

# Cartilla para la promoción de la resiliencia familiar



Tejiendo Vínculos, Tejiendo Sueños, Tejiendo Vida desde la Primera Infancia

**Cartilla para la promoción de la resiliencia familiar**

© Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Ministerio de Educación Nacional  
Organización Internacional para las Migraciones

**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

**Directora General**  
Elvira Forero Hernández

**Secretaría General**  
Rosa María Navarro Ordóñez

**Directora Técnica**  
Martha Lilliana Huertas

**Subdirectora de Intervenciones Directas**  
Ingrid Rusinque

**Grupo de Atención a Niños, Niñas y Adolescentes**  
**Victimas de La Violencia de los Grupos Armados**  
Martha Yaneth Giraldo Alfaro  
Maribel Moreno Sosa  
Solange García Martínez

**Subdirectora de Asesoría Territorial**  
María Amparo Arana Lasso

**Grupo Primera Infancia**  
Lilia Fuentes de Roa

**Coordinación Editorial**  
**Jefe de Oficina de Comunicaciones y Atención al Ciudadano del ICBF**  
Henry Matallana Torres

**Ministerio de Educación Nacional**

**Ministra de Educación Nacional**  
Cecilia María Vélez White

**Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media**  
Isabel Segovia Ospina

**Equipo Técnico Unidad de Primera Infancia**  
María Mercedes Liévano Alzate  
Alina Gómez Flórez  
Carlos del Castillo Cabrales  
Marisol Forero Fierro

**Coordinación Editorial**  
Unidad de Educación para la Primera Infancia  
Ministerio de Educación Nacional (MEN)

**Organización Internacional para las Migraciones (OIM)**

José Ángel Oropeza  
**Jefe de Misión**

**Programa de Atención a Niños y Niñas Desvinculados**  
**y en Riesgo de Reclutamiento - OIM**

**Autores**  
Francisco Javier Ocampo Duque  
Jaime Alberto Palacio Álvarez  
Sandra Francisca Gómez Flórez

**Diseño e Impresión**  
Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.  
[www.tallercreativoaleida.com.co](http://www.tallercreativoaleida.com.co)

**Corrección de estilo**  
Jorge Camacho Velásquez

**Ilustración**  
Mario Urazán

**Primera edición**  
6.000 Ejemplares  
Diciembre de 2008  
ISBN: 978-958-8469-20-1

Esta publicación fue posible gracias al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y al apoyo técnico de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad del ICBF, del MEN y los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de la OIM.

Agradecimientos especiales al gobierno de Estados Unidos y a su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) por la contribución al Programa de Atención a Niños y Niñas Desvinculados y en Riesgo de Reclutamiento de la OIM.

**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**  
Avenida Carrera 68 N° 64 C 75  
PBX 437 7630 Bogotá, D.C. - Colombia  
Línea Gratuita Nacional 01 8000 91 80 80  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

**Ministerio de Educación Nacional**  
Unidad de Educación para la Primera Infancia  
Calle 43 No. 57 14 Piso 3  
PBX 2222800 Ext. 2138 Bogotá, D.C. - Colombia  
[www.mineducacion.gov.co/primerainfancia](http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia)

Tejiendo Vínculos, Tejiendo Sueños,  
Tejiendo Vida desde la Primera Infancia

# Cartilla para la promoción de la resiliencia familiar



# Primeras puntadas

Nuestros niños y niñas nacen con la alegría de vivir y crecer confiadamente, rodeados por personas adultas afectuosas: mamás, papás, tías, abuelos, maestras, vecinos...

Los vínculos afectivos con personas adultas que establecen niños y niñas desde la gestación y durante sus primeros años de vida, les dan seguridad, capacidad de adaptarse al cambio, felicidad, fe y la sensación de hacer en compañía el viaje de la vida.

En ocasiones los ambientes en que se desenvuelven niños y niñas no son los más apropiados. Están marcados por la violencia, el abuso, el abandono, el desplazamiento y la pobreza ¿Qué podemos hacer para ayudarles, para fortalecerles ante tales amenazas?

Establecer con ellas y ellos una relación cálida, significativa y armoniosa, posibilita construir bases sólidas para que desarrollen habilidades resilientes para la vida. La resiliencia es una capacidad que tenemos y podemos desarrollar todos los seres humanos, para afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecidos de ellas.

Nacemos para el mundo e iniciamos un viaje, acompañados por momentos, otras veces solas o solos, y vamos acumulando sentimientos, emociones, recuerdos, experiencias, amores, desamores, dolores, miedos, alegrías... Todo es parte del viaje.

Durante este viaje, nuestro papel como personas adultas es educar y guiar, ser formadoras para la vida, lo que implica una enorme responsabilidad. Sin embargo, cuando cumplimos ese papel ponemos en evidencia nuestra propia historia: las prácticas, métodos, valores y contenidos de crianza con los cuales fuimos educadas. Ese pasado debe ser comprendido y transformado, pues de lo contrario corremos el riesgo de reproducir prácticas y discursos que no necesariamente convienen hoy al desarrollo de niños y niñas.

Esta cartilla quiere ayudarnos en la tarea de generar resiliencia, fortaleciendo nuestro vínculo con niñas y niños desde la más temprana edad. Busca lograr este objetivo mediante la recreación lúdica de las experiencias de vida, la exploración de las emociones, el análisis de las representaciones sociales que tenemos sobre la niñez y la revisión del papel de las personas cuidadoras durante la primera infancia.

Para ser buenas tejedoras y buenos tejedores de afectos con niñas y niños necesitamos ejercitarnos. Despertar el interés por explorar nuestra propia capacidad resiliente y nuestra sensibilidad, desarrollar nuestra capacidad de escucha y de expresar afecto; echar mano de toda nuestra creatividad. Para ello debemos dedicar un tiempo específico a desarrollar los ejercicios que propone la cartilla, disponiendo con anticipación los materiales requeridos y el espacio adecuado.

Con el propósito de consolidar los aprendizajes, le proponemos a la persona que anime estos ejercicios en la familia, llevar un diario creativo donde escriba sus experiencias y reflexiones, haga dibujos, pegue imágenes o guarde recuerdos, suscitados por los ejercicios propuestos. Hacerlo es sencillo. Puede utilizar las páginas de la cartilla destinadas para el efecto o un cuaderno si ese espacio le resulta insuficiente. Hoja tras hoja del diario, irá recolectando un saber y un sentir, que le servirá en lo personal, lo familiar y lo comunitario.

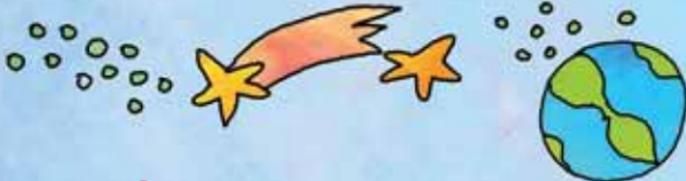
**Bienvenidas y bienvenidos al tejido de la vida.**

## Los tejidos

Son 9 actividades inspiradas en la metáfora del tejido, que ilustra bien cómo desde la gestación van naciendo los vínculos y van configurando una urdimbre y una trama, un tejido para cada persona, con su diseño propio. El ideal es que sean realizadas de manera conjunta por las personas adultas y las niñas y los niños de la familia. Las actividades están organizadas de la siguiente manera:

1. El universo
2. Un cordón en el ombligo
3. En contacto
4. Un mapa de emociones
5. La crianza positiva
6. El árbol de la vida
7. Las fuentes
8. Los sueños
9. El futuro deseado





# El universo



Este primer tejido es para reconocer el cargamento de personas, ideas, emociones y objetos significativos que hemos acumulado en el transcurso de la vida.

Para realizarlo necesitamos hojas de papel, ojalá grandes (medio pliego, la mitad de una hoja de papelógrafo es el tamaño ideal), crayolas o marcadores, y cinta adhesiva.

La primera parte del ejercicio es individual. Tomemos una hoja y dibujemos un universo, compuesto por el sol, la tierra y la luna, los demás planetas y otras estrellas.

Después, ubiquémonos en la tierra y asignemos a los demás cuerpos celestes, como se les dice a los objetos que flotan en el vacío del universo, la representación de las personas, ideas, emociones y objetos significativos, según la importancia que tengan en nuestra vida.

Una vez terminados los universos individuales, llega el momento de compartir los dibujos y las reflexiones sobre lo que es significativo en nuestras vidas, mostrando y explicando a las demás nuestro universo.

Después leamos la reflexión de este primer tejido. ¿Cuáles son nuestras opiniones?

Mientras conversamos, unamos con cinta los universos creados. Cuando terminemos de conversar, expongámo los en un lugar importante de la casa, el comedor, por ejemplo, el lugar donde la familia comparte conversaciones y otros alimentos.





## Reflexión

Los vínculos con cualquier persona, y particularmente con niñas y niños durante su primera infancia, se fortalecen con la presencia, el afecto y la calidez; se cuidan día a día, hora a hora, minuto a minuto, segundo a segundo; y se tejen con delicadeza, esmero, paciencia, conocimiento, buen trato y respeto.



## Diario creativo

## El universo

★ La actividad del universo me sirvió para... \_\_\_\_\_

---

---

---

★ Las personas más importantes de mi universo (explico por qué son o fueron importantes, y la cualidad que más admiro en ellas) son:

☾ \_\_\_\_\_

🌸 \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

---

---

---



# Un cordón en el ombligo



El segundo tejido es para reflexionar sobre nuestra vida antes de nacer, cuando aún teníamos cordón umbilical, y recién nacidos, cuando empezamos a tejer vínculos con personas distintas a nuestra madre.

Para realizarlo necesitamos retazos de telas, hilos, agujas de coser, cabuya, flores, lanas de colores, hojas de árbol, papel de reciclaje y otros materiales disponibles. También las imágenes del bebé en el vientre y de la madre gestante que vienen en esta cartilla.

Vamos a hacer autorretratos, pero mediante la técnica del muñeco de trapo. Manos a la obra. Cada quien coja aguja e hilo y los materiales que le parezcan más adecuados.

Mientras tanto conversemos sobre nuestro nacimiento. ¿Qué sabemos? ¿Fue parto natural o inducido? ¿Dónde ocurrió? ¿Quiénes estaban presentes? ¿Quién se hizo cargo de nosotros? ¿Fuimos bebés deseados?

Después hablemos de nuestros nombres. ¿De dónde salieron? ¿Tiene origen en la tradición familiar, en la moda, en la religión? ¿Cómo nos sentimos con ellos?

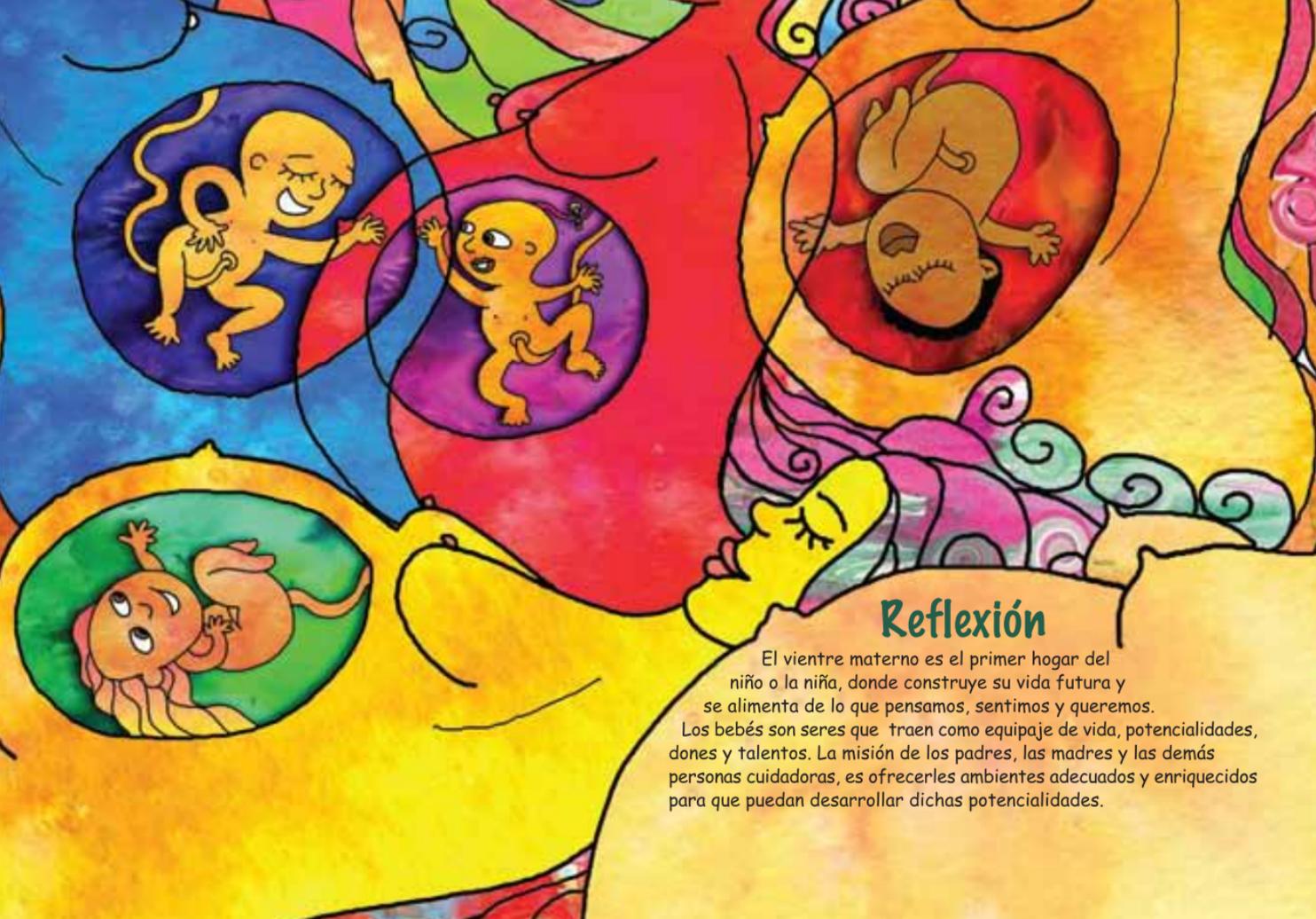
Ahora miremos la imagen del bebé dentro del vientre de la madre. ¿De qué se alimenta un bebé en el vientre? Que alguien tome nota de las respuestas.

Luego miremos la imagen de la mujer gestante. ¿Qué cualidades debe tener la mujer gestante para recibir y amar a su bebé? ¿Qué cualidades debe tener el papá? Nuevamente, que alguien tome nota de las respuestas.

Leamos entonces la reflexión de este segundo tejido. ¿Cuáles son nuestras opiniones?

Para cerrar la sesión, prometámselo a nuestro muñequito de trapo, afecto, cuidado y compañía, ya que representa el vínculo con nosotros mismos y nosotras mismas.





## Reflexión

El vientre materno es el primer hogar del niño o la niña, donde construye su vida futura y se alimenta de lo que pensamos, sentimos y queremos.

Los bebés son seres que traen como equipaje de vida, potencialidades, dones y talentos. La misión de los padres, las madres y las demás personas cuidadoras, es ofrecerles ambientes adecuados y enriquecidos para que puedan desarrollar dichas potencialidades.



 ¿Qué recuerdos personales y familiares tengo de mi nacimiento? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 ¿Qué significa mi nombre? ¿Para mí? ¿Para otras personas? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# En contacto

## Tejido 3

Este tercer tejido es para reconocer formas de vincularnos con otras personas desde la piel.

Para realizarlo necesitamos música relajante, crema de manos o aceite para masaje, vela, fósforos.

Lo primero es crear un ambiente adecuado para el ejercicio, un ambiente de relajación. Hay que poner a sonar la música y prender la vela. También que todo el mundo se ponga cómodo, con poca ropa, y tome un poco de crema de manos o de aceite.

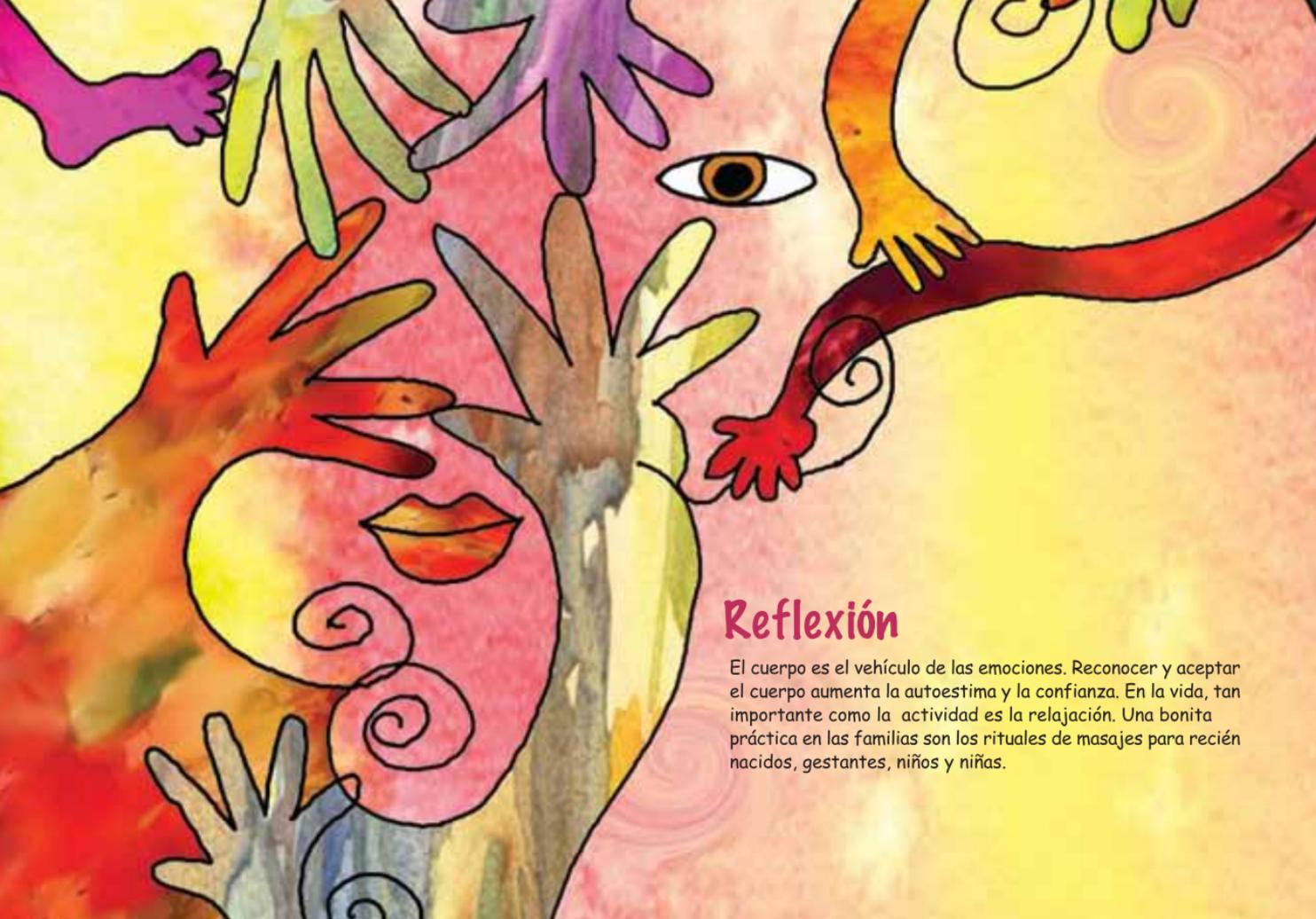
Entonces cada quien se da un buen masaje en diferentes partes del cuerpo, observando, acariciando y conversando con cada parte, sintiendo "esta soy yo", "este soy yo". Un orden posible para el masaje es: pies, dedo por dedo, piernas, rodillas, cadera, vientre, pecho, espalda, brazos, codo, hombros, mano, dedo por dedo, cuello, cabello, cara y cabeza.

Mientras dura el auto-masaje, compartimos con el grupo nuestras sensaciones y pensamientos.

Ahora, en parejas, nos masajeamos las manos, explorando su temperatura, textura, peso, olor, color. También la espalda, en silencio, contándole con las manos una historia relajante a esa espalda. Entonces intercambiamos papeles: quien fue masajista ahora será masajeador-a.

Terminado el masaje, conversamos sobre la experiencia: qué nos gustó, qué nos incomodó ... ¿Por qué es importante el contacto físico acogedor y amable entre los seres humanos? Leemos la reflexión de este tercer tejido y la comentamos.





## Reflexión

El cuerpo es el vehículo de las emociones. Reconocer y aceptar el cuerpo aumenta la autoestima y la confianza. En la vida, tan importante como la actividad es la relajación. Una bonita práctica en las familias son los rituales de masajes para recién nacidos, gestantes, niños y niñas.

A yellow spiral illustration is located on the left side of the page, partially overlapping the 'Diario creativo' section. It is a simple, hand-drawn style spiral.

Diario creativo

En contacto

🌀 ¿Cómo me sentí cuando masajeeé a mi pareja, cuando me masajearon? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

🌀 Carta a mi cuerpo. Para decirle lo que siempre le he querido decir o lo que se me ocurrió hoy después del ejercicio \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

@ Me dibujo. Dibujo mi autorretrato ahora que tanto he conversado con mi cuerpo.



# Un mapa de emociones

Tejido 4

El cuarto tejido es para reconocer las emociones, dónde las sentimos, cuál ha sido su historia con nosotros y cómo las expresamos.

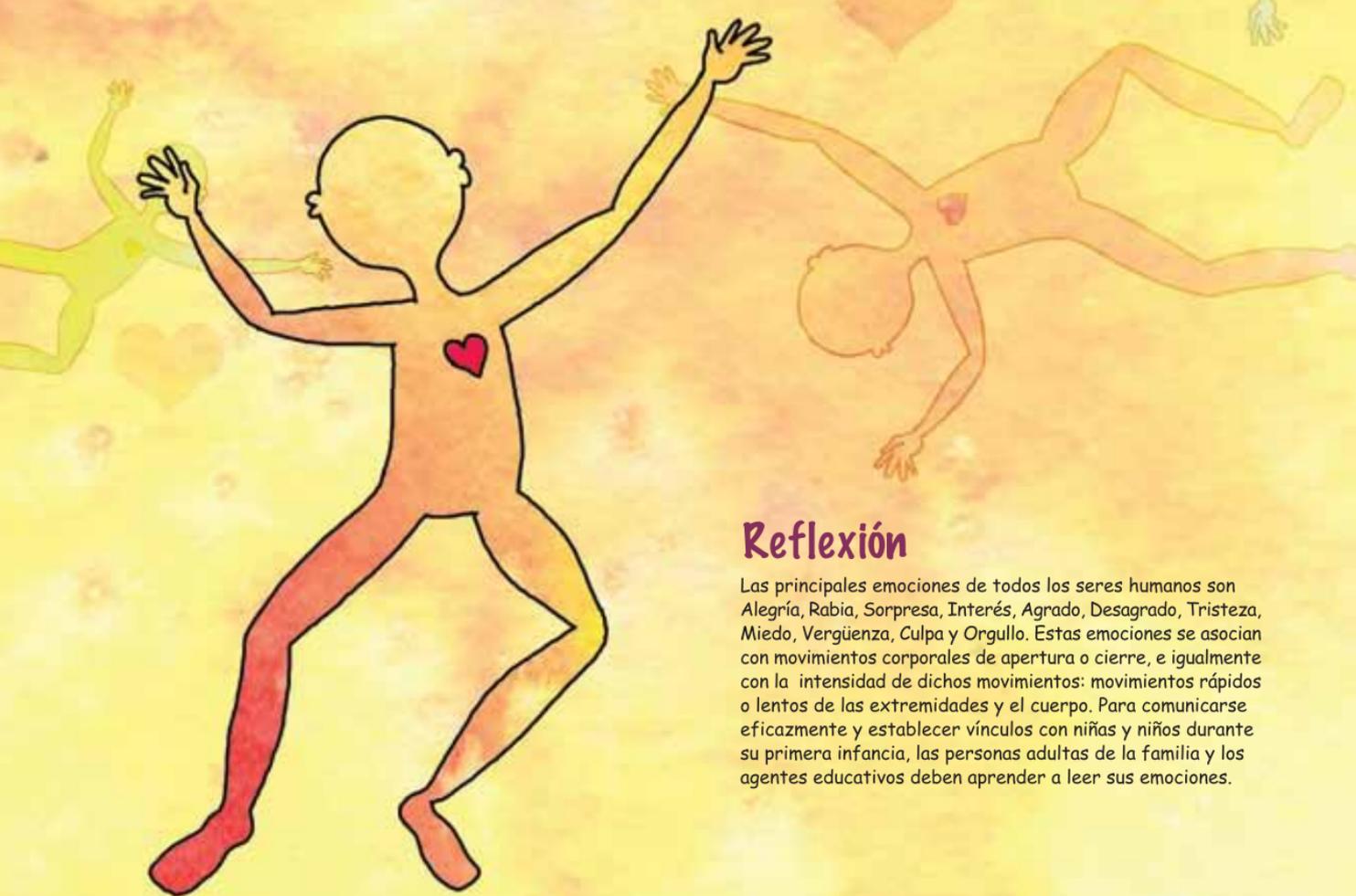
Para realizarlo necesitamos hojas de papel, ojalá grandes (medio pliego, la mitad de una hoja de papelógrafo es el tamaño ideal), lapiceros o lápices de colores.

La primera parte del ejercicio es individual. En una hoja dibujamos una silueta humana similar a la que aparece en esta cartilla. Y sobre la silueta ubicamos las diferentes emociones que hemos sentido. ¿Dónde sentimos la rabia, la alegría, el miedo, la tristeza, el agrado, el desagrado, el orgullo, la vergüenza?

Una vez ubicadas las emociones, la tarea es repasar su historia con nosotros ¿Cuándo las identificamos por primera vez? ¿Cómo aprendimos a expresarlas? ¿De quién imitamos esa forma de expresión? ¿Cómo expresaba nuestro papá, nuestra mamá o una persona adulta cercana la misma emoción?

Entonces llega el momento de compartir. Cada quien comparte su historia con una, dos o tres emociones, según el tiempo disponible y el estado de ánimo. Después leemos la reflexión de este tejido y la comentamos.

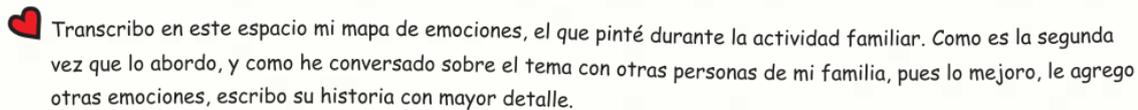




## Reflexión

Las principales emociones de todos los seres humanos son Alegría, Rabia, Sorpresa, Interés, Agrado, Desagrado, Tristeza, Miedo, Vergüenza, Culpa y Orgullo. Estas emociones se asocian con movimientos corporales de apertura o cierre, e igualmente con la intensidad de dichos movimientos: movimientos rápidos o lentos de las extremidades y el cuerpo. Para comunicarse eficazmente y establecer vínculos con niñas y niños durante su primera infancia, las personas adultas de la familia y los agentes educativos deben aprender a leer sus emociones.

 Diario creativo Un mapa de emociones

- 
- ♥ Transcribo en este espacio mi mapa de emociones, el que pinté durante la actividad familiar. Como es la segunda vez que lo abordo, y como he conversado sobre el tema con otras personas de mi familia, pues lo mejoro, le agrego otras emociones, escribo su historia con mayor detalle.

 ¿Qué comprendí hoy sobre mis emociones? \_\_\_\_\_

 ¿Qué comprendí sobre las emociones de las demás personas? \_\_\_\_\_

 ¿Cómo enseño a niñas y niños de mi entorno a expresar sus emociones? \_\_\_\_\_

# La crianza positiva

Tejido 5

El quinto tejido es para revisar las ideas que tenemos respecto a la crianza de los niños y las niñas, y mejorar nuestro papel como posibilitadores de su desarrollo de múltiples maneras, evitando el uso de la violencia.

Para realizarlo necesitamos fotos, láminas, revistas, papel y pegante, además de nuestra memoria.

Empecemos por recordar refranes en torno a la crianza de niñas y niños tales como: "la letra con sangre entra", "árbol que crece torcido jamás su tronco endereza", "la chancleta acaba con la pataleta".

¿Qué otros refranes conocemos? ¿Cómo fue nuestra crianza? ¿Aplicaban nuestros padres algunos de los refranes mencionados? Escenifiquemos mediante un sociodrama los refranes con los que nos criaron.

Ahora volvamos al presente. ¿Cómo criamos hoy a niñas y niños en la familia, el barrio, la vereda? Conversemos sobre esto.

Para juzgar nuestras pautas de crianza actuales, leamos la reflexión que corresponde a este quinto tejido y luego pensemos cuáles pautas debemos cambiar para mejorar.

Con la idea de la crianza positiva en mente, busquemos en las revistas ilustraciones y fotos, recortémoslas y compongamos un collage con acciones que demuestren afecto, escucha, respeto, acuerdo y cumplimiento de normas, entre personas adultas y niños y niñas.

Para darle la puntada final a este tejido, hagamos un inventario de canciones, juegos, rondas e historias de nuestra tradición cultural, que sirvan para apoyar acciones de crianza positiva de las niñas y los niños.





## Reflexión

La crianza positiva le apuesta a una educación sin violencia en donde las normas, las consecuencias cuando éstas se incumplen y la forma de relacionarse con niños y niñas está soportada en el reconocimiento y el afecto.

Las normas facilitan la convivencia familiar y permiten que niños y niñas sepan qué se espera de ellos y qué esperar de padres, madres u otras personas cuidadores. Las normas deben ser:

- Explicadas a niños y niñas a partir de los dos años y acordadas a partir de los cinco años.
- Posibles de cumplir para el niño o la niña según su edad.
- Claras tanto para adultos como para niños y niñas.
- No ser excesivas.

Y las consecuencias del incumplimiento de las normas, se acuerdan de manera que sean justas tanto para el niño o la niña como para la persona adulta. Las consecuencias tienen relación lógica con la norma que se incumple y una intensidad y duración corta y adecuada a la edad del niño o la niña. Favorecen la reflexión sobre las normas y el valor de cumplir con ellas; además, le permiten al niño o la niña reparar el daño. No se utilizan como amenaza, se cumplen.



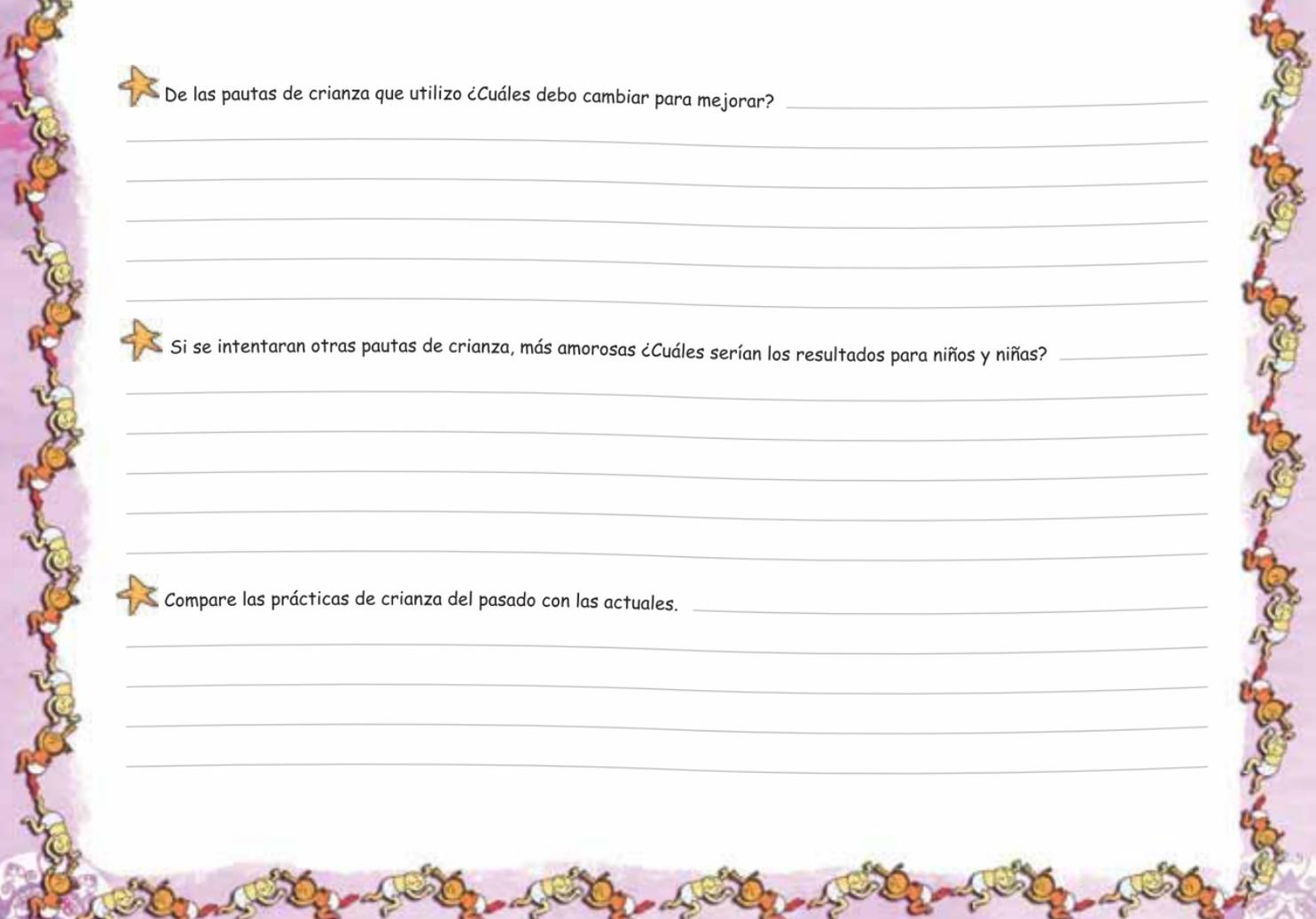


Diario creativo

## La crianza positiva

★ Pego aquí las fotos alusivas a mi crianza y a la crianza de mis hijas, hijos o niños-as cercanos.

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for pasting a photograph related to the topic of positive parenting.A second large, empty rectangular box with a dashed border, identical to the first one, for pasting another photograph.



★ De las pautas de crianza que utilizo ¿Cuáles debo cambiar para mejorar? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

★ Si se intentaran otras pautas de crianza, más amorosas ¿Cuáles serían los resultados para niños y niñas? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

★ Compare las prácticas de crianza del pasado con las actuales. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

# El árbol de la vida



El sexto tejido es para explorar nuestra capacidad para afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecidos de ellas, es decir, nuestra capacidad de ser resilientes.

Para realizarlo necesitamos hojas de papel, ojalá grandes (medio pliego, la mitad de una hoja de papelógrafo es el tamaño ideal), crayolas o marcadores, y cinta adhesiva.

Este tejido arranca en nuestras mentes. Sentémonos cómodamente, cerremos los ojos, respiremos 3 veces profundamente, relajémonos. Visualicemos entonces un árbol. Empecemos por las raíces, comparémoslas con los pies: las raíces anclan el árbol a la tierra, le permiten permanecer de pie. Continuemos con el tronco del árbol, similar al tronco de nuestros cuerpos, que sostiene las ramas que son los brazos, los que nos comunican con el mundo exterior. Las hojas del árbol son muchas, están asociadas a nuestras cualidades, recuerdos, afectos y talentos. La flor o el fruto del árbol

corresponde a nuestra cabeza, ¿qué almacenamos allí? La savia se relaciona con nuestra sangre, que corre y lleva el alimento por todo el cuerpo. Falta el corazón, el del árbol tiene sonido de tambor, como el nuestro, escuchémoslo... Respiremos profundamente, abramos los ojos.

Ahora dibujemos y coloreemos el árbol que acabamos de visualizar.

Para pensar este árbol desde el concepto de resiliencia, leamos la reflexión que corresponde a este sexto tejido. Entonces, con la resiliencia en mente, atribuyámosle significado a cada parte del árbol que pintamos: a las raíces, al tronco, a las ramas, a los frutos. Marquemos cada parte con una palabra clave que sintetice el significado que le atribuimos.

Pongamos en común nuestros árboles de la vida y comentémoslos.

Ahora, entre todos, construyamos un árbol de la vida para nuestra comunidad, pensando en qué fortalezas nos han permitido mantenernos a flote a pesar de la violencia o la pobreza.

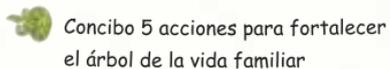
Expongamos el resultado de nuestro trabajo en un lugar bien visible de la casa, de modo que podamos comentarlo frecuentemente con la familia, los vecinos y los amigos, e inventar y realizar acciones que fortalezcan nuestro árbol de la vida.





## Reflexión

La **resiliencia** es una capacidad que tenemos y podemos desarrollar todos los seres humanos, para afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecidos de ellas. Niñas y niños se vuelven más resilientes cuando tienen acompañantes que les brindan afecto, buen trato y cariño permanente y constante. Es decir, un vínculo seguro es una excelente vacuna que nos da fuerza para confrontar la adversidad.

 Diario creativo  Resumo el árbol de la vida de mi familia. El árbol de la vida  Concibo 5 acciones para fortalecer el árbol de la vida familiar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Transcribo el árbol de la vida de mi comunidad.

Concibo 5 acciones para fortalecer el árbol de la vida de la vida comunitario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



# Las fuentes

Tejido 7

El séptimo tejido es para diferenciar las fuentes de las habilidades resilientes, que provienen del estar (yo estoy), del ser (yo soy), del poder (yo puedo), y del tener (yo tengo).

Para realizarlo necesitamos un cordel, hojas tamaño carta cortadas en la mitad en sentido horizontal, marcadores y revistas para seleccionar y recortar imágenes.

Primero lo primero. Sobre las hojas escribimos las siguientes frases:

- TENGO personas a mi alrededor en quienes confío.
- TENGO personas que me ponen límites para que aprenda a vivir en comunidad.
- TENGO personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo-a.

Una vez escritas las frases, extendemos el cordel de manera que forme en el piso una espiral. Luego vamos poniendo las frases del centro hacia afuera en orden de importancia.

Para definir ese orden conversamos, nos ponemos de acuerdo sobre el sentido de cada frase, sobre su nivel de importancia y sobre su grado de realización en el seno de la familia.

Podemos crear otras frases, según nuestras edades y necesidades, respetando la clave de entrada: SOY, TENGO, ESTOY, PUEDO.

Para dar permanencia al ejercicio, podemos elegir cada semana una frase, ubicarla en un lugar bien visible, leerla en voz alta por la mañana y comentarla.

ESTOY

tengo  
soy,  
puedo.

## Reflexión

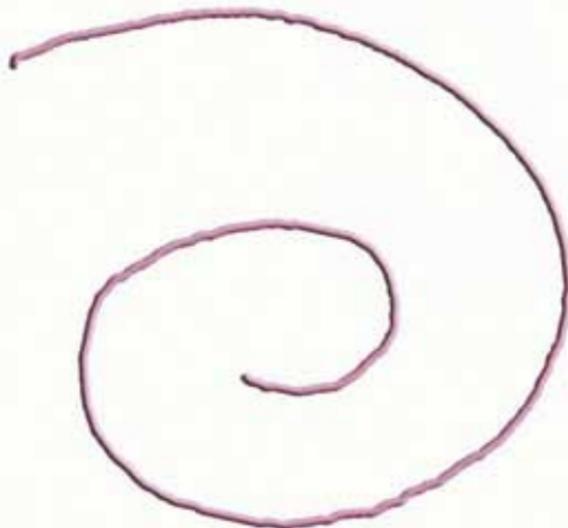
Un niño o niña resiliente:

- Se valora a sí mismo-a y se siente valorado-a, tiene una alta autoestima.
- Vive sus experiencias con una actitud positiva, en la que está presente el buen humor.
- Se relaciona fácilmente y de manera positiva con las personas.
- Tiene iniciativas propias.
- Es creativo-a.
- Tiene curiosidad, quiere conocer y aprender.
- Es capaz de ponerse en el lugar de otras personas, de establecer empatía con ellas.

## Diario creativo

## Las fuentes

- ★ Transcribo las frases tal como quedaron puestas en la espiral, marcando aquellas que tienen el menor grado de realización en la familia.





Concibo 5 acciones para elevar el grado de realización en mi familia de las frases que así lo requieren.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# Los sueños

## Tejido 8

El octavo tejido es para hablar de los sueños y del reconocimiento del otro, de la aceptación de las demás personas tal como son.

Para realizarlo necesitamos hojas de papel, ojalá grandes (medio pliego, la mitad de una hoja de papelógrafo es el tamaño ideal), crayolas o marcadores, cinta adhesiva, revistas, materiales del entorno como piedritas, palitos, hojas, plumas, aserrín, arena, etc., o material de reciclaje.

Podemos arrancar este tejido con una caminata por el barrio o la vereda, con el fin de recolectar los elementos antes mencionados.

De regreso, dibujamos nuestro sueño, lo que queremos ser y hacer el futuro. Niñas y niños dibujan qué quieren hacer cuando grandes y piensan en los pasos que deben dar para conseguir su sueño.

Las personas adultas dibujan lo que querían ser de grandes cuando eran niños-as; y también comparten sus sueños de ahora para el futuro, mencionando los pasos que piensan dar para conseguirlos. Todos decoramos nuestros dibujos al gusto, utilizando el material que hemos recolectado. Si es necesario, agregamos al dibujo algunas palabras que precisen su significado.

Luego, sentados en círculo, compartimos nuestros sueños.

Después leemos la reflexión correspondiente a este tejido que no es otra que el muy conocido cuento del patito feo. ¿Qué pasa cuando nos sentimos queridos? ¿Qué nos pasa cuando nos sentimos rechazados? ¿Qué hace feo al patito feo? ¿De qué maneras podemos convertir a niñas y niños en cisnes o en patitos feos?





## Reflexión

Tierra adentro, en la parte baja de la pradera, escondido entre los altos juncos que crecían en el borde de la laguna, había un nido lleno de huevos. Mamá Pata estaba suavemente sentada sobre ellos, para darles calor. Esperaba con paciencia el nacimiento de sus patitos.

Cracl Cracl Uno tras otro comenzaron a abrirse los huevos, y los patitos asomaban por ellos sus cabecitas. Pero... que será esa horrible ave gris que aparecía? Mamá Pata no salía de su asombro. "Ninguno de los otros patitos es como este!", exclamó.

Algunos días después, Mamá Pata fue caminando hasta la laguna seguida de sus patitos. Plafff! Se lanzó al agua... y uno tras otro saltaron los patitos. Flotaban espléndidamente. Y hasta el patito feo nadó junto a ellos.

Pero después fueron al corral de los patos. Los otros patos los miraron con impertinencia y dijeron: "Miren, aquí viene otra cría, como si ya no fuéramos bastantes! Y qué feo es ese patito! Sáquenlo de este corral! No lo queremos!".

Uno por uno, los patos se lanzaron sobre el patito feo y lo picotearon en el cuello, y lo empujaron de un lado a otro. Vinieron después algunos pollitos y ellos también picotearon al pobrecito.

Mamá Pata trató de proteger al patito feo. "Déjenlo tranquilo", pidió a las malignas aves, "él no hace daño a nadie". Pero de nada sirvió. Y hasta sus propios hermanitos empezaron a tratarlo mal.

Todos los días era lo mismo. El patito feo no podía escapar al maltrato. "Creo que será mejor que me vaya lejos, muy lejos", se dijo por fin. Así es que, saltando el cerco, salió a viajar tan rápido como pudo.

Llegó el otoño. Las hojas se pusieron amarillentas y rojizas en el bosque. Una tarde, a la puesta del sol, aparecieron unos cisnes por entre los arbustos. "Ah! Qué lindo ser tan hermoso como ellos!", suspiró el patito feo.

Vino después el invierno. Los días eran cada vez más fríos y el pobre patito feo tuvo que nadar en el agua helada que empezaba a congelarse a su alrededor. Nadie le traía alimentos y apenas tenía qué comer. Todo era muy triste!

En la primavera, cuando el sol volvió a calentar la tierra y las plantas a florecer, el patito feo notó que sus alas se habían agrandado y eran muy fuertes. Las batió contra su cuerpo, una y dos veces, hasta que por fin se elevó en el aire.

No pasó mucho tiempo antes de que se encontrara en un gran jardín. Tres hermosos cisnes nadaban en un estanque. "Me gustaría ir con ellos", se dijo el patito. "Quizá ni siquiera me hagan caso, por ser tan feo. Pero, sin embargo, no importa, lo intentaré".

Voló hasta el agua y nadó rápidamente hacia ellos. Pero cuando miró hacia abajo y vio su propio reflejo en el agua clara, qué sorpresa! Ya no era un ave oscura y fea, como le había parecido siempre. Él también era ahora un hermoso cisne blanco.

Unos niños entraron al jardín, gritando: Un cisne nuevo! Mírenlo, aquí! Y después añadieron: "Es el más lindo de todos los cisnes!".

El cisne nuevo volvió tímidamente la cabeza. Pero se sentía feliz. Aleteó, curvó el grácil cuello y dijo: "Jamás soñé con tanta dicha cuando era el patito feo".

Diario creativo

## Los sueños



Hago una lista con los sueños de mi familia y los pasos que cada quien piensa dar para lograrlos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# El futuro deseado



El noveno y último tejido es para identificar futuros probables y deseables para las niñas y los niños.

Para realizarlo necesitamos pequeños trozos de papel, crayolas, marcadores, pinturas, pegante, revistas para recortar, tijeras, retazos de telas u otras materiales y fotocopias del mandala de la rueda de la vida.

Primero hagamos un repaso. Recordemos los 8 tejidos anteriores y escojamos una palabra que identifique a cada uno. Después, escribamos esas palabras en los trocitos de papel, doblémoslos y echémoslos a la bolsa.

Antes de continuar, reflexionemos. Si en nuestra crianza hubiésemos tenido todos esos elementos ¿Cómo habríamos vivido nuestra primera infancia?

Ahora cada uno de nosotros saca un papelito. Tendremos que pensar especialmente en el tema allí consignado. Para hacerlo vamos a utilizar la fotocopia del

mandala de la infancia, que pretende ayudarnos a visualizar el futuro deseable para nuestros niños y niñas. Los mandalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del cosmos. La palabra "mandala" significa: círculo sagrado, halo alrededor de la Luna o el Sol, órbita de un cuerpo celeste, espejo, territorio o provincia.

Pensando en el aspecto que nos salió, coloreemos el mandala y decorémoslo a gusto, anclando su sentido.

Después, expongamos ante el grupo nuestras obras. Hablemos entonces qué debemos hacer hoy para empezar a construir ese futuro deseable.

Para finalizar, sentados en círculo, ofrezcamos nuestros mejores deseos para aportar al buen futuro de las niñas y los niños que tenemos a nuestro alrededor.





Diario creativo

El futuro deseado



Resumo el contenido de cada tejido en una frase.

Tejido 1. \_\_\_\_\_

Tejido 2. \_\_\_\_\_

Tejido 3. \_\_\_\_\_

Tejido 4. \_\_\_\_\_

Tejido 5. \_\_\_\_\_

Tejido 6. \_\_\_\_\_

Tejido 7. \_\_\_\_\_

Tejido 8. \_\_\_\_\_



Hago una lista con 5 acciones para empezar a construir el futuro deseado para niños y niñas.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---

# Puntada final

Las niñas y los niños merecen lo mejor: jugar, estudiar, alimentarse bien, ser felices y tener alrededor personas que les amen y ayuden en el inicio del viaje de la vida. Por ningún motivo deben ser maltratados, violentados, abusados, desplazados o condenados al hambre y la ignorancia.

Nuestras niñas y niños, en vez de campos minados, deben transitar jardines de alegría. Observémosles reír y jugar, mirémosles a los ojos, llamémosles por su nombre, contémosles la historia de su nacimiento, hablémosles de lo deseados-as y amado-as que son, inventemos juegos y juguetes con ellas y ellos... en fin, seamos personas adultas significativas en sus vidas.







Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Avenida Carrera 68 N° 64 C 75 PBX 437 7630  
Línea gratuita nacional Bienestar Familiar 01 8000 91 80 80  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

---

Estado Comunitario: desarrollo para todos



Ministerio de Educación Nacional  
Unidad de Educación para la Primera Infancia  
Calle 43 No. 57 14 Piso 3 PBX 2222800 Ext. 2138  
[www.mineducacion.gov.co/primerainfancia](http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia)

Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia



Utrera / Ossa



OIM Organización Internacional para las Migraciones



BIENESTAR  
FAMILIAR