



Socioafectividad

Orientaciones para las familias

Reorganización curricular por ciclos



SOCIOAFECTIVIDAD: ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
Dirección de Educación Preescolar y Básica**



Alcalde Mayor

Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación

Óscar Gustavo Sánchez Jaramillo

Subsecretaría de Calidad y Pertinencia

Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Directora de Educación Preescolar y Básica

Adriana Elizabeth González Sanabria

Contacto

PBX: 3241000 Ext. 2109 / 2213

<http://www.sedbogota.edu.co>



Autoras

Secretaría de Educación

Dirección de Educación Preescolar y Básica:

Alexandra Galeano Gallego

Carmen Vargas Carrillo

Inírida Morales Villegas

Jenny Magnolia Castro Jiménez

Liliana Segura Olaya

Fundación Universitaria Monserrate

Silvia Quintero

Fundación Internacional de Pedagogía

Conceptual Alberto Merani

María Isabel Otero Cubillos

Universidad La Gran Colombia

Esperanza Guío

Edición

Héctor Manuel Sarmiento

Impresión:

Walter Kowoll Camacho

Delineo - Diseño y Publicidad

ISBN: 978-958-8731-62-9

©2013





PRESENTACIÓN.

La Secretaría de Educación del Distrito brinda un afectuoso saludo a las familias residentes en Bogotá, con quienes comparte la importante labor de formar a las nuevas generaciones en amor y respeto por la naturaleza, en solidaridad con la sociedad y en compromiso con la ciudad y el país, para garantizar a todos y todas un “**buen vivir**”, que constituya el sentido del ser humano.

Este propósito de formación compartida exige de la Administración Distrital establecer políticas públicas que garanticen una **educación de calidad**, razón por la que “en el Plan de Desarrollo Bogotá Humana 2012-2016, las necesidades socioafectivas de la población escolar se abordan como prioridad dentro de la agenda educativa”.¹

En relación con la familia, esta responsabilidad se orienta hacia el fortalecimiento del “diálogo intergeneracional, en el que los adultos aporten su visión y experiencia para orientar y guiar el proyecto de vida de niños, niñas y jóvenes y estos, a su vez, aporten energía, actividad, entusiasmo y, sobre todo, sus propios saberes y expectativas, pues así se podría establecer un vínculo lo suficientemente fuerte y equilibrado como para superar cualquier obstáculo que se genere en el hogar, la escuela, la vida laboral y la profesional”.²

Considerar este aspecto como prioritario genera condiciones favorables para el **aprendizaje y la convivencia escolar**.

Es por ello que se presenta a la comunidad educativa la cartilla “*Socioafectividad: Orientaciones para las familias*”, con el fin de acompañar a las familias bogotanas en el proceso de desarrollo de **habilidades emocionales y sociales** que favorezcan una convivencia armónica y el despliegue de todas las capacidades humanas con que cuentan para apoyar a sus hijos e hijas en los diferentes ciclos de crecimiento y desarrollo individual y colectivo.

Este documento constituye un apoyo y orientación para realizar actividades colectivas que fortalezcan la **dimensión socioafectiva**, a partir de elementos básicos para entender en qué consiste, por qué es importante potenciarla, qué efectos favorables produce y cómo repercute en la vida escolar y social. Se proponen algunas preguntas y situaciones familiares que abren la posibilidad de realizar actividades en la casa, para que todos y todas podamos vivir en armonía y logremos el buen vivir que merecemos, en una **Bogotá más Humana**.

¹ Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica. Bogotá. P.7*

² *Ibíd. P.138*

INTRODUCCIÓN

Al crecer, niños, niñas y jóvenes viven muchos cambios, algunos de los cuales se observan fácilmente en su aspecto físico, en tanto que otros son menos visibles, como su forma de comprender el mundo, de aprender, de expresar sus emociones y sentimientos y de relacionarse con las personas y su entorno.

En este proceso, poco a poco van dejando atrás los juegos de la infancia, encuentran otras formas de pasar el tiempo, van cambiando las amistades y descubren nuevas emociones y sentimientos. Se enfrentan a situaciones a veces muy difíciles en las cuales no saben cómo reaccionar, cómo superar el dolor y la frustración, cómo expresar la alegría o la tristeza y en general, las distintas emociones.

Todos estos cambios del ser humano hacen parte de su **desarrollo socioafectivo**; no se nace con habilidades emocionales, sociales y éticas sino que estas van evolucionando en la medida en que la familia las estimula y orienta para que vayan adquiriendo las bases de su personalidad e interiorizando los elementos claves de la cultura. Este proceso se fortalece en la escuela, lugar que representa la sociedad y en el que se debe guiar en el reconocimiento de actitudes, valores y normas que permitan potenciar **aprendizajes esenciales para el buen vivir**.

En este marco, la socioafectividad se concibe como un proceso mediante el cual niños, niñas, jóvenes y adultos desarrollan conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para reconocer

y expresar sus propias emociones, así como para demostrar afecto y preocupación por los demás, con el fin de establecer relaciones, tomar decisiones responsables y manejar situaciones difíciles³. De este modo la Bogotá Humana desde su apuesta por la calidad involucra el contexto educativo, los aprendizajes y las potencialidades de cada ser humano.

Desde esta mirada la presente cartilla **“Socioafectividad: orientaciones para las familias”** se constituye como una herramienta que apunta al fortalecimiento de los vínculos y la armonía familiar y al desarrollo emocional, como dimensión vital del ser humano que facilita y enriquece sus interacciones consigo mismo, con los otros y con el contexto.

Los capítulos que contiene esta cartilla, hacen referencia a los aspectos del desarrollo socioafectivo, así:

CAPÍTULO 1. Me amo y respeto tal como soy... *Desarrollo intrapersonal.*

CAPÍTULO 2. Los otros y yo, aprendiendo a vivir juntos... *Desarrollo interpersonal.*

CAPÍTULO 3. ¿Qué decir? ¿Cómo decirlo?... *Comunicación asertiva.*

CAPÍTULO 4. ¡Qué problema! ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?... *Capacidad para resolver problemas.*



Cada capítulo cuenta con cinco elementos, a saber:

Texto Introductorio como una aproximación al tema.

“Nos hemos preguntado...” Espacio para la reflexión personal.

Recuadro con aportes conceptuales (definiciones) que nos aclaran los aspectos a los que se hace referencia.

“Acá entre nos... Recomendaciones sencillas y prácticas”. Tips o consejos para utilizar en diversas situaciones.

“Oportunidades para ...” Ejemplificación de escenarios, espacios o situaciones en que podemos poner en práctica diferentes estrategias para fortalecer el desarrollo socioafectivo.

La Secretaría de Educación de Bogotá espera que padres, madres y demás miembros de la familia utilicen esta cartilla como una guía de reflexión y motivación y para extraer ideas sobre la forma como se puede apoyar a niños, niñas y jóvenes durante su formación, con el propósito de que sean **seres humanos exitosos y felices** en su vida familiar, escolar y social.



1

Me Amo Y Respeto Tal Como Soy... Desarrollo Intrapersonal

Durante nuestra vida conocemos a muchas personas a quienes aprendemos a querer y a valorar; sin embargo, no debemos olvidar que el primer amor debe ser hacia nosotros mismos. Aprender a reconocer en nuestro interior virtudes, defectos, fortalezas, debilidades, emociones, sentimientos y motivaciones, nos ayuda a vivir en armonía y con paz interior para mantener una actitud permanente de búsqueda y crecimiento personal.

El desarrollo intrapersonal contempla aspectos que debemos fortalecer en nosotros mismos y en nuestros hijos e hijas: la autoestima, la motivación, la resiliencia y la regulación emocional⁴.

AUTOESTIMA

Todos crecemos y cambiamos con el paso de los años y con las experiencias de vida que tenemos. Las situaciones que nos afectan promueven cambios en nuestro ser y nos recuerdan que la autoestima no es un reto que se alcanza y supera, sino una actitud de apertura ante las experiencias para aprender de lo vivido.

La autoestima se relaciona con el aprecio de sí mismo y de sí misma, es decir, respondiendo cuánto nos queremos y nos amamos. Está estrechamente ligada con el concepto y la imagen que tenemos de nosotros mismos y nosotras mismas como personas. Si la autoestima está fortalecida, experimentamos una sensación de seguridad y confianza, se nos facilita la toma de decisiones, la construcción de relaciones sociales y el cumplimiento de las responsabilidades⁵.

Querernos y aceptarnos tal como somos nos ayuda a reconocer que las demás personas pueden ser distintas por su raza, religión, orientación sexual, cultura o situación de discapacidad, pero que todos los seres humanos somos dignos de respeto, somos sensibles y merecemos afecto.





Nos hemos preguntado...

- ¿Cuándo y cómo hacemos sentir que queremos y valoramos a nuestros hijos e hijas?
- ¿Qué talentos, capacidades y habilidades les hemos observado?
- ¿Cómo les estamos ayudando a cultivar y fortalecer su autoestima?



Fortalecer la **autoestima** de nuestros hijos e hijas los ayudará a formarse integralmente para el buen vivir, hacer elecciones correctas, asumir con convicción sus capacidades y valores, establecer metas, desarrollar su proyecto de vida, superar las adversidades y protegerse de caer en situaciones de riesgo, depresión, soledad o desesperanza.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

En la familia es necesario demostrar el cariño con palabras y acciones: hacer contacto físico, mirar a los ojos, sonreír y abrazar son formas de comunicarnos afectivamente con los que amamos. Usar palabras amables, positivas y sinceras motiva a nuestros hijos e hijas, les hace sentirse respetados y amados, y les ayuda a superar sus dificultades.

Todos somos seres humanos en permanente crecimiento y evolución. Burlarnos de los defectos de niños, niñas o jóvenes hace que se sientan mal; es mejor dialogar sobre tales asuntos en privado y trabajar unidos como familia para que en el hogar las relaciones y la comunicación estén mediadas por la palabra y el corazón.

No hagamos comparaciones entre nuestros hijos e hijas o con los miembros de otras familias. Cada ser humano es diferente de los demás, y como si esto no bastara, es único. Comprender, aceptar y respetar su personalidad les dará seguridad y fortalecerá su autoestima. **Todas las comparaciones son odiosas:** generan rivalidad, confrontación y antipatía entre hermanos o hermanas; es mejor afianzar el afecto, la solidaridad, la ayuda mutua y el respeto a las diferencias entre las personas.



Oportunidades para fortalecer la autoestima en la **vida familiar**:

• *Somos narradores y narradoras de historias*

Cualquier momento es bueno para contar historias a nuestros hijos e hijas sobre cómo ha sido la vida en familia. Hablar de emociones y sentimientos nos ayuda a dialogar con ellos y ellas; además les motiva para que nos cuenten los momentos familiares que más recuerdan y compartan sus sentimientos.

• *Construimos y compartimos sueños*

Ser papá, mamá o quien asume este rol, se convierte en un motivo para vivir con optimismo. Imaginemos lo que queremos, en dónde y cómo queremos estar, y qué metas queremos lograr a corto y mediano plazo. Invitemos a nuestros hijos e hijas a compartir sus sueños, proyectos y aspiraciones y animémoslos a esforzarse para realizarlos por difíciles que parezcan. Recordemos que **la esperanza es lo último que se pierde**.

• *Pongámonos guapos y guapas*

Los momentos en que hijos e hijas se arreglan para salir, son ideales para resaltar sus cualidades frente al espejo y hablarles de lo que les admiramos o apreciamos. Un buen piropo nos hace sentir bien sin importar la edad que tengamos.

• *Dame una mano y trabajemos juntos*

Cuando hijos e hijas colaboran en alguna labor casera, nos brindan la oportunidad de reconocer y elogiar lo que hacen bien y los aspectos en los que pueden mejorar. En aplicación del refrán **“De tal palo tal astilla”**, lo que son ellos y ellas, es el reflejo de lo que somos.

• *Conectados y conectadas*

Niños, niñas y jóvenes de hoy viven todo el tiempo conectados con la tecnología, que ya hace parte de sus vidas; podemos aprovechar estos medios para acercarnos a ellos y a ellas; relacionémonos con los juegos que les gustan, pidámosles que nos enseñen a practicarlos o que nos expliquen en qué consisten y qué aprenden de ellos. Qué tal si les enviamos mensajes de texto, chateamos un rato, compartimos el pin, enviamos correos electrónicos o les dejamos notas escritas a mano en las cuales expresamos el amor que les tenemos y lo importantes que son en nuestra vida.



¡PON A PRUEBA TU CREATIVIDAD!

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.

MANEJO DE EMOCIONES EN LA VIDA FAMILIAR

Como seres humanos somos sensibles y reaccionamos de diferentes maneras ante las situaciones. Es usual que se nos acelere el

corazón cuando tenemos miedo o nos enamoramos, que sonriamos cuando los hijos o las hijas nos expresan amor, que nos pongamos tristes cuando no logramos lo que queríamos o que nos enojemos por algo que no nos gusta. Como seres humanos que somos, no podemos evitar las emociones; sin embargo, sí podemos controlar nuestra forma de reaccionar ante ellas para no hacer daño o afectar a las personas con quienes compartimos en la casa, el barrio, la escuela o el trabajo.



Nos hemos preguntado...

- ¿Qué hacemos o cómo reaccionamos en momentos de ira, alegría, tristeza, angustia o sorpresa?
- ¿Cuál es normalmente nuestro estado de ánimo?
- ¿Cómo actuamos y qué decimos a nuestros hijos e hijas cuando están tristes, enojados o frustrados?



Aprender a manejar las emociones nos ayuda a expresar sentimientos de forma amorosa y tranquila en diferentes situaciones, evitando caer en el estrés y la ansiedad para vivir con entusiasmo y alegría sin lastimar a nadie⁶.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Hay situaciones que nos hacen “explotar” y nos obligan a decir ¡No puedo más! Ahí es cuando necesitamos conocer cómo reaccionamos ante las emociones. Es importante controlar pensamientos, palabras o actos que queremos manifestar para evitar herir a quienes nos rodean, a los seres queridos o a nosotros mismos.

Muchas veces tomamos decisiones llevados por la emoción del momento. Por ejemplo, cuando estamos furiosos aplicamos castigos demasiado severos ante una situación que quizá más tarde al sentirnos calmados, nos damos cuenta que “no era para tanto”. Es útil aprender a controlar nuestras emociones para evitar tomar medidas desesperadas de las que luego nos tengamos que arrepentir o retractar.

Cuando estemos muy enojados intentemos callar mientras nos calmamos para poder hablar con tranquilidad. Como personas adultas nos corresponde dar ejemplo a hijos e hijas y enseñarles a regular sus emociones... No olvidemos que **la palabra convence pero el ejemplo arrastra.**

⁶ FERNÁNDEZ DOMINGUEZ, María Rosario; PALOMERO PESCADOR, José Emilio y RERUEL MELERO, María Pilar. El Desarrollo Socioafectivo en la formación inicial de los maestros. 2009 Vol. 12. Nº 1, p. 33-50. Enlace: [Http://www.aufop.com](http://www.aufop.com)



*Oportunidades para reconocer, expresar y manejar las emociones en la **vida familiar**:*

• *Juguemos en familia*

Aprovechemos el juego para fortalecer la unión familiar. Llevemos a cabo partidos de fútbol y carreras en bicicleta; practiquemos juegos tradicionales; entremos al fabuloso mundo de la mímica. Inventemos un juego donde toda la familia construya las reglas; acerquémonos a la tecnología descargando juegos en el celular o participando en videojuegos. Los juegos pueden ayudar a identificar cómo se manifiestan las emociones en cada miembro de la familia. Por ejemplo, cuando gano o pierdo, preguntarme qué siento, qué pienso, qué hago, me ayuda a manejar la emoción y me permite generar actitudes éticas, de respeto y tolerancia frente a los acuerdos y las reglas, entre otros aprendizajes posibles. No en vano la sabiduría popular dice: “En la mesa y **en el juego se conoce al caballero” ...y a la dama**

• *Reconociendo emociones*

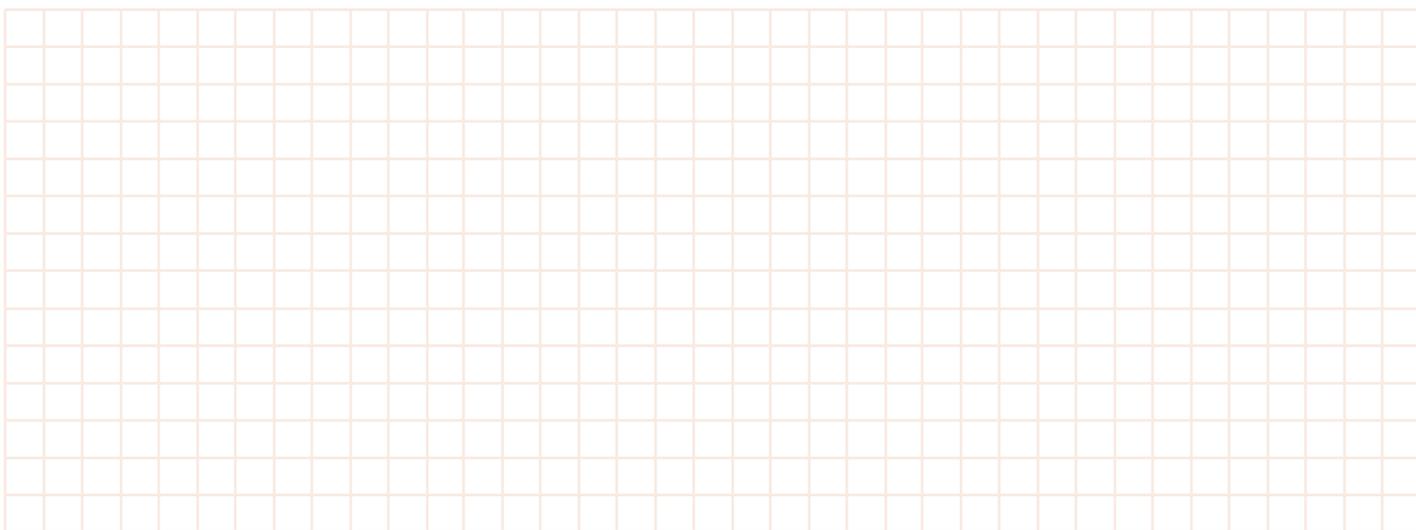
Para regular las emociones es necesario aprender a reconocerlas y nombrarlas: ¡Estoy feliz!, ¡Me siento triste!, ¡Me encuentro aburrido!, ¡Tengo mal genio!, ¡No estoy de acuerdo con lo que haces!, etc.; reflexionemos sobre ese sentimiento e identifiquemos alternativas para cambiar nuestro estado de ánimo, por ejemplo, si la emoción presente en el hijo o la hija es el aburrimiento, invitémosles a realizar una actividad que llame su atención y que podamos hacer juntos (salir a al parque, hacer algo divertido, escuchar música que les guste, cantar, bailar o simplemente conversar y pasar un rato agradable). De esta manera les estamos enseñando que pueden contar con su familia y que con actividades tan sencillas se puede mejorar el estado de ánimo.

• *Las canciones que nos gustan*

Escuchar música es una buena excusa para conocer las emociones y los sentimientos de hijos e hijas preguntándoles sobre sus gustos musicales, sus temas preferidos, sus cantantes favoritos, los mensajes que expresan las letras de las canciones o la razón por la cual les gusta. También podemos componer canciones que expresen nuestros sentimientos por la familia; dedicarlas a alguien y cantarlas juntos nos une, nos divierte y hasta nos ayuda a descubrir talentos escondidos.

¡PON A PRUEBA TU CREATIVIDAD!

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc. sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.



LA MOTIVACIÓN EN FAMILIA

Todas las personas necesitamos estímulos y razones para vivir. Los buenos días, el beso de cada mañana para iniciar la jornada, un abrazo de felicitación, la palmadita en la espalda, las expresiones cariñosas, comer juntos y hablar de las circunstancias o acontecimientos del día, son acciones que renuevan nuestras fuerzas y nos llenan de entusiasmo. El cuidar a las personas que amamos, demostrarles nuestro interés y prestarles atención, aumenta su autoestima, los impulsa a cumplir sus responsabilidades con agrado y les llena de motivos para vivir.



Nos hemos preguntado...

- ¿Qué hacemos en familia para motivarnos día a día?
- ¿Qué hacen nuestros hijos e hijas y qué actividades disfrutan más?
- ¿Les acompañamos en las actividades que realizan en el barrio o en el colegio?
- ¿Les acompañamos en las actividades que realizan en el barrio o en el colegio?
- ¿Hemos dejado a la deriva a nuestros hijos e hijas?
- ¿Cómo les motivamos para que alcancen sus metas?



La motivación nos da confianza y seguridad en nosotros mismos para creer en el futuro. Refleja una actitud positiva y nos anima a trabajar para realizar nuestros sueños y proyectos de vida, encontrando maneras de superar los obstáculos y sortear las dificultades. Es la energía personal que tenemos para vivir con entusiasmo y no doblegarnos ante las dificultades en situaciones en que otros abandonarían fácilmente. Está relacionada con la actitud positiva ante la vida, con saber apreciar lo simple, aceptar y valorar lo que se tiene, sentir amor por la vida y por las personas y disfrutar lo que se hace⁷.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Las actividades de integración familiar nos ayudan a vivir el afecto juntos, nos recuerdan que tenemos seres queridos con quienes contar, afianzan nuestros lazos, lo que nos permite sentir que en medio de las dificultades de la vida existen seres queridos que nos pueden brindar el apoyo emocional que nos logre reanimar.

Tener la certeza de que en los momentos difíciles no estamos en medio de la soledad, nos motiva a tener sueños y proyectos, y enseña a niños, niñas y jóvenes que es valioso formar una familia.

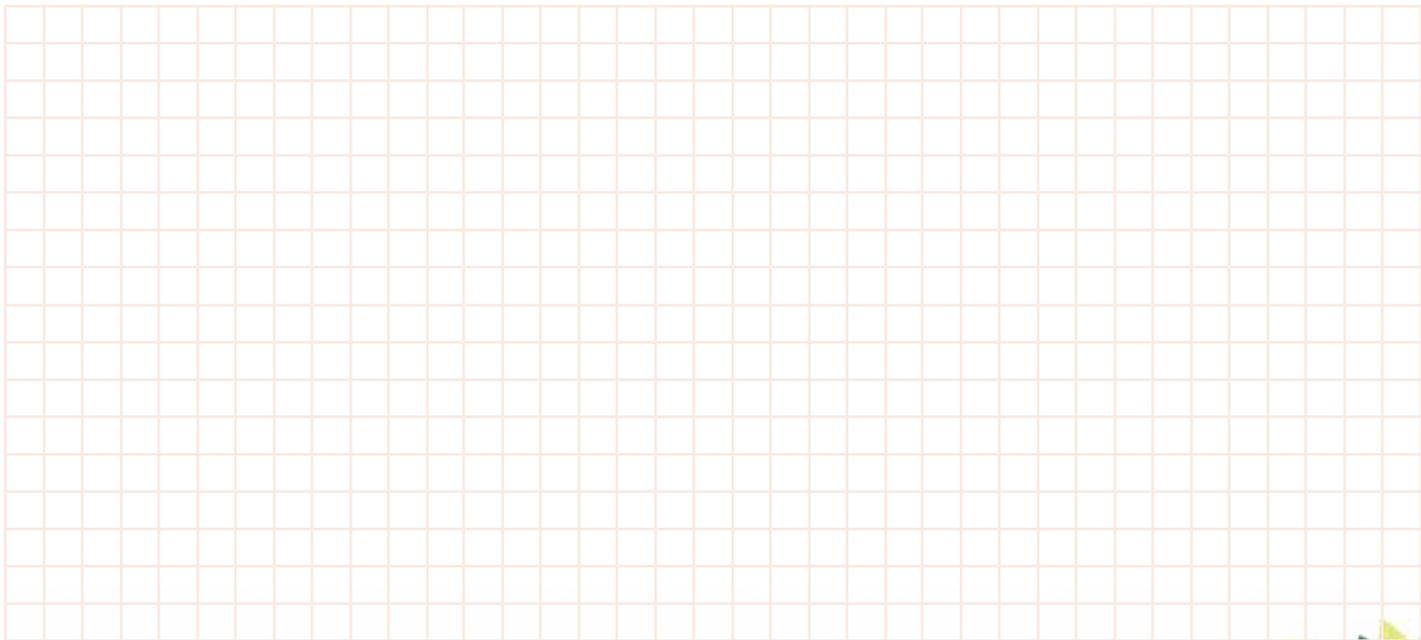
Los momentos compartidos estimulan a los integrantes del grupo a valorar los afectos, disfrutar y apreciar a las personas que están a su alrededor y colmarla vida de recuerdos y momentos que quedan grabados por siempre en el corazón.

*Oportunidades para fortalecer la motivación en la **vida familiar:***

• *Calendario de actividades familiares*

El almanaque nos puede servir no solo para ver en qué día estamos, sino para recordar que tenemos 365 oportunidades para programar y realizar actividades en familia, por ejemplo un paseo, unas onces compartidas, un almuerzo, una tarde dominical en el parque, la visita a un familiar cercano, etc. Si invitamos a todos los miembros de la familia a que con creatividad e imaginación propongan actividades, podemos fortalecer los lazos de unión. Por tanto, acordemos las fechas en que se van a celebrar y marquémolas en el calendario. ¡Es una cita de familia, y como tal, disfrutémosla al máximo!

⁷ Secretaría de Educación Distrital. (2012) Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica. Bogotá. P.27



RESILIENCIA

Al mirar atrás en nuestra vida, todos los seres humanos recordamos momentos difíciles y dolorosos que nos hicieron llorar. Sin embargo, vemos cómo esas experiencias nos fortalecieron y dejaron enseñanzas que hoy podemos compartir con nuestros hijos e hijas.



Nos hemos preguntado...

- ¿Existen en nuestra vida heridas del pasado que no hemos logrado sanar?
- ¿Cómo afectan nuestra vida familiar esas situaciones difíciles que no hemos superado?
- ¿Cómo estamos ayudando a hijos e hijas a superar los momentos difíciles de su vida?



En la vida hay momentos difíciles. Necesitamos desarrollar la capacidad que tenemos los seres humanos para sobreponernos al dolor emocional y auto-recuperarnos, para sanar las heridas sin odios ni rencores y continuar con una actitud positiva ante la vida. Esta capacidad de sanarnos interiormente se llama resiliencia.⁸

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

La construcción de espacios de diálogo familiar en los que se expresen emociones y sentimientos, permite comprender el dolor de las personas y ayudar en el proceso de sanar heridas emocionales. Al presentarse una situación difícil para hijos e hijas, la familia debe unirse para enfrentarla de forma adecuada. **El apoyo de los seres queridos ayuda a los niños, niñas y jóvenes a expresar sus sentimientos y estados de ánimo, y a utilizar herramientas emocionales para su auto-recuperación.**

El diálogo familiar facilita dar explicaciones de algo que haya ocurrido y comprender cómo resultaron afectadas las personas, para ofrecerles alternativas de solución y evitar que particularmente niños, niñas, jóvenes o adultos caigan en estados de depresión, tristeza o desesperanza.

⁸ Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica*. Bogotá. P.28



Oportunidades para fortalecer la resiliencia en **la vida familiar:**

• *Aprendamos a perder*

Muchos equipos deportivos pierden diariamente un partido de fútbol; al igual bastantes estudiantes no aprueban una evaluación; en diversas competencias solo hay un ganador. Cuando niños, niñas o jóvenes vivan estos momentos, tenemos que compartir su tristeza, respetar el dolor que puedan sentir, estar muy pendientes de la evolución de su estado de ánimo y brindarles apoyo para que no caigan en depresión. Si la pérdida es muy grande puede resultar necesario buscar ayuda profesional. Son interminables las situaciones de pérdida que se nos presentan sin importar su tamaño. Lo importante es canalizarlas para sacar provecho de ellas. Seguramente el Director Técnico Maturana sí tenía algo de razón cuando afirmó: **“Perder es ganar un poco”**; hay que aprovechar circunstancias cotidianas para hablar con nuestros hijos e hijas sobre la manera de superar las pérdidas y aprender de los fracasos.

• *Primeros auxilios emocionales*

Niños, niñas y jóvenes se han acostumbrado a estar solos y a comunicarse poco con los mayores, entre otros motivos, por estar absorbidos por la tecnología. Es importante que los adultos que los cuidamos, estemos atentos a las señales que nos puedan indicar que están atravesando por una crisis emocional. Cambios de actitud como aislarse, no hablar, permanecer encerrados, no querer salir con amigos o familiares, cambiar sus rutinas, estar deprimidos y desmotivados, no gozar con actividades que antes disfrutaban, son señales que indican que algo les está pasando. Busquemos pretextos para charlar y para invitarles a salir del encierro. Acerquémonos sin presionarlos, y veremos que poco a poco nos irán contando lo que les pasa, con lo cual les podremos ayudar.

• *Aquí estoy para cuando quieras hablar*

Generalmente los niños y las niñas nos cuentan algunas vivencias del colegio, pero cuando son adolescentes si les preguntamos ¿cómo les fue?, responden: *bien*. Procuremos estar cerca para ganarnos su confianza y así nos compartan sus sentimientos. No importa la edad que tengan, necesitan que les expresemos nuestro afecto, que les digamos cuánto los queremos, que les demos un abrazo, una sonrisa, un gesto de aprobación, como formas de sentir nuestro apoyo y compañía. Tratemos de no gritarles, no dar sermones, ni cantaletas, no regañarles por cualquier cosa, ni menospreciar sus sentimientos. Por el contrario, propiciemos espacios de diálogo, analicemos si existe dolor emocional, sentimientos de frustración, rencor, tristeza, angustia o miedo y encontremos juntos el camino para afrontar estas situaciones.



- *Invitemos a tus amistades a compartir un espacio*

Dime con quién andas y te diré quién eres. Teniendo en cuenta que es importante saber con quién comparten nuestros hijos e hijas y que las amistades influyen mucho, permitamos que lleven a sus amistades a casa, lo cual es, además, una oportunidad de conocerlos y de acercarnos a sus familias, y si es posible, de hacer parte de sus redes sociales. Estar ahí, ser parte de su vida, nos ayuda a reconocer sus sentimientos y a orientarles si tienen que enfrentarse a situaciones de riesgo, a presiones de algún grupo, o en los casos en los que viven momentos tan importantes de su vida, como cuando comienzan a establecer relaciones amorosas o sufren crisis afectivas.

- *Enfrentar situaciones de duelo*

En todas las familias vivimos situaciones de duelo (separaciones, pérdidas económicas, muerte de seres queridos, familiares o mascotas), experimentamos vivencias dolorosas por hechos violentos (abuso sexual, agresiones, accidentes, desplazamiento, desastres naturales), y sentimos como propias otras tragedias. Si hablamos con nuestros hijos e hijas sobre estos temas y la forma de superarlos, les estaremos enseñando a transformar el dolor en aprendizaje y a fortalecerse a partir de los momentos difíciles de la vida.

Vivir el presente con optimismo, disfrutar y valorar la compañía de las personas y guardar buenos recuerdos de los momentos vividos, son aprendizajes que necesitan niños, niñas y jóvenes para aceptar que es normal estar triste por cierto tiempo, pero que este estado emocional se debe superar para seguir viviendo con motivación y alegría.

**¡PON A PRUEBA
TU CREATIVIDAD!**

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.



2

Los otros y yo aprendiendo a vivir juntos... desarrollo interpersonal

En nuestra vida, los seres humanos tenemos la necesidad de establecer contacto con las personas de nuestra familia, del barrio, del trabajo, del colegio y de la comunidad en general. Además todos los días interactuamos con el ambiente que nos rodea cuando respiramos el aire, utilizamos el agua, disfrutamos de la luz del sol, botamos la basura, caminamos por la calle, viajamos en bus, jugamos en el parque, etc. En todas estas situaciones, demostramos la capacidad que tenemos para establecer relaciones con las personas y con el entorno; esta capacidad, cuando ocurre de manera favorable, se conoce como Desarrollo Interpersonal⁹.

El desarrollo interpersonal incorpora diversos aspectos como: empatía, cooperación y trabajo en equipo, restauración, conciencia ética y social.

Aprendemos a relacionarnos con otras personas y el entorno



⁹ Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica*. Bogotá. P.28



EMPATÍA

Vivimos rodeados de muchas personas con quienes establecemos diferentes tipos de relación y comunicación: los escuchamos, nos escuchan, aprendemos a leer sus gestos, a descifrar sus palabras, a leer sus posturas, al igual que ellos a nosotros; esta interacción facilita comprender los intereses y necesidades de los demás y nos ayuda a convivir en armonía.

!
La empatía es una respuesta afectiva relacionada con la capacidad de sentir lo que le pasa al otro y ser solidario. Esta nos ayuda a establecer buenas relaciones con las personas que nos rodean, cuando les demostramos que entendemos lo que dicen y por qué lo dicen; cuando comprendemos la manera como perciben, interpretan y entienden la realidad; cuando captamos sus sentimientos y sus puntos de vista.¹⁰

- ?** *Nos hemos preguntado...*
- ¿Conocemos los gustos, intereses, sueños, miedos, logros y dificultades de las personas con quienes compartimos?
 - ¿Cómo demostramos a nuestros familiares y amistades que comprendemos las situaciones que viven a diario?
 - ¿Cómo recibimos las expresiones de agrado o insatisfacción de nuestros familiares cercanos?

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

La empatía nos permite tener una buena relación con las personas y el ambiente; a través de ella logramos establecer vínculos de gran importancia para nuestra vida y aprendemos maneras adecuadas de acercarnos a los demás.

Recordemos que vivimos rodeados de muchas personas, que no estamos solos y que por lo tanto, es muy importante aprender a ser empáticos para convivir en armonía con los demás.

¹⁰ Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica*. Bogotá. P.28

Oportunidades para fortalecer la empatía en la **vida familiar**:

• *Expresemos nuestros sentimientos*

Es posible fortalecer los vínculos afectivos a través de expresiones que muestren nuestro agrado o molestia ante situaciones vividas con uno o más miembros del grupo familiar. Podemos expresar nuestros sentimientos por medio de cartas, poemas, mensajes de texto, dibujos o dialogando directamente con las personas, haciéndoles saber nuestra satisfacción o desagrado frente a lo sucedido, pero siempre con respeto y tolerancia.

• *Disfrutemos reconociendo la historia familiar*

Ver fotografías, recordar las generaciones pasadas, aprovechar la experiencia de abuelos y abuelas e invitarlos a contar sus historias de vida, ayudan a que nuestros hijos e hijas comprendan sus formas de ser, sentir y actuar. Cuando conocemos al otro creamos vínculos afectivos que nos permiten valorar a las personas que hacen parte de la familia.

• *Realicemos actividades que nos gustan a todos*

Compartir diferentes gustos o intereses con las personas del grupo familiar nos permite conocernos y acercarnos para relacionarnos mejor. Actividades como ver el programa de televisión que le gusta a nuestros hijos o hijas, ver juntos el partido de fútbol que le apasiona a papá o al abuelo, elevar cometas en el parque, preparar la comida especial de mamá, celebrar los cumpleaños, son oportunidades que todos podemos proponer para disfrutar juntos.





¡PON A PRUEBA TU CREATIVIDAD!

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.

COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO CON LA FAMILIA

En familia la colaboración mutua y el trabajo en equipo nos permiten alcanzar metas compartidas y encontrar el equilibrio entre las necesidades propias y las ajenas. Cada integrante da lo mejor de sí mismo compartiendo ideas, logrando acuerdos, desarrollando proyectos y empleando productivamente el tiempo en busca del bien común. **Ayudar y ser ayudado nos permite estimular la solidaridad y obtener la finalidad deseada.**

Los proyectos y/o actividades que se hacen conjuntamente nos ayudan a tener mayor respeto, liderazgo y sentido de pertenencia, y a visibilizar los talentos que tenemos. Esta forma de comprender el trabajo en equipo, permite asumir, por ejemplo, las responsabilidades del hogar como una forma de demostrar cuidado y afecto y no como una obligación.



Nos hemos preguntado...

- ¿Por cuáles objetivos comunes trabajamos juntos en nuestra familia?
- ¿Cómo nos relacionamos cuando debemos realizar una actividad en familia o cuando asumimos una responsabilidad compartida?
- ¿Cómo apoyamos a nuestros hijos e hijas cuando asumen responsabilidades dentro y fuera del hogar?



Aprender a ayudar a otras personas desde nuestras posibilidades, dando lo mejor de nosotros mismos para aliviar su necesidad es **cooperar**. El trabajo cooperativo no compete, sino que añade esfuerzos.

Liderar proyectos familiares sumando los talentos individuales y asumiendo con responsabilidad los roles para alcanzar el propósito deseado, ayudándonos mutuamente con **afecto y solidaridad es trabajar en equipo**¹¹.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

La cooperación y el trabajo en equipo nos acercan y nos hacen sentir parte importante del grupo familiar; permiten a las personas compartir ideas, ponerse de acuerdo y realizar proyectos conjuntos, conservando el equilibrio entre las necesidades propias y las de los demás.

Oportunidades para fortalecer la cooperación y el trabajo en equipo en **la vida familiar**:

• *Organicemos eventos familiares*

Celebraciones como grados, matrimonios, la navidad, fechas especiales y en general todas aquellas ocasiones que nos acercan a los seres queridos, son una excelente oportunidad para organizarnos y trabajar en equipo. Al planear las actividades, compartir responsabilidades y apoyarnos mutuamente, sumamos esfuerzos para realizar con éxito determinado evento y, además, nos reunimos como familia.

¹¹ FERNÁNDEZ DOMINGUEZ, María Rosario; PALOMERO PESCADOR, José Emilio y RERUEL MELERO, María Pilar. El Desarrollo Socioafectivo en la formación inicial de los maestros. 2009

RESTAURACIÓN

En algún momento de nuestra vida hemos lastimado u ofendido a alguien **“sin querer queriendo”**, como diría El Chavo del ocho. En otras ocasiones el daño ha sido causado intencionalmente (que a veces se da, por ejemplo por celos, ira, frustración, desconcierto, impotencia, etc.) Sin embargo, solo cuando experimentamos el dolor de la ofensa comprendemos la necesidad de reparar los daños causados.

En este sentido, la restauración hace referencia a la habilidad que tiene una persona para reconocer que ha causado un mal a alguien, que puede enmendar el daño y que debe ayudarle a recuperar el equilibrio perdido por su culpa.



Nos hemos preguntado...

- ¿Por cuáles objetivos comunes trabajamos juntos en nuestra familia?
- ¿Cómo nos relacionamos cuando debemos realizar una actividad en familia o cuando asumimos una responsabilidad compartida?
- ¿Cómo apoyamos a nuestros hijos e hijas cuando asumen responsabilidades dentro y fuera del hogar?



Como **“de humanos es errar”**, nos equivocamos y causamos daño, pero es nuestra responsabilidad reconocer y hacer lo posible por ayudar al otro en su reparación emocional. Aprender a ser sensibles ante el dolor causado y remediar el daño hecho es lo que entendemos como **restauración**¹².

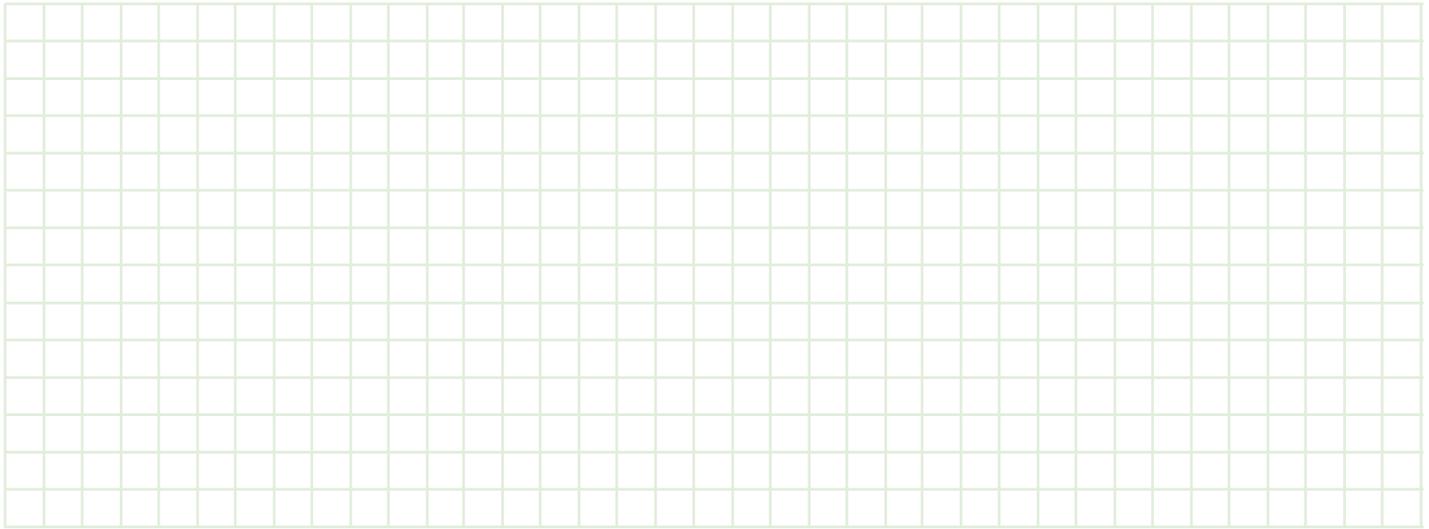
Fortalecer esta habilidad junto con la empatía y la solidaridad en la familia, en el colegio o en el barrio, ayuda a evitar acciones intencionadas de maltrato, matoneo o crueldad y a superar sentimientos de odio, ira o venganza.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Cuando reconocemos que hemos causado daño a alguien y que podemos corregirlo, logramos, además de sentir alivio, recuperar la relación; este hecho es fundamental ya que así se fortalecen los vínculos afectivos con las personas con quienes convivimos.

Ser solidarios con quienes han pasado momentos difíciles ayuda a dar esperanza ante situaciones de sufrimiento o de dolor.



CONCIENCIA ÉTICA Y SOCIAL

Todas las personas nacemos y crecemos haciendo parte de una familia y de una sociedad, y en esa relación con el contexto aprendemos a diferenciar entre el bien y el mal, entre lo que se considera bueno o malo. Sin embargo, muchas veces lo que decimos no se refleja en lo que hacemos; por ejemplo, nos acostumbramos a que colarnos en la fila, no pagar pasaje del bus o saltar las bardas de Transmilenio, sobornar o hacer cualquier tipo de trampa es “ser vivo”, “abeja” o “avisgado” y entonces pareciera que actuamos bien.

Tales acciones lo que reflejan es la necesidad de recuperar la conciencia social, es decir, la conciencia de que nuestras acciones inciden en las demás personas y construyen costumbres favorables o desfavorables para la vida en comunidad.

Si reconocemos que actos como los citados en el ejemplo, hacen daño y que está en nuestras manos decidir no realizarlos, también podremos enseñar a nuestros hijos e hijas a pensar en las consecuencias de sus propias acciones, tanto para ellos mismos, como para la sociedad, antes de tomar cualquier decisión.



Nos hemos preguntado...

- ¿Cuáles son los valores y costumbres que practicamos en familia?
- ¿Desde nuestra conciencia ética y social, con cuáles comportamientos y actitudes de los integrantes de nuestra comunidad no estamos de acuerdo?
- ¿Qué estamos haciendo en familia para fomentar la conciencia ética y social de nuestros hijos e hijas?



ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

En familia es posible generar espacios de diálogo que permitan a los integrantes analizar sus juicios de valor y comprender las situaciones desde las condiciones particulares del medio familiar y comunitario. De esta manera se incentiva la capacidad que tenemos los seres humanos para reflexionar sobre nuestros propios puntos de vista y fomentar la conciencia ética y social.

Desarrollar esta capacidad en niños, niñas y jóvenes les permite asumir las normas de forma reflexiva, crítica y concertada, lo que disminuye los conflictos en las relaciones con los demás.

Cuando salimos a pasear, caminar o jugar con la familia en espacios públicos como el parque, la ciclo vía, el coliseo, u otros lugares, es una buena oportunidad para fomentar el cuidado y preservación de los recursos y bienes de la ciudad que son de todos y todas, y por tanto, para el disfrute propio y de los demás. Reflexionemos sobre las ventajas de conservar nuestro entorno y cómo nuestro respeto y cultura se verá reflejado en una sociedad más civilizada, solidaria y justa.



Ser capaces de reflexionar sobre nuestros propios puntos de vista, valores y comportamientos, y sobre sus consecuencias para nosotros y para la comunidad, es lo que llamamos **conciencia ética y social**¹³.

Su desarrollo permite entender que existen "normas sociales", que siempre tenemos la capacidad de decidir sobre nuestros actos y que nuestros juicios y acciones deberán estar siempre guiados por razonamientos éticos, asumiendo la responsabilidad de nuestra propia vida y de nuestro aporte a la construcción de la sociedad que deseamos.



3

¿Qué Decir? ¿Cómo Decirlo?... Comunicación Asertiva

Es muy importante aprender a entendernos en diferentes situaciones y lugares, porque la mayor parte de nuestras vidas transcurre interactuando con diversas personas y en diferentes circunstancias. **Así, cuando nos comunicamos asertivamente nos comprendemos mejor, nos expresamos sin agredir, tenemos muy buenas relaciones con los demás, elogiamos o felicitamos con cariño y decimos “no” cuando es necesario.**

Como se ve, la **comunicación asertiva** es la capacidad de comunicarnos con claridad y honestidad, de manera sincera y sin generar incomodidad ni malestar en nosotros o en otras personas¹⁴.

La comunicación asertiva contempla: la comunicación verbal y no verbal, saber escuchar (escucha activa) y comprender las situaciones (lectura del contexto).



COMUNICACIÓN
NO VERBAL

Aprendamos a decir las cosas con claridad, de forma sencilla y tranquila: aquí inicia la buena comunicación y la armonía en nuestro hogar”.

COMUNICACIÓN
VERBAL

LECTURA DE
CONTEXTOS

ESCUCHA
ACTIVA





COMUNICACIÓN VERBAL

Seguramente hemos escuchado la famosa frase que pide **“pensar para hablar y no hablar para pensar”**. Esto significa que es muy importante cuidar nuestras palabras, la forma como las expresamos y nuestro tono de voz; pues muchas veces no somos conscientes de lo que podemos causar en hijos e hijas con nuestras palabras, sobre todo si son expresiones negativas.



Lo que decimos (las palabras que utilizamos) y la forma como lo decimos (por ejemplo, el tono de nuestra voz y el volumen) es lo que se conoce como comunicación verbal¹⁵.



Nos hemos preguntado...

- ¿Somos conscientes de lo que decimos y de qué genera en los demás?
- ¿Cuál es la manera de comunicarnos al interior de nuestra familia?
- ¿Cuál es la frase negativa que utilizamos en nuestra familia con mayor frecuencia? (por ejemplo “¡...no sea bruto; fíjese en lo que hace!”) y ¿Por cuál frase positiva la podríamos cambiar? (por ejemplo: “¿tienes claro cómo debes hacerlo?” “¿puedo ayudarte de alguna manera?”).

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Nos comunicamos asertivamente cuando somos conscientes de cómo expresamos nuestros sentimientos y nos interesamos en los de los demás, los comprendemos e intentamos emplear las palabras, el tono de voz y el volumen adecuados.

Evitemos utilizar la burla para referirnos a nuestros hijos o hijas; esto los lastima y deteriora la comunicación familiar. Reflexionemos en familia sobre la importancia de no utilizar expresiones ofensivas, aspecto muy valioso para construir relaciones positivas en nuestro hogar.

14 Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica*. Bogotá. P.30
15 SUARES, M. *Mediación: conducción de disputas, comunicación y técnicas*. Buenos Aires: Paidós, 1996.



Oportunidades para fortalecer la comunicación verbal en la *vida familiar*:

• *Transformemos situaciones*

Con frecuencia, cuando nuestros hijos e hijas “olvidan” cumplir con sus deberes, hacemos reclamos de manera alterada; por ejemplo, decimos en tono fuerte “¿Oye, por qué no lavaste los tenis?, ¡Qué te pasa!” Estos reclamos generalmente obtienen como respuesta excusas para evadir una sanción o un castigo, pero si preguntamos de manera tranquila “¿qué necesitas para lavar los tenis y dejarlos impecables?”, los comprometemos a realizar la tarea. Esta es una muestra de que el manejo de nuestro lenguaje puede transformar las situaciones y fomentar una sana comunicación.

• *Campañas a favor de...*

Suele suceder que no somos conscientes de que no nos comunicamos acertadamente. Cuando nos damos cuenta, por ejemplo, que nos tratamos a los gritos, o que hablamos con groserías y nos ofendemos de forma permanente, podemos proponer a todo el grupo familiar la realización de “jornadas a favor de...”, “a favor de no gritar en la mesa”, “a favor de no decir groserías en la casa” o “a favor de no ofender”. Esto hará evidente nuestro interés y el de todo el grupo familiar por mejorar la comunicación y con ello, las relaciones.

• *¡Ser amable cuenta!*

Nuestros hijos e hijas suelen colaborar con las labores domésticas, lo cual nos brinda la oportunidad de expresarnos de forma respetuosa y amable. Es muy importante utilizar frases como: “Por favor”, “Si eres tan amable”, “Con mucho gusto”, “¡Gracias!”, “¡Muy bien!”, “Te está quedando perfecto”, “Te sugiero que...”, “¡Me llenas de orgullo!”. Así nuestra cotidianidad será más armónica y estrecharemos nuestros lazos familiares.

• *Mensajes de cariño*

Cualquier pretexto es bueno para escribirnos frases de cariño y practicar la comunicación asertiva. En la puerta de la nevera muchas veces pegamos fotos, recibos, números telefónicos; ¿por qué no colocar también mensajes para recordarles a nuestros hijos e hijas sus deberes del día, o para felicitarlos y que sepan cuánto los amamos? Motivémoslos a utilizar el mismo recurso con nosotros y nosotras, empleando expresiones amables y afectuosas.



¡PON A PRUEBA TU CREATIVIDAD!

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

A veces vivimos situaciones en las que las palabras parecen desaparecer de nuestro lenguaje y no sabemos qué decir porque no tenemos una explicación aceptable para el sufrimiento o porque nuestro rostro lo refleja mejor que nuestras palabras. La presencia de alguna amistad, aún en silencio, nos proporciona tranquilidad; un abrazo habla de cariño; una mirada amenazante nos hace sentir miedo; una mano que toma la nuestra, habla de unión y apoyo incondicional. Esto significa que con alguna frecuencia nos comunicamos sin palabras, es decir, **“hablamos sin hablar”**:



Nos hemos preguntado...

- ¿Somos conscientes de lo que transmitimos a los demás con nuestros gestos, ademanes o movimientos del cuerpo?
- ¿Comprendemos las emociones o sentimientos que nuestros hijos e hijas expresan a través de su lenguaje corporal?
- ¿Expresamos con frecuencia el afecto que sentimos por nuestros hijos e hijas mediante abrazos, sonrisas y actitudes de cariño?



Las expresiones de la cara (gestos faciales), los movimientos corporales (de cabeza, hombros, brazos, manos), la forma como nos paramos o sentamos (posturas), el contacto visual, los silencios o pausas que acompañan las palabras es lo que se conoce como **comunicación no verbal**¹⁶. Esta forma de comunicarnos tiene una gran influencia en las relaciones interpersonales. ¡Por algo se dice que **“una mirada dice más que mil palabras”!**

Es importante aclarar que la comunicación verbal y la no verbal se dan siempre simultáneamente y son esenciales para la interacción humana en cualquier contexto o escenario.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Observemos siempre la postura de nuestro cuerpo y ayudemos a nuestros hijos e hijas a darse cuenta de su posición al comer, ver televisión, hacer tareas o cualquier otra actividad, de manera que comprendan que el cuerpo es un factor de comunicación.

Cuando decidimos dejar de hablar con alguien por alguna molestia o incomodidad, los silencios prolongados generan problemas de comunicación y envían mensajes como “Ya no te quiero”, “No me interesas”. Busquemos el momento y el lugar oportunos para dialogar y aclarar las situaciones de manera que logremos restaurar los afectos, y si se presenta una ruptura de relaciones, un distanciamiento o una separación, hagámoslo de la mejor manera posible.

Oportunidades para fortalecer la comunicación no verbal en la **vida familiar**:

• *Juguemos al “espejo contrario”*

En esta actividad conformamos parejas entre una persona adulta y un niño, niña o joven de la familia. El adulto actuará como el espejo contrario de la persona menor haciendo los gestos exactamente contrarios a los de ella. (Por ejemplo, a un gesto de alegría debemos responder con uno de tristeza) y luego cambiarán de rol. Este juego, además de ser divertido, nos permite ser conscientes de que quizá sin darnos cuenta, nuestros gestos y expresiones faciales comunican algo de nuestra vida interior, lo cual, para bien o para mal, lo interpretan quienes nos rodean.

• *Adivinemos por mímica*

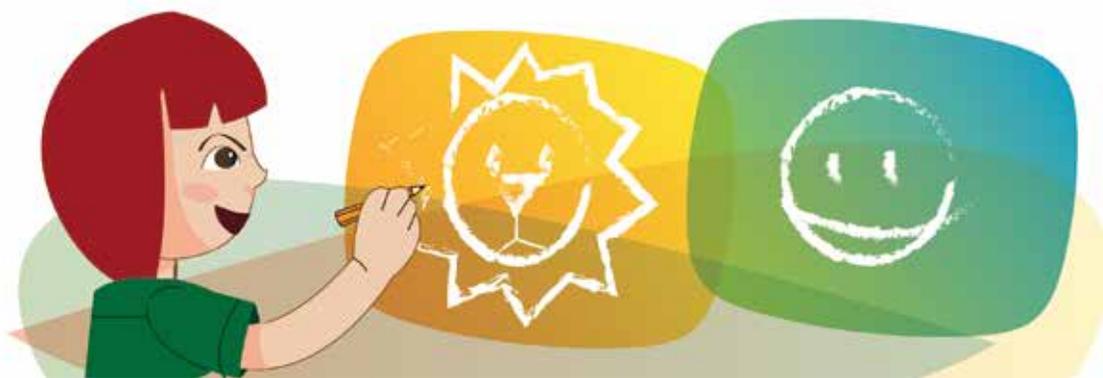
Organicemos dos equipos con miembros de la familia. Un equipo le indica a un integrante del otro lo que debe representar para que sus compañeros traten de adivinar, por ejemplo, el nombre de un programa de televisión, una película, una canción o un personaje favorito. Tal integrante buscará que sus compañeros descubran el nombre valiéndose apenas de pistas, movimientos, gestos, señas o acciones. Si en un lapso de tiempo predeterminado los compañeros no logran entenderlo, el equipo contrario obtiene un punto y luego cede el turno al otro.



Al finalizar el tiempo convenido, gana el equipo que haya logrado más puntos. Este juego de mímica estimula la comprensión del lenguaje no verbal y crea ambientes divertidos para la expresión y la interpretación.

• *Mensajes con sentido*

En la comunicación se presentan muchas dificultades cuando las palabras no coinciden con la expresión no verbal. Para comunicarnos asertivamente, la comunicación verbal y la no verbal deben concordar entre sí. Por ejemplo, si un hijo muestra a su padre un dibujo y él, sin mirarlo, le dice: "está bonito", el niño se sentirá ignorado y desilusionado. Esto no ocurrirá si el padre mira el dibujo con agrado y manifiesta con gestos y palabras su gusto por él. En consecuencia, debemos aprovechar las diversas situaciones familiares para demostrar afecto e interés valiéndonos de la comunicación verbal y no verbal.



ESCUCHA ACTIVA

Uno de los aspectos más importantes y difíciles de toda comunicación es saber escuchar. De hecho, gran parte de las dificultades que se sufren hoy en día se deben a que no nos escuchamos, no atendemos las palabras de nuestro interlocutor, no lo dejamos que termine de exponer sus ideas, lo interrumpimos y le quitamos la fluidez al proceso de la comunicación.



Nos hemos preguntado...

- ¿Escucho a las personas sin interrumpirlas y con el interés de comprenderlas?
- ¿Qué emociones experimento cuando siento que alguien me escucha con atención y me entiende?
- ¿Estoy dispuesto a escuchar respetuosamente a cada integrante de mi familia?



Poner atención a las palabras y a la expresión no verbal para identificar sentimientos, emociones, ideas o pensamientos de la otra persona y lograr comprender lo que nos quiere expresar, es lo que conocemos como **escucha activa**¹⁷.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Para facilitar la escucha activa es indispensable mirar a la cara, no distraernos, no interrumpir a quien habla, no juzgar precipitadamente, no ofrecer soluciones prematuras, no rechazar o minimizar los sentimientos de la otra persona, utilizando expresiones como "no seas bobo", "eso no es nada", "ya pasará".

Oportunidades para fortalecer la escucha activa en la **vida familiar**:

• *Empecemos por escuchar*

Son diversas e incluso, sorprendidas las situaciones que causan conflictos familiares, razón por la cual debemos estar preparados para manejarlas con tacto. Primero que todo, escuchemos activamente las razones y explicaciones de nuestro hijo e hija, hagamos preguntas, demos tiempo para las respuestas, evitemos gritos, insultos, comparaciones o amenazas. Incitémoslos a que reflexionen y analicen cómo asumir las consecuencias de sus actos y acordemos compromisos.

• *¿Cómo estuvo nuestro día?*

Tengamos en cuenta que dialogar significa escuchar y opinar, no 'alegar' con nuestros hijos e hijas. Desde sus primeros años de escolaridad, acostumbremos a preguntarles ¿cómo les fue en el colegio?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué aprendieron hoy?. Por un momento dejemos lo que estamos haciendo y dediquemos unos minutos para establecer contacto visual y escuchar sus historias y vivencias. Asimismo, aprovechemos este espacio y contémosles cómo estamos, qué nos ha sucedido durante el día, qué novedades se presentaron. Así generamos respeto, confianza y reconocimiento mutuo.

• *En línea... conectados con el corazón*

Cuando vayamos a hablar con nuestros hijos e hijas eliminemos interferencias como el celular, el computador, el televisor o el radio y organicemos el espacio para dialogar, de manera que sea lo más cómodo posible. Sentémonos frente a frente y dejemos de pensar en otras cosas. Démonos la oportunidad de escuchar con el corazón, atentamente, sin precipitarnos y mirándonos a la cara. Interpretemos lo que hijos e hijas nos dicen con sus palabras, gestos y actitudes, tratemos de entender sus puntos de vista y démosles nuestras opiniones y razones, para que, como producto de una efectiva comunicación, podamos llegar a acuerdos.



¡PON A PRUEBA TU CREATIVIDAD!

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.

LECTURA DE CONTEXTOS

Nuestra comprensión frente a diversas situaciones de la vida es de vital importancia para desenvolvemos en el mundo. Analizar las situaciones o hechos antes de intervenir en ellos nos permite obtener diferentes puntos de vista para interpretar los sucesos y poder desarrollar acciones que disminuyan o solucionen los problemas.



Nos hemos preguntado...

- ¿Cuál es el problema nacional que más ha afectado a nuestra familia?
- ¿Qué situaciones tuvimos que vivir como consecuencia de ese problema?
- ¿Qué hicimos para afrontar dichas situaciones?



Hacemos **lectura de contextos** cuando comprendemos e interpretamos las situaciones y circunstancias del entorno, sus relaciones e interdependencias, para desarrollar acciones que disminuyan las problemáticas individuales y grupales, desde las posibilidades que tiene cada quien¹⁸.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Es fundamental analizar las circunstancias en que vivimos en el país, la ciudad, el barrio, el colegio y la familia, para entender las situaciones del entorno y afrontarlas adecuadamente. Estar actualizados, leer periódicos, escuchar noticias, conectarse a Internet, son acciones que nos permiten saber lo que está pasando en el mundo y nos capacitan para entablar un diálogo con los integrantes de la familia, en especial con niños, niñas y jóvenes, y orientarlos en el manejo de la información que proviene, en especial, de los medios de comunicación.

A pesar de los problemas, podemos asumir las diversas situaciones de la vida con una actitud positiva. El sentido del humor, la creatividad, la esperanza y los sueños contribuyen al logro de una vida en armonía consigo mismo y con los demás, en particular, al interior de nuestra familia.

Oportunidades para fortalecer la lectura de contextos en la **vida familiar**:

• *Caminemos*

Recorramos el barrio o un parque en compañía de nuestros hijos e hijas y utilicemos lo que vemos a nuestro alrededor para conocer sus opiniones, por ejemplo, sobre las basuras en la vía pública, los vendedores ambulantes, el uso del espacio público, las personas que piden ayuda en los semáforos, qué nos gusta de la ciudad y qué no. Hablar sobre estas situaciones nos ayuda a comprender la realidad de otras personas, ser sensibles a los problemas sociales y motivarnos a liderar acciones para ayudar.

• *Indagar en lugar de acusar*

Ante determinadas circunstancias inusuales o inesperadas como descubrir que nuestro hijo o hija mintió, que no ha asistido normalmente al colegio, que perdió su maleta o rompió el uniforme, preguntemos ¿qué pasó?, escuchemos las diferentes versiones, analicemos los hechos para entender lo ocurrido y, solo entonces, busquemos la solución adecuada.

¹⁸ MARTÍN-BARBERO, Jesús. *Heredando el futuro. Pensar la comunicación desde la educación*. En: Revista Nómadas. Universidad Central. Bogotá, Colombia, 1996. N.º 5.



- *Árbitro imparcial*

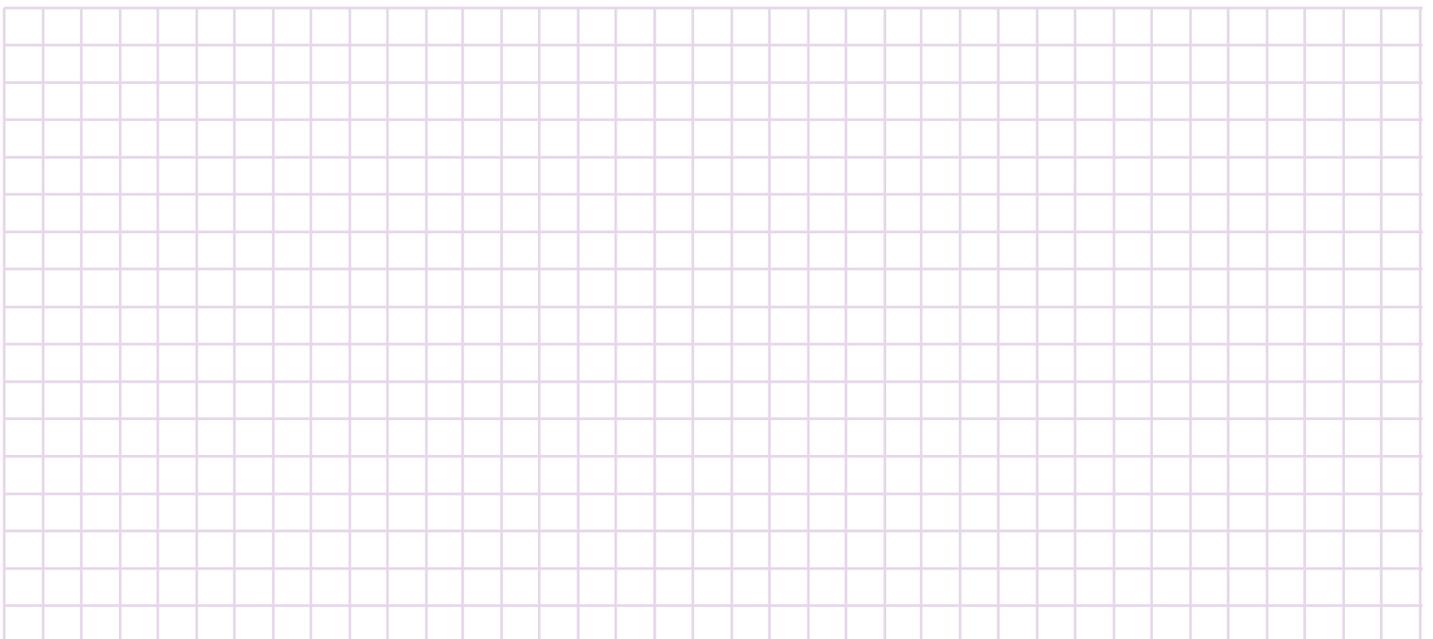
Ante los conflictos o discusiones entre nuestros hijos e hijas, frecuentemente es necesario intervenir de manera neutral, es decir, no estar a favor de alguien sin tener razones. Es importante ayudarles a calmar las emociones antes de entablar un diálogo en el que nosotros como padres, madres o quienes asumen este rol, debemos convertirnos en un árbitro imparcial, justo y equitativo que ayude a comprender la situación y a encontrar la mejor alternativa.

- *Escuela Colombia*

Ver noticieros y programas de televisión con nuestros hijos e hijas es una oportunidad de analizar la situación del país de manera crítica y responsable, para formarlos como personas con criterio y conciencia ciudadana. Pensemos en nuestro rol en la sociedad y en cómo aportar para que nuestro barrio, localidad y ciudad cada día sean mejores. Somos parte de la sociedad y no podemos ser ajenos a sus logros y dificultades.

**¡PON A PRUEBA
TU CREATIVIDAD!**

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.



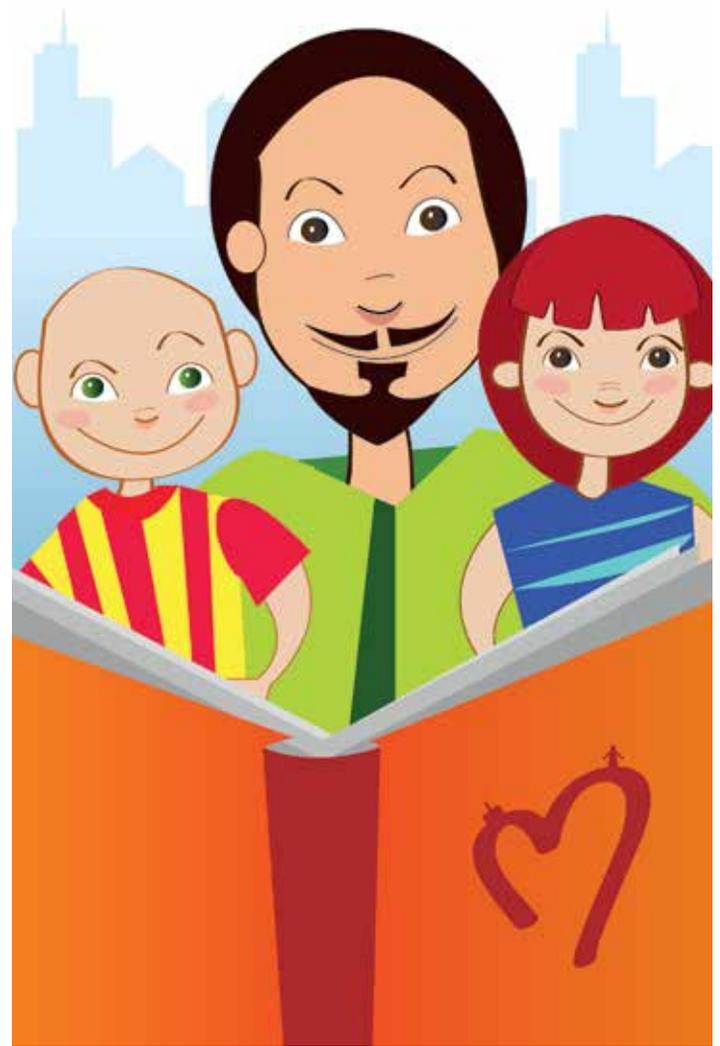
4

¡Qué problema! ¿qué puedo hacer para solucionarlo?... Capacidad para resolver problemas

Los problemas hacen parte de la vida. Aprender a solucionarlos sin entrar en crisis es importante para nosotros y nuestra familia. Antes de tomar decisiones, hay que echar mano de la creatividad y pensar, además, que si se trata de una negociación, las partes en conflicto deben comprender los puntos de vista ajenos y estar dispuestas a ceder, en aras de la armonía.¹⁹.

BÚSQUEDA CREATIVA DE SOLUCIONES EN FAMILIA

Aprender a entender las razones y motivaciones de las demás personas nos permite comprender el punto de vista y los argumentos que provocaron su accionar. Esta es la respuesta al por qué entendimos mejor a nuestros padres y madres solo cuando tuvimos nuestros propios hijos o hijas. Una flexible actitud de diálogo nos evita gastar energía en defendernos y más bien, emplearla en la búsqueda de soluciones ingeniosas a las dificultades.



¹⁹ Secretaría de Educación Distrital. (2012) *Desarrollo socioafectivo: Reorganización curricular por Ciclos. Herramienta pedagógica*. Bogotá. P.31

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO. *Desarrollo socioafectivo. Herramienta pedagógica*. Bogotá, 2012.

²⁰ Cfr. CHABOT, D. y CHABOT, M. *Pedagogía emocional, Sentir para aprender*; SHAPIRO, Lawrence. *La inteligencia emocional de los niños*. México: Editorial Vergara, 1997



Nos hemos preguntado...

- ¿Adoptamos generalmente una actitud de diálogo y conciliación para comprender puntos de vista diferentes del nuestro?
- ¿Cómo podemos motivar a nuestros hijos e hijas a buscar soluciones por sí mismos en las circunstancias en que con frecuencia nos piden ayuda?
- ¿Hemos aprendido a establecer y cumplir acuerdos?



La **toma de perspectiva** consiste en comprender puntos de vista diferentes del nuestro. Esta habilidad nos hace sensibles a las necesidades e intereses de las demás personas y nos ayuda a buscar **soluciones creativas** a los problemas²⁰

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Si en la familia aprendemos a dialogar y asumir responsablemente los compromisos, niños, niñas y jóvenes aprenderán a negociar soluciones pacíficas y a vivir en armonía consigo mismos y con los demás. Educar en la participación, el compromiso y el consenso, permite disminuir los niveles de violencia y agresión, al comprender puntos de vista diferentes.

Durante la vida se nos presentan numerosas ocasiones en las cuales necesitamos encontrar soluciones para poder avanzar. Desarrollar la creatividad y el ingenio, nos permite abrir la mente para ver otras posibilidades y no quedar atrapados en problemas que nos ahogan y deprimen al no hallar una salida.

Estimular la participación de nuestros hijos e hijas en la búsqueda de soluciones, nos compromete en acuerdos familiares que nos ayudan a convivir en paz y tranquilidad con la colaboración y la buena voluntad de todos los miembros de la familia.



*Oportunidades para fortalecer la toma de perspectiva y la búsqueda creativa de soluciones en **la vida familiar:***

• *Conciliemos en familia*

Lleguemos a acuerdos con nuestros hijos e hijas y luego hagamos una cartelera en la cual se anoten los acuerdos que debemos cumplir y peguémosla en un lugar visible de la casa. Insistamos a niños, niñas y jóvenes en la responsabilidad que tienen con esos acuerdos y hablemos con firmeza pero con amor, cuando se incumplan. Establecer y respetar acuerdos nos permite vivir en armonía. Si aprendemos a reconocer los intereses propios y ajenos, así como a comprender y acatar responsablemente las normas, lograremos una buena convivencia familiar.

• *Tenemos problemas. ¿Qué hacemos?*

Cuando se presente un problema sencillo en el hogar, por ejemplo, que hubo un corte del servicio de agua y nos quedamos sin ella para preparar la comida, invitemos a nuestros hijos e hijas a participar en una lluvia de ideas para proponer soluciones y ayudar en las acciones que se decidan hacer. Nos sorprenderemos de la imaginación y creatividad que tienen niños, niñas y jóvenes, y de la facilidad con que trabajan en equipo.

• *Leamos en familia*

De acuerdo con la edad de nuestros hijos e hijas, elijamos un texto escrito, que puede ser un cuento para los más pequeños o una noticia para los más grandes. Después de su lectura, lancemos preguntas que puedan responder respecto a su contenido. Por ejemplo, si leímos el cuento de “El lobo y los tres cerditos” podemos hacer preguntas como estas: ¿Por qué el lobo destruyó con soplos la casita de paja y la de madera? ¿Por qué la casita de ladrillo no se destruyó? ¿Por qué debemos esforzarnos por hacer las cosas bien? ¿Cómo podemos construir la casita? Luego, si es posible, planteemos preguntas sobre situaciones conflictivas en el hogar, por ejemplo, ¿Qué podemos hacer para que no peleen tanto entre hermanos? ¿Cómo nos organizamos para ayudar en el arreglo de la casa?

• *Escribamos para desahogarnos*

Muchas veces se presentan diferencias en el hogar por motivos que inicialmente carecen de importancia, pero que con el transcurso del tiempo pueden ocasionar disgustos mayores. Regañamos porque no se lavó la loza, alguien se fue al parque sin nuestro permiso, se cambió el canal de televisión sin consentimiento de los demás, salimos y olvidamos las llaves de la casa, etc. Cuando se nos presente un problema entre los miembros de la familia es importante expresarles cómo nos afectó y qué sentimos. Pidámosles que escriban sus sentimientos y emociones sobre lo sucedido, hagamos nosotros lo mismo, luego, leamos las notas y hablemos al respecto. Esto nos ayuda a calmarnos, no gritar, no ser agresivos, mantener buenas relaciones, mejorar la comunicación y comprender otros puntos de vista.

NEGOCIACIÓN Y TOMA DE DECISIONES EN FAMILIA

¿Quién de nosotros no ha sentido temor de equivocarse cuando ha tomado alguna decisión? Aprender a negociar y a decidir en diferentes circunstancias de la vida, son aprendizajes que nos deja la experiencia. **Ganar o perder, acertar o errar, son caras de la misma moneda. No tenemos certeza de todo, pero podemos intentar aprender de lo vivido.**



Nos hemos preguntado...

- ¿Cómo hacemos en la casa cuando se debe tomar una decisión importante?
- ¿Qué decisiones permitimos que tomen nuestros hijos o hijas?
- ¿Cómo estamos enseñándoles a tomar decisiones adecuadas?



Aprender a **negociar** y a **tomar decisiones** facilita la relación con nuestros hijos e hijas, nos pone en acción y nos motiva a hacer parte de la solución y no del problema, para aportar desde nuestras posibilidades en la construcción de un mundo donde todos estemos mejor.

ACÁ ENTRE NOS...

Recomendaciones sencillas y prácticas

Desarrollar la capacidad para resolver conflictos, construir acuerdos, negociar y tomar decisiones, nos ayuda a reconocer que somos seres humanos capaces de afrontar situaciones y proponer alternativas que contribuyan al bienestar general.

Para entender el conflicto y su repercusión en cada miembro de la familia, es necesario reflexionar sobre lo sucedido y luego acordar una forma de solucionarlo. Es importante reconocer que palabras, expresiones y acciones debemos cambiar para que la comunicación contribuya a resolver los problemas que se presentan en la vida familiar.

Enseñemos a niños, niñas y jóvenes a mantener el afecto por encima de los conflictos, evitando que los problemas desmejoren las relaciones interpersonales. Superar los conflictos sin resentimientos significa perdonar genuinamente sanando bien las heridas emocionales.

La paz no consiste en no tener problemas, sino en manejar bien los conflictos y entender que hacen parte del diario vivir. Convertir las crisis en oportunidades para desarrollar nuestro ingenio y creatividad en la búsqueda de soluciones, nos hace más fuertes y nos brinda nuevos aprendizajes. Por algo reza el refrán "**Más sabe el diablo por viejo que por diablo**".



*Oportunidades para fortalecer la negociación y la toma de decisiones en **la vida familiar:***

• *Tenemos problemas en el colegio*

Algo que nos produce molestia es cuando por ejemplo, nos citan en el colegio por problemas de convivencia de nuestros hijos o hijas o en la entrega de boletines observamos que los resultados no son los mejores. Tratemos de mantener la calma a la hora de hablar sobre la situación, pidámosles que piensen qué pueden hacer para obtener mejores resultados, acordemos un plan para mejorar, escribámoslo en la cartelera mencionada antes y realicémosle seguimiento a su cumplimiento. Si los acuerdos no se cumplieron y la situación no mejoró, decidamos las nuevas acciones disciplinarias que debemos aplicar, cuidando que sean formativas, y en ningún caso, agresivas o violentas. Finalmente, hagamos una sencilla reunión para evaluar los resultados obtenidos y reflexionar sobre los logros o aprendizajes alcanzados

• *Jugando aprendemos a decidir*

Compartamos con nuestros hijos e hijas juegos como ajedrez, parques, tío rico, video juegos, entre otros, en los cuales niños, niñas o jóvenes tengan que tomar decisiones y evaluar los resultados. Utilizando alguna jugada decisiva o riesgosa que alguien haya tenido que hacer, comentemos, por ejemplo, cómo esa decisión alteró o pudo alterar la continuidad o el desenlace del juego, y por supuesto, analicemos cómo las decisiones afectan la vida de las personas.

• *Motivemos soluciones*

Aprendemos a nadar...nadando. La mejor forma de enseñar a niños, niñas y jóvenes a enfrentar los problemas es dejar que por sí mismos traten de solucionar sus problemas y decidan cuál puede ser la mejor solución. En ocasiones de bajo riesgo vamos a tener que dejarles enfrentar las consecuencias de sus actos para que aprendan a establecer prioridades, y a responder por sus decisiones.

• *¿Qué pasaría si...?*

Las situaciones cotidianas son un buen motivo para que juguemos con nuestros hijos e hijas a analizar situaciones problemáticas que pueden ocurrirnos en cualquier momento. Para ello debemos tener en cuenta la edad y etapa de desarrollo de nuestros hijos e hijas, por ejemplo: a un niño o una niña de cuatro o cinco años podríamos preguntar: ¿qué pasaría si cruzaras la calle cuando el semáforo peatonal está en rojo? ¿qué ocurriría si solo comiéramos dulces y golosinas? ¿qué riesgos correrías si no estudiaras para una evaluación? Tratemos de que ellos y ellas también nos hagan preguntas y contestémoselas. ¡Juguemos a ver quién hace la pregunta más divertida o la más difícil!



**¡PON A PRUEBA
TU CREATIVIDAD!**

Puedes dibujar, escribir, pegar imágenes o fotos, hacer esquemas y acuerdos, etc, sobre lo **aprendido en familia** sobre este tema.

