazo de papel y los depositen en una bolsa y los revuelven. Cada participante retirará un papel con un nombre, y lo guarda como un secreto para que nadie se entere quién es la persona que le tocó. Si la persona participante saca su propio nombre, lo devuelve a la bolsa, y vuelve a sacar otro nombre, que no sea el suyo. La consigna es que cada participante elabore una tarjeta especial para la persona cuyo nombre le apareció en el papel. En ella escribirán un mensaje de ánimo a través de un poema corto, una frase motivadora o una nota para que siga adelante con los aprendizajes adquiridos.

Cuando todas y todos hayan terminado sus tarjetas, se organizará al grupo en un círculo y quien realiza la facilitación anunciará la siguiente consigna de la actividad: *Sortearé el nombre del primer participante. La persona, pasará adelante y expresará tres características de la persona para quien elaboró la tarjeta. Los demás participantes adivinarán quién es el amigo secreto. Cuando la persona haya sido identificada correctamente, pasa al frente, y repiten la actividad hasta que todas y todos hayan recibido su tarjeta.*

### Actividad 3 - Vivir

Duración: 50 minutos

**Aplicación de herramientas: (3) Línea de base de crianza positiva, (4) Ficha de evaluación cualitativa y (5) la ficha de evaluación**

Duración: 35 minutos

Materiales: Cuestionarios: (3) Línea de base de crianza positiva, (4) Ficha de evaluación cualitativa y (5) la ficha de evaluación, uno para cada participante.

**Speech:** Para esta tercera actividad vamos a realizar los cuestionarios que trabajamos en el taller 1, así que ya están familiarizados, recuerden que deben responder con honestidad, NO DEBEN responder igual que la vez pasada, sino, nos basaremos en el aquí y ahora, queremos ver que tanto han aprendido. Además, realizaremos un cuestionario más, les explicaré cómo hacerlo. Recuerden que, si tienen alguna duda desarrollando los cuestionarios, pueden solicitarnos ayuda y nos acercaremos. Ahora sí, vamos a comenzar.

**Pautas para la persona quien facilita:** Antes de aplicar las herramientas, *revise el apartado de las pautas al aplicar las 4 herramientas*, asimismo, por si nota alguna otra problemática en las personas participantes.

**Indicaciones para participantes:** Quien realiza la facilitación realizará las indicaciones para que el grupo complete de manera individual la evaluación de salida y el cuestionario de evaluación. Brindará las mismas pautas e indicaciones que se utilizaron para el TALLER 1: Reflexionando sobre mi historia de vida donde se aplicaron los mismos cuestionarios, revise el apartado: Aplicación de herramientas de línea base: (3) Línea de base de crianza positiva y (4) Ficha de evaluación cualitativa. Brinde aproximadamente 20 minutos.

**Aplicación de herramienta (5) la ficha de evaluación:** En esta ficha de evaluación, van a tener que escribir sus respuestas, como verán son 05 preguntas donde se explora cambios en sus acciones después de recibir el taller. En las 4 primeras preguntas, van a tener que escribir 3 respuestas puntuales que les pide la pregunta y en la pregunta 5 solo van a escribir una respuesta. Recuerden de responder de forma honesta, la ficha es anónima así que sus respuestas son confidenciales. Les brindaré 15 minutos, si alguien necesita ayuda, puede levantar la mano. Quienes terminen, me entregan su ficha, recuerden verificar que llenaron todas las preguntas y no han dejado nada en blanco.

**Flor para la evaluación de procesos:**

Materiales: Hojas bond de colores cortadas en forma de pétalos, y centro de la flor, lápices, lapiceros, plumones, equipo de audio.

Duración: 15 minutos

**Speech:** Ahora realizaremos una actividad llamada “Flor de la evaluación de procesos”, les brindaré un pétalo y un plumón, ahora les brindaré indicaciones.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas para las actividades de dibujo o escritura*. Al terminar la actividad, recoja todos los pétalos y guárdelos para que, luego quienes facilitan puedan leerlo y tengan en cuenta el feedback que las personas participantes han brindado.

**Indicaciones para participantes:** Se indica: Ahora van a sostener con una mano el pétalo y con la otra el plumón, vamos a caminar por todo el espacio, vamos a respirar de forma tranquila y pausada, caminemos a un ritmo lento (durante 2 minutos). Ahora van a recordar lo que hemos trabajado en estos talleres, sobre todo, piensen en: como han hecho el trabajo quienes facilitaron, el lugar de las sesiones, los trabajos en equipo realizados y los temas trabajados, van a pensar en ello durante 5 minutos, sigan caminando lentamente. Ahora, en el pétalo que tienen en la mano, van a escribir sus opiniones o ideas sobre estos puntos, pueden escribir más de uno. En el centro del piso, colocaré un círculo de cartulina que representa el centro de una flor, quienes terminen su pétalo, lo pondrán alrededor, para así con todos los pétalos armar una flor.

#### Actividad 4 - Profundizar

Duración: 30 minutos.

Materiales: Pelota (antiestrés, de trapo) o cualquier otro objeto que las personas puedan pasarse de mano en mano.

**Speech:** Para esta penúltima actividad, vamos a reflexionar sobre los talleres, para ello vamos a formar un círculo para que podamos compartir todas y todos, utilizaremos una pelota.

**Pautas para la persona quien facilita:** Si nota alguna otra problemática en las personas participantes para esta actividad, *revise el apartado de las pautas generales para el desarrollo de talleres.*

**Indicaciones para participantes:** Se pide al grupo que formen un círculo, menciona: Ahora, vamos a pasar a un espacio de escucha, donde cada uno va a responder a las siguientes 03 preguntas:

- *¿En qué cambié durante estas semanas?*
- *¿Qué fue lo que más le gustó del tiempo que compartió y qué emociones experimentó?*
- *Brinde 02 recomendaciones para la mejora de los talleres.*

Se indica que quien desee participar, se le entregará una pelota para que puedan compartir sus respuestas, luego, quien desee continuar, levantará la mano y quien tiene la pelota/objeto, se la dará y así sucesivamente hasta que todas y todos hayan participado.

### Actividad 5 - Apreciar

Duración: 40 minutos.

Materiales: equipo de audio, certificados de participación.

**Speech:** Ahora vamos a pasar a la última actividad, estamos muy agradecidos por su participación, compromiso y entrega, ha sido grato ver como en cada taller mostraban más apertura, han escuchado desde el corazón y esperamos que sientan que hayan comenzado a sanar esas heridas de las experiencias adversas, recuerden que es importante cuidar de nosotros mismos, sobre todo si sentimos que nuestras vivencias afectan nuestro presente y experimentamos muchas consecuencias, para ello pueden asistir a los servicios de salud mental, tanto psicología como psiquiatría, no solo para ustedes, sino también para alguna persona de la familia que lo necesite. También, recuerden que tenemos la oportunidad de mejorar nuestra maternidad y paternidad, construyendo las fortalezas familiares con nuestras propias familias y apliquen todo lo que han aprendido y compártalos con otras familias. Además, recuerden eliminar todo tipo de violencia en la crianza, ya que como hemos aprendido, vemos que pueden conllevar a sufrir muchas consecuencias, asimismo, es importante estar alertas y prevenir la violencia sexual, ya que las niñas, niños y adolescentes, debido al contexto, están expuestos a estos peligros. Ahora vamos a realizar una pequeña clausura, donde a cada uno les entregaremos unos certificados por su participación.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

**Indicaciones para participantes:** Para terminar la actividad, quien realiza la facilitación invita al grupo a formar un círculo alrededor de la flor, todas y todos se toman de la mano y a expresen lo que sienten. Todas y todos escuchan, cantan y bailan la canción – Color esperanza – Diego Torres

Finalmente, se entregarán las constancias de participación para todas las personas participantes. Llevando a cabo una celebración pública con el grupo de participantes. Además, podrán compartir algunos testimonios personales y proyectar fotografías de todo el proceso. Debe ser un tiempo para celebrar con los hijos, cónyuges o amistades.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado de la Universidad de Zaragoza, España, Vol. 19, núm. 3, pp. 95 – 114.
- Céspedes (2010) es citado por World Vision en su metodología denominada “Bálsamo de ternura”.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y UNICEF (2009). Maltrato Infantil: Una dolorosa realidad puertas adentro (Boletín de la Infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos de desarrollo del milenio), p. 9. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/11362/35986>
- Contreras, K. y Hernández, E. (2019). Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios. Revista Redes vol. 30 (1), pp. 54-67. Recuperado de: <https://doi.org/10.5565/rev/redes.766>
- Constitución Política del Perú (1993). Capítulo II: De los derechos sociales y económicos (página 7). Recuperado de: [https://www.oas.org/juridico/spanish/per\\_res17.pdf](https://www.oas.org/juridico/spanish/per_res17.pdf)
- Documento del Servicio Integral Especializado para la Prevención de la Violencia en las Familias – SIEF, Aprobado mediante Resolución Ministerial N° 211-2023-MIMP.
- El Peruano (2018). Decreto Legislativo N° 1443. Recuperado de: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1692078-18>
- GEUZ Centro Universitario de Transformación de Conflictos (2008). Guía para el diálogo y la resolución de conflictos en familia, realizada por Centro Universitario de Transformación de Conflictos, páginas 26, 31-37. Recuperado de: [https://www.leioa.net/vive\\_doc/GUIA\\_PADRES-MADRES\\_LEIOA-GEUZ\\_CAST.pdf](https://www.leioa.net/vive_doc/GUIA_PADRES-MADRES_LEIOA-GEUZ_CAST.pdf)
- Gobierno de Colombia, Ministerio de Educación, 2018: Prácticas de cuidado y crianza. Recuperado de: <https://share.google/Vc029NQqO0tH0kUOF>
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Editorial Kairós S.A Barcelona.
- Heras, D., Cepa, A. y Lara, F. (2016). Psicología, ciencia y profesión: afrontando la realidad, Desarrollo emocional en la infancia: Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas.
- Horno Goicoechea P. (2008). Desarrollo del vínculo afectivo. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008. p. 303-10. Recuperado de: [https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008\\_libro\\_299-310\\_vinculo.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf)
- Ibarrola, Begoña; Conferencia: “Cómo educar las emociones de nuestros hijos”; 2011
- Ley N° 27337. (s.f.). - Ley que aprueba el nuevo código de los niños y adolescentes.
- López, C., & Ramirez, M. (2005). Apego. Rev Chil Med Fam: Actualizaciones en clínica, 20-24.

- Marco conceptual de Crianza con Ternura, tomado de: Visión Mundial para América Latina y el Caribe: Anna C. Grellert MD. MPH, asesora Regional para el Desarrollo Integral de la Niñez, p.13. Recuperado de: <https://www.wvi.org/sites/default/files/Marco%20Conceptual%20de%20Crianza%20con%20Ternura%20-%202027%20de%20agosto.pdf>
- Márquez, V., Morán, K., Merchán, M., Márquez, K., Bravo D. (2022); Las competencias parentales: Un recurso para la promoción de estilos de crianza saludable y el desarrollo integral de los niños. Recuperado de <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/796/3/libro.pdf>
- Márquez-Cervantes, M.C. & Gaeta-González, M.L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20(2), 221-235.
- Masten, A. S., y Curtis, W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaption in development. Development and Psychopathology, 12(3), 529-550
- MIDIS (2023), Primero la Infancia: Resultados priorizados, <https://www.midis.gob.pe/index.php/primerola-infancia-resultados-priorizados/>
- MIMP. (2018). Decreto Supremo N° 003-2018-MIMP. Reglamento de la Ley N° 30403, Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra las niñas, niños y adolescentes.
- MIMP. (2018). Decreto Supremo N° 003-2018-MIMP, que aprueba Reglamento de la Ley N° 30403, Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra las niñas, niños y adolescentes.
- MIMP. (2023). Resolución Directoral N° 001-2023-MIMP-DGFC. Guía para la promoción de la paternidad activa y corresponsable en centros de trabajo del sector público y privado.
- MIMP. (2023). Servicio integral especializado para la prevención de la violencia en las familias, Anexos, p.19, aprobado con Resolución Ministerial N° 211-023- MIMP.
- MIMP. (s.f.) Cartilla informativa para promover la corresponsabilidad del trabajo doméstico no remunerado “La igualdad la construimos desde casa”. Recuperado de: <https://www.mimp.gob.pe/files/Cartilla-La-igualdad-la-construimos-desde-casa.pdf>
- MIMP. (2021). Documento Técnico Marco Conceptual sobre Cuidados, aprobado por Resolución Ministerial N° 170-2021-MIMP, Capítulo III Hacia una nueva política de cuidados, 3.2 El cuidado como derecho, página 30
- Ministerio de Educación del Perú (2023). Guía para el trabajo con las familias de las niñas y los niños de los PRITE. Recuperado de: <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/guia-familias-prite.pdf>
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública del Gobierno de Chile (2018). “Prevenir en cuarentena y en familia”. Recuperado de [www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Web-adolescentes-.pdf](http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Web-adolescentes-.pdf)

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-Gobierno de España. (2015). Guía de Buenas Prácticas en Parentalidad Positiva: Un recurso para apoyar la práctica profesional con familias. Recuperado de: [https://familiasenpositivo.org/system/files/guia\\_de\\_buenas\\_practicas\\_2015.pdf](https://familiasenpositivo.org/system/files/guia_de_buenas_practicas_2015.pdf)
- Pinderhughes, H., Davis, R. & Williams, M. (2015). Executive Summary a Framework for Addressing and Preventing Community Trauma. Recuperado de: <https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Adverse%20Community%20Experiences%20and%20Resilience%20Executive%20Summary.pdf>
- Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos (2018). El Riesgo Empresarial, en Universidad y Sociedad, Volumen 10 | Número 1 | Enero-Marzo, 2018, <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n1/2218-3620-rus-10-01-269.pdf>.
- UNICEF Chile (s.f.). Los beneficios de una paternidad activa para niños y niñas. Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/historias/los-beneficios-de-una-paternidad-activa-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as>
- Unicef – México (2023). Crianza positiva. *Herramientas para la crianza postivia y el buen trato*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato#:~:text=La%20crianza%20positiva%20es%20el,la%20ni%C3%B1a%2C%20ni%C3%B1o%20o%20adolescente>
- World Vision, Oficina Regional para América Latina y El Caribe (2017). Bálamo de Ternura, Guía técnica del facilitador.
- World Vision, Oficina Regional para América Latina y El Caribe: Bálamo de Ternura, Guía de Facilitación.

## VIII. ANEXO: DEFINICIONES Y HERRAMIENTAS

### 8.1. DEFINICIONES

#### 1. Competencias parentales

Son el conjunto de responsabilidades, derechos y deberes que permiten a la familia afrontar de forma flexible y adaptativa la tarea de cuidar y educar a las niñas, niños o adolescentes, de acuerdo con sus necesidades de desarrollo y aprendizaje<sup>41</sup>.

#### 2. Corresponsabilidad familiar

La distribución igualitaria de las tareas domésticas y de cuidado entre las mujeres y los hombres al interior de las familias es un elemento clave para el desarrollo de las personas y de las familias en sí misma, y consideran las capacidades, dificultades de la tarea y el tiempo de cada cual, de acuerdo a su edad y madurez, propiciando el desarrollo de la autonomía de sus integrantes y la mejora en las interacciones del medio familiar. La corresponsabilidad familiar implica además que tanto el hombre como la mujer son responsables del mantenimiento económico del hogar<sup>42</sup>.

#### 3. Crianza Positiva

“La crianza positiva es el conjunto de prácticas de cuidado, protección, formación y guía que ayudan al desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes, y toma en cuenta: la evolución de sus facultades propias, la edad en la que se encuentra, las características y cualidades, sus intereses, motivaciones y aspiraciones, la decisión consciente de no recurrir a castigos físicos ni a tratos humillantes y el respeto a los derechos de la niña, niño o adolescente”<sup>43</sup>.

#### 4. Enfoque de Familia:

De acuerdo a la Ley 32426 Ley que promueve el Enfoque de Familia y su incorporación transversal en las políticas nacionales y sectoriales, estrategias, planes, programas, acciones y proyectos, es una herramienta transversal del Estado que se utiliza para prevenir y resolver problemas sociales teniendo en consideración las interacciones al interior de las familias para explicar los problemas sociales, diseñar soluciones y potenciar los resultados<sup>44</sup>.

#### 5. Experiencias Adversas

“Son situaciones difíciles, como la violencia física, emocional y sexual, negligencia física o afectiva y disfunción familiar, que las niñas, niños y adolescentes enfrentan de manera frecuente en los primeros dieciocho años de su vida. Cuando estas experiencias adversas ocurren en un cuerpo que se encuentra en proceso de maduración y desarrollo, el estrés

<sup>41</sup> Decreto Legislativo N° 1297, Decreto Legislativo para la protección de niñas, niños y adolescentes sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos, literal e), del artículo 3.- Competencias Parentales.

<sup>42</sup> Decreto Legislativo N° 1408, Decreto Legislativo de fortalecimiento de las familias y prevención de la violencia, modificado por Decreto Legislativo N° 1443, Literal d) del artículo 4.

<sup>43</sup> UNICEF México (s.f.). Herramientas para la crianza positiva y el buen trato: Una educación de niñas, niños y adolescentes sin violencia. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato#:~:text=La%20crianza%20positiva%20es%20el,la%20ni%C3%B1a%2C%20ni%C3%B1o%20o%20adolescente.>

<sup>44</sup> Ley N° 32426, Ley que promueve el Enfoque de Familia y su incorporación transversal en las políticas nacionales y sectoriales, estrategias, planes, programas, acciones y proyectos (numeral 2.1. del artículo 2).

que ellas generan, puede afectar el desarrollo emocional, cognitivo, mental y social de las niñas, niños y adolescentes”<sup>45</sup>.

## 6. Familias

“Las familias constituyen el primer espacio de transmisión de afecto, seguridad, orientación, formación, educación, solidaridad y valores esenciales para el desarrollo integral de sus miembros, como seres humanos libres y felices, capaces de ejercer plenamente sus derechos, respetando la integridad y los derechos humanos de las demás personas, y de ejercer una ciudadanía responsable y productiva”<sup>46</sup>.

## 7. Fortalecimiento de las familias

“Es la articulación de esfuerzos entre los integrantes de la familia, la Sociedad Civil y el Estado, para superar barreras de comunicación, patrones culturales autoritarios, violentos y discriminadores entre mujeres y hombres en el entorno familiar, con la finalidad de desarrollar relaciones familiares saludables y democráticas sobre la base del respeto a la dignidad, integridad y derechos de cada uno de sus integrantes”<sup>47</sup>.

## 8. Fortalezas Familiares

“Son experiencias de apoyo, protección y cuidado con afecto que las personas experimentaron de manera frecuente durante sus primeros dieciocho años de vida. Es importante reconocer las experiencias de afecto que ayudan a sobrevivir la adversidad o trauma durante los primeros dieciocho años. Hay mejores posibilidades de recuperarse de las huellas emocionales de las adversidades, si por lo menos, se contó con una persona que le amó, animó y empoderó, sobre la base del respeto a la dignidad e integridad. Son un factor protector de las Experiencias Adversas”<sup>48</sup>.

## 9. Funciones de las familias<sup>49</sup>

- **Función formadora:** Constituye la transmisión de valores, normas, costumbres y conocimientos orientados al desarrollo pleno de las capacidades y el ejercicio de los deberes y derechos de sus integrantes, para con su familia y la comunidad.
- **Función socializadora:** Constituye la promoción y fortalecimiento de la red de relaciones de cada integrante de la familia como persona, así como de las familias como grupo o institución; y del aprendizaje de las formas de interacción social vigentes y los principios, valores y normas que las regulan, generando un sentido de pertenencia e identidad.
- **Función cuidado y protección:** Las familias son el espacio fundamental donde se brindan los cuidados y la protección necesarios a sus integrantes, en especial a las niñas, niños, adolescentes, gestantes, personas adultas mayores, personas con

<sup>45</sup> World Vission - Oficina Regional para América Latina y el Caribe (2017). Bálsamo de Ternura: Guía de Formación Técnica.

<sup>46</sup> Decreto Legislativo N° 1408, artículo 5.

<sup>47</sup> Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Dirección General de la Familia y la Comunidad, Dirección de Fortalecimiento de las Familias, Modelo conceptual de Fortalecimiento de las Familias, Lima, 2021, páginas 45 y 46.

<sup>48</sup> Ídem

<sup>49</sup> Decreto Legislativo N° 1408, artículo 7.

discapacidad y aquellas con enfermedades crónicas y/o terminales, con la finalidad de cubrir sus necesidades y garantizar el ejercicio pleno de sus derechos para lograr su desarrollo integral y el derecho a una vida plena.

Por su parte el Decreto Legislativo N° 1297, Decreto Legislativo para la protección de niñas, niños y adolescentes sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos establece en su literal d) artículo 3 como cuidado y protección a “la atención que se brinda a la niña, niño o adolescente, con la finalidad de cubrir sus necesidades y protegerlos en el ejercicio de sus derechos, para lograr su desarrollo integral en función a su interés superior<sup>50</sup>.

- **Función seguridad y protección económica:** Corresponde a las familias garantizar la satisfacción de las necesidades básicas de todos sus integrantes en el marco de la corresponsabilidad e igualdad.
- **Función afectiva:** Consiste en transmitir, reproducir y promover vínculos de afecto entre las personas que integran las familias, esenciales para su formación, adquisición de habilidades emocionales, consolidación de su autoestima, autoconfianza y realización personal.

## 10. Inteligencia emocional

“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer emociones, tanto propias como ajenas, y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y automotivación para alcanzar objetivos. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener influencia es básico para conseguir cambios en tú entorno”<sup>51</sup>.

## 11. Interés superior de la niña, niño y adolescente

En toda medida concerniente al niño y al adolescente que adopte el Estado a través de los Poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial, del Ministerio Público, los Gobiernos Regionales, Gobiernos Locales y sus demás instituciones, así como en la acción de la sociedad, se considerará el Principio del Interés Superior del Niño y del Adolescente y el respeto a sus derechos<sup>52</sup>.

Las familias, la comunidad y el Estado tienen el deber de brindar especial protección a las niñas, niños y adolescentes, en función a su desarrollo integral. Las decisiones y medidas que se adopten deben siempre considerar lo más favorable para garantizar sus derechos fundamentales y su interés superior, en cumplimiento a lo señalado expresamente en el artículo 3 de la Convención sobre los Derechos del Niño. El interés superior del niño es un derecho, un principio y una norma de procedimiento que otorga al niño, niña y adolescente

<sup>50</sup> Decreto Legislativo N° 1297, Decreto Legislativo para la protección de niñas, niños y adolescentes sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos, Literal d) Cuidado y protección, del artículo 3.

<sup>51</sup> Daniel Goleman inteligencia emocional, 1996, Barcelona, editorial Kairós S.A

<sup>52</sup> Ley N° 27337 - Ley que aprueba el nuevo código de los niños y adolescentes. Artículo IX del Título Preliminar.

el derecho a que se considere de manera primordial su interés superior en todas las medidas que le afecten directa o indirectamente, de conformidad a lo establecido en el artículo 2 de la Ley N° 30466, Ley que establece parámetros y garantías procesales para la consideración primordial del interés superior del niño<sup>53</sup>.

## 12. Niñas, niños y adolescentes

Se trata de la población que se encuentra en los siguientes periodos del desarrollo humano: infancia, etapa considerada desde la concepción hasta los 5 años de edad; niñez etapa que abarca desde los 6 hasta los 11 años de edad<sup>54</sup>; y adolescencia desde los 12 hasta cumplir los 17 años de edad<sup>55</sup>.

## 13. Parentalidad positiva

La parentalidad positiva se refiere al comportamiento de los padres en respuesta a los intereses de los niños, evitando el uso de la violencia hacia ellos, reconociendo y respetando sus derechos como niños, desarrollando relaciones afectuosas, pero también estableciendo límites con el fin de asegurar su desarrollo integral<sup>56</sup>.

## 14. Prácticas de crianza libres de violencia

Las prácticas de cuidado y crianza se refieren a aquellas acciones que se basan en las creencias, costumbres, hábitos y rituales, que los miembros de cada familia y comunidad, llevan a cabo con el propósito de promover el desarrollo y aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes, así como para orientar y cimentar las bases de su identidad y pertenencia social<sup>57</sup>. En ese sentido, las niñas, niños y adolescentes sin exclusión alguna, tienen derecho al buen trato, que implica recibir cuidados, afecto, protección, socialización y educación no violentas, en un ambiente armonioso, solidario y afectivo<sup>58</sup>.

## 15. Redes de apoyo familiares

“Las redes de apoyo familiares se basan en la estructura social en la que las personas encuentran en sus familiares elementos de contención, protección, acompañamiento y recursos para afrontar los problemas cotidianos mediante el soporte y auxilio de otros. Más allá del tamaño, composición, relación de dispersión-cercanía de las familias, importa que la red de apoyo familiar sea eficaz y que esté constituida por lazos fuertes que aporten sentido, confianza y soporte a los problemas de quienes las integran (Duarte, 2000). Las redes de apoyo familiares se basan en vínculos de tipo afectivo, moral, económico o social entre las personas integrantes de las familias, lo que favorece los niveles de bienestar y calidad de vida (Ávila-Toscano, 2009)”<sup>59</sup>.

<sup>53</sup> Extraído de la Guía para la promoción de la paternidad activa y corresponsable en los centros de trabajo del sector público y privado.

<sup>54</sup> Política Nacional Multisectorial para las Niñas, Niños y Adolescentes al 2030. Conceptos claves: Niñas, niños y adolescentes. Pág. 08

<sup>55</sup> Ley N° 27337, Aprueba el Nuevo Código de los Niños y Adolescentes. Artículo I del Título Preliminar.

<sup>56</sup> UNICEF, 2018 citado por el Ministerio del Interior y Seguridad Pública de Chile en el documento denominado “Prevenir en cuarentena y en familia”- Extraído de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Web-adolescentes-.pdf](https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Web-adolescentes-.pdf)

<sup>57</sup> Gobierno de Colombia, Ministerio de Educación, 2018: Prácticas de cuidado y crianza.

<sup>58</sup> Decreto Supremo N° 003-2018-MIMP, que aprueba Reglamento de la Ley N° 30403, Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra las niñas, niños y adolescentes.

<sup>59</sup> Contreras, K. y Hernández, E. (2019). Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios. Revista Redes vol. 30 (1), pp. 54-67. Recuperado de: <https://doi.org/10.5565/rev/redes.766>

## 16. Riesgo

“El Riesgo es, producto de la interrelación de amenazas y vulnerabilidades es, al final de cuentas, una construcción social, dinámica y cambiante, diferenciado en términos territoriales y sociales (Nicaragua. Centro Humboldt, 2004).”<sup>60</sup>.

## 17. Sujeto de derechos

“El niño y el adolescente son sujetos de derechos, libertades y de protección específica. Deben cumplir las obligaciones consagradas en esta norma”<sup>61</sup>.

## 18. Vínculo afectivo

“Los vínculos afectivos son las relaciones que se construyen entre dos personas que han invertido y cultivado sus propias emociones, que se han comprometido generando un proyecto común de relación. Este proceso las convierte en personas únicas e irremplazables y son referentes de desarrollo para el otro. Cada relación es diferente, cada una de las personas aporta sus características diferenciales que hacen la relación única y con cada persona construyen un mundo de significados distinto”<sup>62</sup>.

## 8.2. HERRAMIENTAS PARA DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN

Las herramientas que se detallan a continuación forman parte de la metodología Bálsamo de Ternura contenidas en el documento denominado Guía del Diagnóstico y Evaluación de World Visión, las cuales han sido adaptadas en el marco de la transferencia de la metodología.

### **METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS:**

Las herramientas que responden al diagnóstico y la evaluación para la aplicación de la metodología son de aplicación personal de cada participante y de manera anónima, abordando los siguientes puntos:

1. Las Experiencias Adversas (Parte 1).
2. Las Fortalezas Familiares (Parte 2).
3. Las relaciones de vida actuales (Parte 3).
4. Las prácticas de crianza positiva (Parte 4).

En el primer punto se trabaja el diagnóstico de las Experiencias Adversas que se miden a través de la presencia de violencia física, psicológica, negligencia afectiva, disfuncionalidad familiar a través de violencia, convivencia con familiares químico-dependientes, convivencia con familiares que fueron encarcelados, convivencia con familiares que padecían de alguna

<sup>60</sup> Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos (2018). El Riesgo Empresarial, en Universidad y Sociedad, Volumen 10 | Número 1 | Enero-Marzo, 2018, <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n1/2218-3620-rus-10-01-269.pdf>.

<sup>61</sup> Ley N° 27337 - Ley que aprueba el nuevo código de los niños y adolescentes. Artículo II del Título Preliminar.

<sup>62</sup> Horno, P. (2008). Desarrollo del vínculo afectivo. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2008. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008. p. 303 - 310. Recuperado de: [https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008\\_libro\\_299-310\\_vinculo.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf)

enfermedad mental, o situación de divorcio, abandono o muerte; que pudieron vivir las personas durante su niñez y adolescencia.

Por su parte, las Fortalezas Familiares que se trabajan en el segundo punto, se miden a través de los sentimientos de cercanía, apoyo, cuidado, protección, aprecio, amor, atención en salud, participación, confianza y proyecto de vida que se han generado durante la niñez y adolescencia.

En el tercer punto, se busca medir aquellos cambios en las relaciones personales de las personas antes y después del proceso de restauración a través de los siguientes puntos: control de la ira, conflictos familiares, ciclo de sueño, depresión, suicidio, deseo de escape, soledad, frustración existencial, adicciones y concentración mental.

Y con el cuarto punto, se indaga sobre las relaciones parentales a través del desempeño de las competencias de la crianza positiva evaluando los siguientes aspectos: Escuchar, decir, acariciar, acompañar, sentir y actuar.

Es preciso indicar que, aun cuando el propósito de la metodología no sea formar en las competencias de la crianza con positiva, se espera que estas mejoren en la medida que las personas logran reconciliarse con su historia de vida.

La herramienta de medición se puede integrar de diferentes formas para lograr una mejor comprensión de cada participante, por ejemplo: si una persona obtuvo un puntaje de las EA de 5, de las FF de 9, un puntaje relacional de 7 y de Crianza positiva de 17, aun cuando sea altamente vulnerable por causa de las EA, las FF, en este caso, pueden haber ejercido su rol protector de la adversidad, de tal manera que esta persona reporta un patrón relacional saludable, aunque puede mejorar en las prácticas en la Crianza positiva.

Por ello, es importante que se conozcan los puntajes de las cuatro partes de la herramienta de medición para poder ofrecer una orientación más acertada a cada participante y tomar decisiones programáticas.

#### **CALIFICACIÓN:**

- Para calificar el test de las Experiencias Adversas, se considera un punto para todas las respuestas marcadas en la casilla «Sí», siendo el valor mínimo del puntaje 0 y el máximo alcanzado de 10, teniendo en cuenta lo siguiente:

Niveles de vulnerabilidad que han generado las EA	
Altamente vulnerable	Puntaje de las EA de 5 o más
Moderadamente vulnerable	Puntaje de las EA entre 3 y 4
Vulnerable	Puntaje de las EA entre 1 y 2
No es vulnerable para las categorías estudiadas	Puntaje de las EA 0

- Para calificar el test de las Fortalezas Familiares, corresponde un punto para todas las FF que

las personas indiquen haber experimentado de manera frecuente o muy frecuente durante su niñez y adolescencia. El valor mínimo del puntaje de las FF es 0 y el máximo es 10.

Niveles de vulnerabilidad que han generado las FF	
Altamente vulnerable	Puntaje de las FF de 0 a 2
Moderadamente vulnerable	Puntaje de las FF 3 a 4
Vulnerable	Puntaje de las FF de 5 a 6
No es vulnerable para las categorías estudiadas	Puntaje de las FF de 7 a 10

- Para calificar el test de Relaciones, se sumará un punto para todos los valores de cada casilla marcada en «NO». El valor mínimo del puntaje para el test de relaciones es 0 y el máximo es 10. Las personas más vulnerables son aquellas que tienen un puntaje igual o inferior a 7.
  - Para calificar el test de Crianza positiva, se sumará un punto por cada pregunta respondida con «frecuentemente» o «siempre». El valor mínimo del puntaje de Crianza positiva es 0 y el máximo es 30. Las personas más vulnerables son las que presentan un puntaje igual o menor a 20. El puntaje de cada una de las competencias de Crianza positiva se puede evaluar individualmente. Las competencias que sumen 3 puntos o menos son las que necesitan fortalecerse.

#### **INTERPRETACIÓN:**

- **Test EA:** 4 o más puntos indican un riesgo importante de que tenga relaciones heridas por las EA y de sufrir consecuencias de salud integral.
- **Test FF:** Menos de 6 puntos indican que puede ser que la familia puede no haber generado suficientes experiencias positivas para proteger los efectos negativos de las EA.
- **Test de relaciones actuales:** Entre más alto sea el puntaje (un máximo de 10), significa que la persona ha manejado mejor sus Experiencias Adversas y/o carencia de Fortalezas Familiares y ha cultivado relaciones más saludables con las demás personas. Las personas más vulnerables son aquellas que obtienen un puntaje igual o inferior a 7.
- **Test de crianza positiva:** Entre más alto sea el puntaje (un máximo de 30) significa que la persona ha mantenido una mejor relación de cuidado y afecto con las niñas, niños y adolescentes. Las personas más vulnerables son las que presentan un puntaje menor a 20.

#### **INTERPRETACIÓN COMBINADA:**

Las personas que tienen vulnerabilidad moderada o elevada por las EA o por las FF, que no logran un puntaje de relaciones mayor o igual a 7 y de crianza con positiva mayor o igual a 20, son los que pueden estar plasmando los efectos negativos de las EA y de carencia de las FF en sus relaciones y dinámicas de crianza. Estas son las personas con prioridad para participar de la aplicación de la metodología. A continuación, el cuadro 1 refleja las prioridades de participación.

**Cuadro N° 1: Interpretación del puntaje global**

<b>TEST</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>EA</b>	3-10	3-10	0-2	<b>0</b>
<b>FF</b>	0-3	0-3	7-10	<b>7-10</b>
<b>Relaciones actuales</b>	7 o menos	8-10	8-10	<b>8-10</b>
<b>Crianza positiva</b>	Menos de 20	20 - 30	Menos de 20	<b>20 - 30</b>
<b>Prioridad para aplicación de metodología</b>	<b>Alta</b>	<b>Moderada</b>	<b>Moderada</b>	<b>Baja</b>

### 8.3. HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN

#### Parte 1: Diagnóstico de Experiencias Adversas

CÓDIGO ANÓNIMO

Marcar con una X en el cuadro de la columna SÍ o NO, según lo vivido durante su niñez y adolescencia.

<b>Antes de que cumplieras tus dieciocho años...</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. ¿Tu padre, madre u otra persona adulta en tu familia con frecuencia te ofendían, insultaban, menospreciaban, humillaban o actuaban de tal forma que temías que fueran a lastimarte físicamente?		
2. ¿Tu padre, madre u otra persona adulta en tu familia con frecuencia te empujaban, tironeaban, cacheteaban, o te lanzaban cosas, o alguna vez te golpearon con tanta fuerza que te dejaron marcas o te lastimaron?		
3. ¿Alguna persona adulta o por lo menos cinco años mayor que tú, te tocó, acarició de manera sexual o te pidió que tocaras su cuerpo de alguna forma sexual, o intentó tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales contigo?		
4. ¿Sentías con frecuencia que nadie en tu familia te quería o pensaba que eras especial o importante; o que en tu familia no se cuidaban o se apoyaban unos a otros, que no tenían una relación cercana?		
5. Con frecuencia ¿no tenías suficiente comida, tenías la ropa sucia, o residías en una vivienda precaria o en un sitio inseguro, o tus padres no contaban con los recursos económicos para llevarte al médico, o pagarte los costos de una educación formal?		
6. ¿Alguna vez perdiste a tu padre o madre biológica por causa de divorcio, abandono, migración, muerte u otra razón?		
7. Con respecto a tu mamá: ¿El esposo o pareja de tu mamá, la empujaba, la cacheteaba, o la golpeaba? ¿El esposo o pareja de tu mamá, la humillaba, la insultaba o la avergonzaba? ¿El esposo o pareja de tu mamá, la privaba de recursos económicos para la alimentación, vestuario, estudio, o le impedía que trabajara? ¿El esposo o pareja de tu mamá la asesinó? Si a cualquiera de estas preguntas tu respuesta es afirmativa, marca SÍ, en caso de que ninguna de las preguntas las respondas de manera afirmativa, marque NO		
8. ¿Conviviste con un padre, madre u otra persona adulta que era alcohólica o que usaba drogas?		
9. ¿Tu madre, padre u otra persona adulta sufría de depresión o de alguna enfermedad mental, o alguien de tu familia trató de suicidarse?		
10. ¿Tu padre, madre u otra persona cuidadora de tu familia estuvo encarcelada?		

Calificación: Se atribuye 1 punto para cada casilla con marca en "SI". Suma del total de "SÍ".

Puntaje del test EA:

**Parte 2: Diagnóstico de las Fortalezas Familiares**

CÓDIGO ANÓNIMO

Marcar con una X la respuesta que más se acerca a su experiencia familiar durante la niñez y adolescencia. Las opciones son: Nunca, rara vez, con frecuencia y siempre.

<b>Durante los primeros dieciocho años de tu vida....</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>Siempre</b>
1. ¿Tu familia era una fuente cuidado con afecto para ti?				
2. ¿Sabías que contabas con alguien en tu familia que te protegiera de la violencia?				
3. ¿En tu familia existía alguien que hacía que te sintieras importante o especial?				
4. ¿En tu familia existía alguien que hacía que te sintieras amado?				
5. ¿En tu familia existía alguien que te llevara al médico o centro de salud cuando te enfermabas? ¿O te cuidaba la salud cuando te enfermabas?				
6. ¿Tenías la confianza para compartir tus problemas y dificultades con tu padre, madre o persona cuidadora sin que sintieras miedo?				
7. ¿El diálogo respetuoso era la principal herramienta que tu madre, padre o persona cuidadora y tú utilizaban para resolver los conflictos o diferencias familiares?				
8. ¿Sentías que tu opinión era importante y tomada en cuenta por tu padre, madre o persona cuidadora?				
9. ¿Sentías que tu padre, madre o cuidador confiaban en las decisiones que tomabas sobre tu vida?				
10. ¿Tu padre, madre o persona cuidadora te animaban a que tuvieras un proyecto o meta en la vida?				

Calificación: Se atribuye 1 punto para cada casilla con marca en “Con frecuencia” y “Siempre”.  
Suma del total de “Con frecuencia” y “Siempre”.

Puntaje del test FF:

**Parte 3: Línea de base o evaluación de tus relaciones actuales**

CÓDIGO ANÓNIMO

Marcar con una cruz en el cuadro de la columna SÍ o NO según su experiencia actual como persona adulta.

<b>Durante los últimos dos meses...</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. ¿Te has sentido más irritable y te enojas con facilidad con las demás personas?		
2. ¿Has tenido discusiones o conflictos fuertes con tu pareja, padre, madre, hijos, hermanos o compañeros de trabajo al punto de sentir rabia o rencor contra esas personas?		
3. ¿Has tenido problemas para dormir y descansar bien?		
4. ¿Te has sentido triste o decepcionado de la vida?		
5. ¿Has pensado en morir o hacerte daño?		
6. ¿Has pensado en abandonar a tu familia, estudios o trabajo?		
7. ¿Te has sentido solo, o que no tienes a alguien en quien confiar?		
8. ¿Te has sentido fracasado en tu vida?		
9. ¿Has tenido dificultad para dejar de comer en exceso, beber, fumar o usar drogas?		
10. ¿Has tenido problemas para concentrarte, poner atención o terminar las tareas que comienzas sin distraerte?		

Calificación: Se atribuye 1 punto para cada casilla con marca en "NO". Suma del total de "NO".

Puntaje del test RELACIONES:



Identificar la frecuencia de las siguientes prácticas descritas en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes:	Nunca	Muy pocas veces	Con frecuencia	Siempre	Puntaje
<b>DECIR</b>					
6. Escojo las palabras más adecuadas para conversar con las niñas, niños y adolescente para no herirles.					
7. Manejo el tono de mi voz para no gritar o insultar a las niñas, niños y adolescentes.					
8. Soy capaz de reconocer mis propias limitaciones o faltas y disculparme con las niñas, niños y adolescentes.					
9. Solicito la perspectiva u opinión de las niñas, niños y adolescentes antes de tomar decisiones que afectan su vida.					
10. Explico a las niñas, niños y adolescentes las razones y motivos de mis conductas.					
Total puntos de DECIR					

Identificar la frecuencia de las siguientes prácticas descritas en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes:	Nunca	Muy pocas veces	Con frecuencia	Siempre	Puntaje
<b>ACARICIAR</b>					
11. Muestro corporalmente mi amor a las niñas, niños y adolescentes, mediante gestos, miradas, sonrisas y caricias.					
12. Desecho el castigo físico para corregir a las niñas, niños y adolescentes.					
13. Muestro a las niñas, niños y adolescentes cómo autocuidar su cuerpo.					
14. Aplico diferentes tipos de caricias a las niñas, niños y adolescentes de acuerdo a la situación emocional en que se encuentren.					
15. Enseño a las niñas, niños y adolescentes cómo proteger su cuerpo de la violencia física, emocional y sexual.					
Total puntos de ACARICIAR					

Identificar la frecuencia de las siguientes prácticas descritas en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes:	Nunca	Muy pocas veces	Con frecuencia	Siempre	Puntaje
<b>ACOMPAÑAR</b>					
16. Guío a las niñas, niños y adolescentes sin imponérmeles ni obligarles.					
17. Confío en las capacidades de las niñas, niños y adolescentes.					
18. Promuevo la autonomía responsable de las niñas, niños y adolescentes.					
19. Protejo a las niñas, niños y adolescentes de todo tipo de violencia (física, psicológica y sexual).					
20. Animo a las niñas, niños y adolescentes a pensar crítica y éticamente sobre sus conductas.					
Total puntos de ACOMPAÑAR					

Identificar la frecuencia de las siguientes prácticas descritas en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes:	Nunca	Muy pocas veces	Con frecuencia	Siempre	Puntaje
<b>SENTIR</b>					
21. Soy sensible ante lo que experimentan las niñas, niños y adolescentes: miedos, cansancio, frustraciones, preocupaciones, alegrías, entusiasmo, etcétera.					
22. Soy sensible y tolerante conmigo mismo y me doy tiempo para reconocer mis limitaciones y me animo para superarlas.					
23. Manejo mis propias emociones para no herir a las niñas, niños y adolescentes.					
24. Consuelo las penas y el dolor de las niñas, niños y adolescentes.					
25. Tomo tiempo para reflexionar o practicar la atención plena.					



Total puntos de SENTIR	
------------------------	--

Identificar la frecuencia de las siguientes prácticas descritas en la crianza y/o educación de las niñas, niños y adolescentes:	Nunca	Muy pocas veces	Con frecuencia	Siempre	Puntaje
<b>ACTUAR</b>					
26. Examinó mis prácticas de crianza y formación de niñas, niños y adolescentes.					
27. Aprendo con las niñas, niños y adolescentes las mejores maneras de llevar adelante su crianza y formación.					
28. Busco alternativas para mejorar la crianza y formación de las niñas, niños y adolescentes.					
29. Me conmuevo ante situaciones difíciles que pasan las niñas, niños y adolescentes.					
30. Apoyo a las niñas, niños y adolescentes para que enfrenten y superen situaciones difíciles.					
Total puntos de ACTUAR					

**Parte 5: Ficha de evaluación cualitativa**

1. ¿Existe alguna diferencia entre el modelo de crianza que usted aplica ahora y el modelo de crianza que practican en su comunidad? ¿En qué consiste esa diferencia? Liste las tres diferencias más importantes.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son las acciones de crianza que usted está dispuesto a seguir ahora, después de los talleres? Liste las tres más importantes:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

3. ¿Qué acciones de corrección y de educación de sus hijos está dispuesto a practicar ahora, después de los talleres? Liste las tres más importantes

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

4. ¿Qué le gustaría cambiar en sus formas actuales de criar a sus hijos? Liste los tres cambios más importantes.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

5. ¿Qué significa para usted ahora criar y educar a sus hijos desde el afecto?

---

---

---

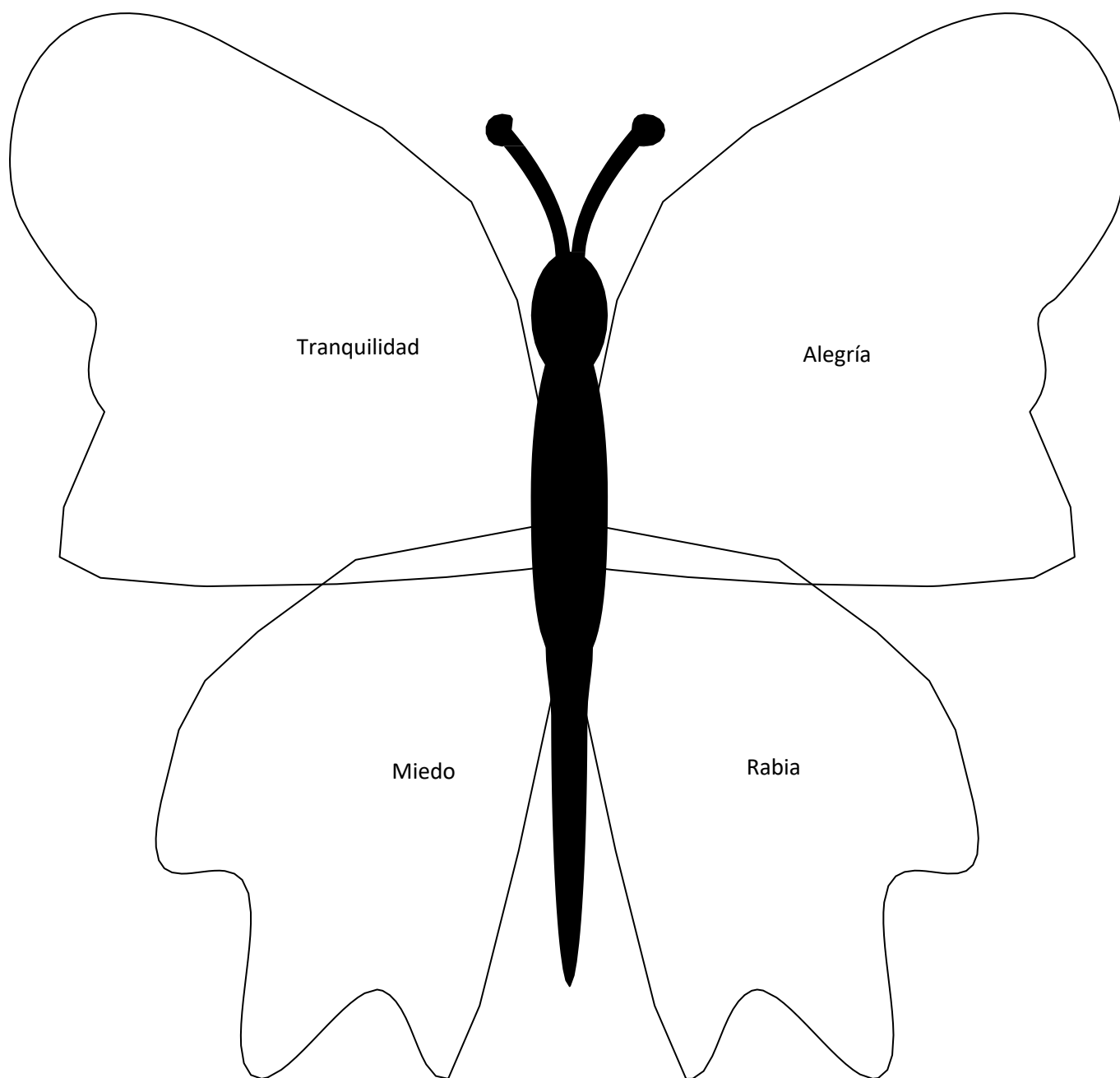
---

## 9. FICHAS DE TRABAJO

### TALLER 2. LOS SENTIMIENTOS DE MI CORAZON

Actividad 4 - ¿Qué sabemos de nuestras emociones?

#### FICHA 01: Mis primeras memorias



**TALLER 3. DARLE SENTIDO A MI HISTORIA**

Actividad 3 - La adversidad y su impacto en la salud integral:

**FICHA 02: Tabla de Efectos de las Experiencias Adversas de la Niñez**

Efectos negativos en el desarrollo de las personas que sufrieron Experiencias Adversas.

<b>Efectos de las EAN</b>	<b>Ejemplos:</b>
<b>Salud física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades crónicas derivadas del estrés (gastritis, diabetes, asma).</li> <li>• Cualquier tipo de cáncer</li> <li>• Problemas cardíacos, hepáticos y pulmonares</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Embarazo durante la adolescencia</li> <li>• Enfermedades de transmisión sexual</li> <li>• Daños o lesiones físicas, cicatrices visibles, discapacidades, o problemas disfuncionales</li> </ul>
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión y ansiedad</li> <li>• Intento de suicidio</li> <li>• Estrés postraumático</li> <li>• Problemas de personalidad</li> <li>• Problemas con el manejo de la ira</li> <li>• Adicciones (alcoholismo, fumado químico-dependencia)</li> </ul>
<b>Relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser víctima y victimario de violencia contra las mujeres o los integrantes del grupo familiar</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Fobia social (miedo al público o a otras personas)</li> <li>• Dependencia de otros para resolver sus problemas</li> <li>• Desconfianza de los demás</li> </ul>
<b>Problemas en el rendimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas en el desarrollo cognitivo (rendimiento académico) y del lenguaje</li> <li>• Pobre desempeño académico</li> <li>• Pobre desempeño laboral y ausentismo laboral</li> <li>• Problemas financieros</li> </ul>
<b>Perspectiva de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de esperanza en su vida</li> <li>• Sentimiento de vacío “La vida no tiene sentido”</li> <li>• Sentimiento de culpa o estar condenado o merecer castigos duros</li> <li>• Dificultad para relacionarse con las personas</li> <li>• Dificultad para dar a los demás o recibir cariño de ellos</li> <li>• Dificultad para desarrollar empatía hacia los demás</li> </ul>

**TALLER 5: RENOVAR PARA CRECER**

Actividad 3: Vivir - Parar, respirar y pensar

**FICHA 03: Cuadros para autoanalizarme****CUADRO 1: Describir la situación**

La situación (hora, lugar, día y qué pasó)	¿Cuáles fueron sus primeras emociones, pensamientos y respuestas corporales?	¿Cuáles fueron las primeras palabras que dirigió a las niñas, niños y adolescentes?

**CUADRO 2: Nueva alternativa (resolver en casa)**

La situación (hora, lugar, día y qué pasó)	¿Cuáles fueron sus primeras emociones, pensamientos y respuestas corporales?	¿Cuáles fueron las primeras palabras que dirigió a las niñas, niños y adolescentes?