



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

mi Familia

Profundización-Visita
Cartilla N° 19c



Fortaleciéndonos en Familia

• Volver a encontrarnos 3

Con el apoyo de:



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

HRH2030
HUMAN RESOURCES FOR HEALTH IN 2030

**Bienestar
Familiar**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Liliana Pulido Villamil
Subdirectora General

Juan Pablo Angulo Salazar
Dirección de Familia y Comunidades

Katty de Oro Genes
**Subdirectora de Gestión Técnica para
la Atención a la Familia y Comunidades**

Bernardo Brigard Posse
**Subdirector de Operación de la
Atención a la Familia y Comunidades**

Earl Douglas López
Mayra Alexandra Pacheco
Rocío Stella Castellanos
Equipo técnico ICBF

Coordinación editorial
Ximena Ramírez Ayala
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo de Imagen Corporativa

Edición
Julio 2021

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Lawrence J. Sacks
Director USAID en Colombia

Michael Torreano
Director de Reconciliación e Inclusión

Elizabeth Troolin
Oficina de Reconciliación e Inclusión

Oficina para la Democracia,
Conflictos y Asistencia Humanitaria
Mattito Watson
Asesor Técnico Senior Niños en Adversidad

Jamie Gow
Asesora Técnica Niños en Adversidad

Juan Sebastián Barco
Director Programa HRH2030

Autores

Maestral Internacional
Kelley Bunkers
Sian Long
Sully Santos
Consultores HRH2030

Leonor Isaza Merchán
Consultora y editora
Sonia Milena Moreno
Especialista en Servicios Sociales HRH2030

Claudia Ramírez López
Correctora de estilo

Damian Medina Crofort
Diseñador e ilustrador

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los términos del acuerdo de cooperación

No. AID-OAA-A-15-00046 (2015-2021). El contenido es responsabilidad de Chemonics International y no necesariamente refleja las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Presentación

Mi familia es una modalidad de acompañamiento familiar psicosocial implementada por la Dirección de Familias y Comunidades del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)¹, que busca fortalecer a las familias para promover la protección integral de niños, niñas y adolescentes, y prevenir los efectos de la violencia, abuso o negligencia en contra de los niños, las niñas y los adolescentes. Es un programa intensivo en visitas en el hogar que se complementa con encuentros grupales para brindar acompañamiento psicosocial ajustado a las realidades y necesidades de las familias.

Mi Familia inicia con un diagnóstico psicométrico de las familias. Posteriormente, se diseña con la familia un acompañamiento psicosocial que contiene un ciclo básico y unas temáticas de profundización. En el acompañamiento se abordan temáticas de cuidado y autocuidado, regulación emocional y vinculación, comunicación asertiva, crianza positiva y organización de la vida cotidiana, entre otras. Cada visita y encuentro se desarrollará con base en el contenido de las cartillas metodológicas² diseñadas para brindar herramientas a los profesionales de acompañamiento familiar y orientar los procesos con las familias.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)
Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID)



1 Los documentos técnicos de esta modalidad están disponibles en:
<https://www.icbf.gov.co/misionales/promocion-y-prevencion/familia>

2 Las cartillas metodológicas fueron desarrolladas en el marco del convenio de cooperación internacional No. 1258 de 2019 entre de ICBF y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y, adicionalmente, con el apoyo del programa HRH:2030, del gobierno de Estados Unidos de América a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos aquí publicados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID, el Gobierno de Estados Unidos de América ni de la OIM.

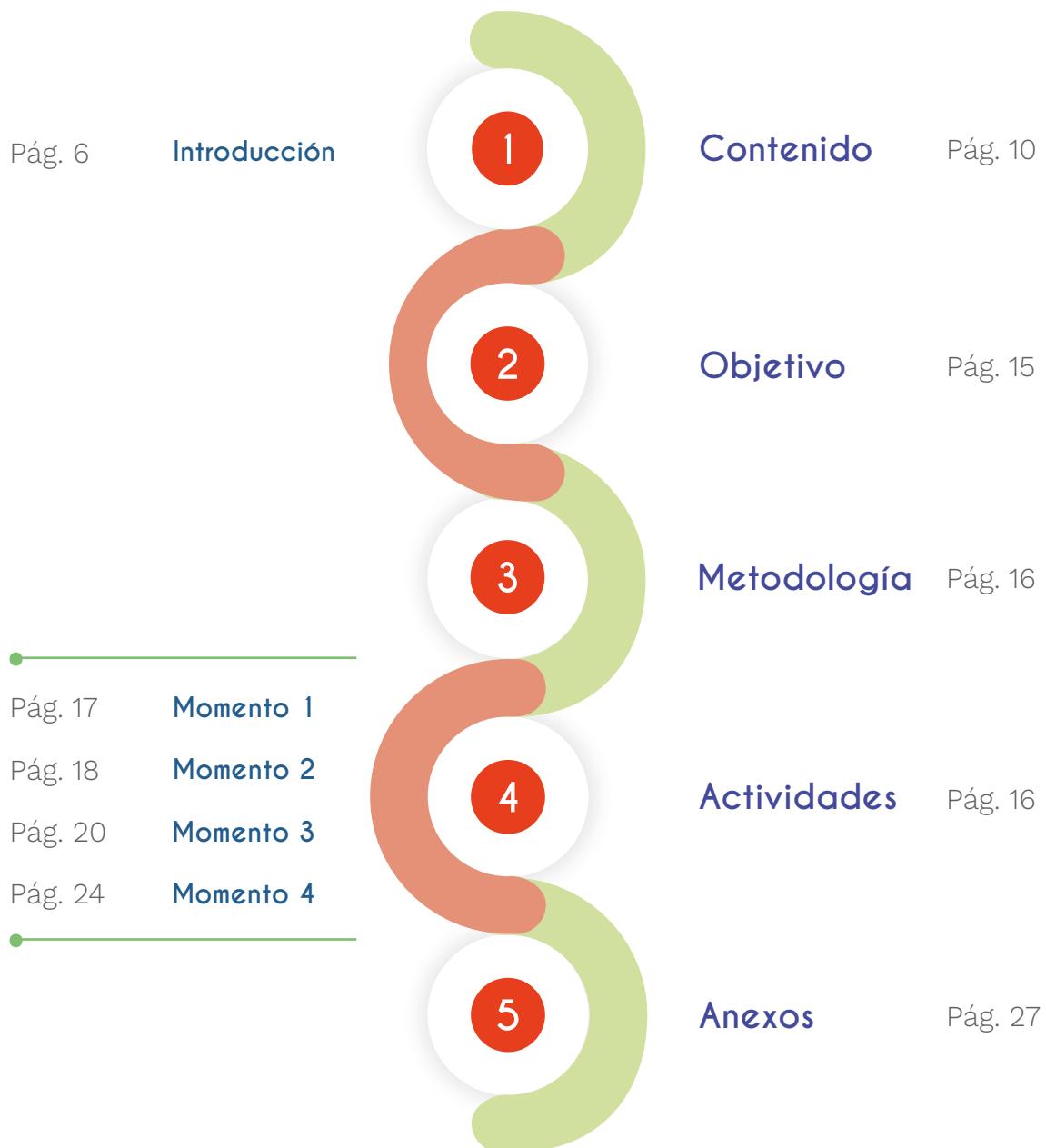
Visitas

- 1 **Zarpando a la aventura.**
Encuentro inicial
- 2 **Cultivándonos.** Autocuidado
- 3 **Mar de emociones.**
Regulación emocional
- 4 **Comunicación paz-Siente.**
Comunicación asertiva
- 5 **Crianza Positiva.** Crianza basada en el buen trato
- 6 **Familias democráticas.**
Roles y participación en la familia
- 7 **Expresar sin herir.**
Regulación emocional II
- 8 **Todos hacemos parte.** Participación de las personas con discapacidad (PcD)
- 9 **Para cuidarte, primero me cuido.**
Autocuidado PcD
- 10 **Con cada despedida llegan nuevos comienzos.** Encuentro de cierre
- 11 **Constructores de sueños.**
Proyecto de vida
- 12 **Cuenta conmigo.**
Involucramiento parental
- 13 **Entendiendo la sexualidad.**
Desarrollo de la sexualidad
- 14 **1, 2 y 3 cuidando en familia otra vez.**
Seguridad en el hogar de 0 a 5
- 15 **¡Porque nos amamos, nos protegemos!** Prevención de la violencia de 0 a 5
- 16 **Hablemos de sexualidad.**
- 17 **Sexualidad en adolescencia.**
- 18 **El valor de mi voz.**
Participación Infantil
- 19 **Reintegro familiar.**

Encuentros

- 20 **Convergencia de oferta.**
- 21 **Tejiendo redes de protección.**
Derechos de los NNA y la familia
- 22 **Familia que decide unida, permanece unida.** Relaciones democráticas
- 23 **Padres presentes.** Paternidades responsables, cuidadoras y amorosas
- 24 **Apoyo a padres, madres y cuidadores.** para niños y niñas en la escuela
- 25 **Con-sumo cuidado.**
Prevención del Consumo SPA
- 26 **Escudos protectores.**
Prevención abuso sexual infantil y riesgos digitales
- 27 **Conocer y reconocer la discapacidad.**
- 28 **Cuidado al cuidador.**
- 29 **Capacidad de agencia de las familias.**
- 30 **Iniciativas comunitarias.**

Fortaleciéndonos en Familia



Introducción

La presente cartilla es la tercera del conjunto de cuatro que desarrollan el tema de la reunificación y la reintegración familiar. Esta cartilla, titulada *Fortaleciéndonos en familia*, fue diseñada para trabajar con aquellas familias que tienen niños, niñas o adolescentes con un Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos (PARD) abierto y están en la fase de volver a encontrarse con su familia.

Las cuatro cartillas proponen actividades que facilitan abordar situaciones relacionadas con las experiencias que han vivido las familias, los niños, las niñas o los adolescentes mientras estuvieron separados y aquellas que puedan surgir desde el momento en que vuelvan a estar juntos, lo que permite fortalecer dinámicas relacionales que favorecen la reintegración familiar.

Las cartillas ‘Volver a encontrarnos’ complementan el grupo de herramientas del programa Mi Familia que promueven el fortalecimiento familiar y contribuyen a la protección de niños, niñas y adolescentes. Sus temas son:

1. Los primeros pasos para la reunificación familiar: valoración de los recursos, las fortalezas o las potencialidades que tienen las familias y su capacidad para gestionar redes de apoyo.

2. Pensarnos en familia: preparación para la reunificación y acogida del niño, la niña o el adolescente en el hogar.

3. Fortaleciéndonos en familia: reconocimiento, refuerzo, incorporación o modificación de hábitos y rutinas para que favorezcan el manejo de situaciones cotidianas.

4. Proyectándonos en familia: promoción del reencuentro familiar como una experiencia reconfortante y duradera para prevenir una nueva separación.

El tema abordado en esta tercera cartilla es la promoción de una familia armoniosa mediante la reconstrucción de valores, prácticas y rutinas compartidos que ayuden a hacer de la familia un grupo seguro para todos. El niño, la niña o el adolescente que estuvo fuera del hogar estuvo expuesto a diferentes experiencias, y algunas de ellas pudieron haber sido difíciles mientras que otras pudieron haber dejado recuerdos felices y fuertes amistades. Estas experiencias pudieron haber transformado la manera como se relaciona con la familia e implican un reacomodamiento de sus dinámicas al reencontrarse.

Si un niño, una niña o un adolescente está regresando a su familia de origen, puede sorprenderse por los cambios en el hogar o puede sentir que de alguna manera es diferente. Los demás integrantes de la familiar pueden experimentar una sensación similar. En el caso de que el niño, la niña o el adolescente se mude a un nuevo hogar, con su familia extendida, es posible que no tenga una historia de convivencia; es importante, pues, que, después de las primeras semanas de acostumbrarse a vivir juntos, reflexionen sobre cómo van tanto

la reunificación como la reintegración y que avancen para que la vida cotidiana sea una experiencia grata, afectuosa, de colaboración y de confianza.

Así mismo, es fundamental tener en cuenta que, en este proceso, todos los integrantes de la familia tienen o tuvieron distintos tipos de recuerdos y vivencias, y que cada uno tiene su propia expectativa. Al saber esto, es posible que, con cierta cautela, se dé el proceso de reintegración de una manera sostenible. Como en cualquier familia, surgirán tensiones propias de la vida cotidiana que reactivarán estas memorias, incluso, si la familia ha recibido apoyo y está preparada para proporcionar un ambiente de cuidado amoroso y enriquecedor en el que se integre al niño, la niña o el adolescente.

Así pues, hay tres elementos importantes para este proceso:

- El primero se relaciona con la calidad del tiempo compartido en familia, de modo que el desarrollo de tareas y responsabilidades (como el aseo, las tareas escolares o la cocina) puedan llevarse a cabo de manera agradable y no como una obligación o tarea impuesta, a la vez que se promueven momentos de juego que les permitan fortalecer y enriquecer los vínculos afectivos, disminuir las tensiones de la vida cotidiana y, en el caso de los niños, las niñas y los adolescentes que han regresado a casa, sentirse bienvenidos y aceptados.
- El segundo consiste en reflexionar sobre las rutinas diarias del hogar y conversar sobre cómo aportan todos de manera solidaria. Es posible que, durante el tiempo que la familia estuvo separada, haya habido cambios en sus rutinas y, que el niño, la niña o el adolescente que vivió lejos del hogar haya aprendido diferentes reglas y rutinas según las experiencias o el ambiente donde estuvo. La reunificación y la reintegración supondrán, entonces, adaptaciones y nuevas construcciones alrededor de las rutinas, los hábitos y las normas. Cuando la reunificación se hace con la familia extensa, es posible que el proceso sea más intenso (por lo que no ha habido convivencia anterior).
- El tercer elemento es la construcción reflexiva sobre la cultura y los valores familiares, con el fin de fortalecer el sentido de pertenencia. Este elemento es importante para poner de presente las características familiares tradicionales que brindan a los integrantes la experiencia de pertenecer a la familia. En los casos de reunificación, aportan adicionalmente cohesión, puesto que las vivencias durante la separación pueden haber fragmentado la sensación de unidad y de pertenencia, en especial, en los niños, las niñas o los adolescentes que estuvieron fuera del hogar. Pueden sentirse diferentes, pueden haber asumido otros valores o pueden haber construido otras maneras de hacer las cosas, y, por lo tanto, los niños, las niñas o los adolescentes pueden sentir que no comparten con su familia algunos valores, tradiciones, historias o características. Esta sensación puede ser más intensa en: (i) los adolescentes, (ii) quienes llegan a vivir por primera vez con su familia extensa o (iii) quienes tuvieron que vivir lejos de la comunidad de origen con patrones culturales muy distintos.

Esta cartilla contiene actividades para enriquecer los tres elementos expuestos, de manera que la familia pueda avanzar en la construcción de tiempos de calidad, hábitos y rutinas, y sentido de pertenencia.

El contenido de la presente cartilla podrá adaptarse según la situación de cada familia; las circunstancias antes de que el niño, la niña o el adolescente fuese separado de su hogar; las particularidades actuales, y según el tiempo que haya transcurrido desde la reunificación.

Algunas de las actividades aquí presentadas se centran en técnicas básicas de crianza, que también se abordan en otras cartillas de Mi Familia. Por lo tanto, para el trabajo con esta cartilla, sería útil retomarlas y, así, promover con la familia reflexiones sobre cómo se relacionan los temas abordados y las actividades desarrolladas en las distintas sesiones de acompañamiento.

Para el desarrollo de esta cartilla es importante que el profesional de acompañamiento familiar (PAF) conozca las características específicas del niño, la niña o el adolescente que tiene un PARD abierto a su favor, en cuanto a su edad, si hay condición de discapacidad, el tiempo que ha estado o estuvo por fuera de su hogar, el contacto que ha tenido con su familia, así como las circunstancias que originaron la apertura del proceso de restablecimiento de derechos. Si el PAF de Mi Familia no cuenta con esta información, es indispensable que indague en la Dirección de Protección del ICBF; esto, con el fin de asegurar un acompañamiento coordinado con la Autoridad Administrativa de Restablecimiento de Derechos (AARD) y su equipo técnico, y con el operador de la modalidad de restablecimiento de derechos. De esta manera, se logrará la contextualización del proceso de acompañamiento e implementación de la cartilla.

Para finalizar, la presente cartilla ofrece oportunidades para que las familias conversen de manera abierta sobre los desafíos. Sin embargo, si algún integrante de la familia evidencia amenaza de vulneración de derechos hacia los niños, las niñas o los adolescentes, ya sea dentro del hogar o por fuera de él, es importante compartir estas preocupaciones con la AARD para proporcionar un apoyo adicional.





• Pregunta orientadora •

¿Cómo apoyar y fortalecer la familia en proceso de reintegración sobre la resignificación y la construcción de tiempo de calidad, hábitos, rutinas y normas, y el reconocimiento de sus valores familiares?

1 Contenido

La reintegración: más que un solo acto, es un proceso que requiere tiempo

La evidencia internacional muestra que, para que la reunificación sea exitosa y sostenible, es importante seguir brindando apoyo a la familia mientras se logra el proceso de adaptación de todos sus integrantes. Aun cuando ha habido suficiente preparación, es probable que se presenten desafíos a los que la familia se enfrente.

Si bien todas las familias encaran retos en cualquier momento de la convivencia, esto podría ser más difícil para las que pasan por un proceso de reintegración, porque los adultos pueden sentirse poco confiados en su enfoque de crianza o porque otros niños, niñas o adolescentes de la familia podrían sentirse inquietos con la llegada de aquel niño, niña o adolescente que fue retirado, ya que probablemente esté recibiendo más atención de lo acostumbrado.

En este contexto, el niño, la niña o el adolescente que regresa a su hogar o ingresa en el de su familia extensa puede tener ante sí desafíos relacionados con la adaptación a un conjunto diferente de estructuras domésticas, puede luchar con el proceso de estudiar en una escuela o colegio diferente, se ve obligado a relacionarse con personas desconocidas o, se siente ansioso, estigmatizado e, incluso, discriminado. También puede tener preguntas y carecer de confianza sobre si es amado y atendido. De igual manera, es probable que al niño, la niña o el adolescente que ya había sido separado de su familia en el pasado le resulte difícil confiar de nuevo, presente menor autoestima o sienta poca seguridad sobre sus vínculos familiares.

Construir un sentido compartido de unidad familiar

Es importante que los niños, las niñas o los adolescentes que han vivido lejos de su familia sientan que forman parte de ella. Esto incluye aprender sobre su familia y encontrar maneras relevantes de involucrarse con su vida cotidiana. Lo anterior puede ser especialmente importante para los adolescentes que han estado involucrados con pandillas o que tuvieron una vida callejera antes de entrar en el Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos (PARD) o en el Sistema de Responsabilidad Penal Adolescentes.

El niño, la niña o el adolescente que ha vivido lejos de su familia durante algún tiempo puede sentirse nervioso por ser aceptado o inseguro sobre cómo se comportan las personas y cómo se hacen las cosas al interior del hogar. Por ello, es fundamental que se construyan o se reconstruyan los vínculos de cuidado y afecto de la familia; esto, con el objetivo de que el niño, la niña o el adolescente se sienta amado y cuidado.

Aunque lo anterior se logra con el tiempo, la familia puede mostrar conscientemente amor al niño, la niña o el adolescente al apoyarlo para que se sienta seguro sobre su lugar en la familia, al pasar tiempo de calidad y al disfrutar distintos momentos con él o ella. Esto,

junto con los elogios, los llamados para mejorar algunos aspectos, la concertación de elementos que fortalezcan las responsabilidades familiares y el reconocimiento positivo. De esta manera, el niño, la niña o el adolescente se sentirá amado, querido y seguro.

Al respecto, Clowns without Borders South Africa (2017) propone algunas acciones para fortalecer dicho apoyo y dicho reconocimiento positivo. Estas son:

- Hablarle al niño, la niña o el adolescente por su nombre cuando se dirigen a él o ella.
- Hacer un reconocimiento de la tarea que el niño, la niña o el adolescente hizo de manera correcta, o si la hizo esforzándose para que así fuera.
- Escuchar con atención y calma lo que dice el niño, la niña o el adolescente, y observar con interés aquello que hace.
- Prestar toda la atención al niño, la niña o el adolescente para, de esta manera, pasar tiempo de calidad con él o ella.

Acciones como las planteadas por Clowns without Borders South Africa (2017) pueden llevarse a cabo hacia todos los integrantes de la familia y no solo hacia el niño, la niña o el adolescente que es reunificado o que está en proceso de reintegración. Estas acciones fortalecerán los vínculos familiares y contribuirán a la construcción de una autoestima fuerte por parte de los niños, las niñas y los adolescentes, pues hacen que se sientan valiosos, valorados y amados.

Por otra parte, tener tiempo de calidad también construye relaciones gratas y favorece la armonía de los vínculos familiares. El tiempo de calidad no se mide en duración ni en actividades específicas, pues no es un recetario para seguir. Corresponde a la dinámica de relación que se desarrolla en los momentos compartidos, como las responsabilidades del hogar. Por ejemplo, al cocinar, se comparte un espacio y un momento, y también se comparten las tradiciones familiares y se intercambian historias (personales o familiares); es decir, la preparación de los alimentos se traduce en una expresión de afecto y de cuidado familiar.

El tiempo de calidad también puede ocurrir en otros quehaceres, como el arreglo de las habitaciones, el desarrollo de las tareas escolares, la dinámica de crianza de las mascotas o los momentos de juego.

Así pues, las responsabilidades del hogar no deberían compartirse como una carga de la cual unos quieren librarse, en detrimento de los otros que las absorben. La vinculación con las responsabilidades del hogar favorece la consolidación de la solidaridad, el respeto y el cuidado familiares.

El tiempo de calidad implica compartir intereses y experiencias; por ello, es importantísimo que se desarrolle en función de la voluntariedad y los intereses de quienes participan. No parte de imposiciones, tampoco presupone la existencia de prácticas específicas ni corresponde exclusivamente a dinámicas de juego. El tiempo de calidad se entiende como compartir con gusto algunos espacios y momentos de manera que construyan experiencias y recuerdos significativos, y promuevan la activación del interés de todos los integrantes de la familia.

Pasar tiempo de calidad ayuda a que los integrantes de la familia se (re)conozcan—en particular, después de una separación— y mejora la unión y la conexión familiares —que pueden necesitar una reconstrucción durante el proceso de reintegración—.

El tiempo personalizado de calidad con los niños, las niñas y los adolescentes conduce a que se sientan amados y seguros, y a que sientan que son importantes para su familia.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo podría ser este tiempo de calidad según el momento del curso de vida. Las actividades que se sugieren deben ser realizadas en conjunto por el padre, la madre o el cuidador..

- **Niños y niñas menores de dos años:** imitar expresiones faciales o sonidos, cantar canciones, hacer música con elementos de la casa (una olla y una cuchara, por ejemplo), jugar con tazas o bloques, construir torres, contar historias, leer libros, mirar fotografías.
- **Niños y niñas mayores de dos años:** leer libros, mirar fotografías, hacer dibujos con crayolas o lápices de colores, bailar, cantar, realizar una labor de la casa (haciéndola gratuitamente), apoyar las tareas escolares.
- **Adolescentes:** hablar sobre temas de interés del adolescente (deportes, música, televisión, amigos, etc.), cocinar alguna comida especial, hacer ejercicio, escuchar su música favorita.

La conformación de rutinas y reglas en la reintegración: su aporte para la convivencia

Las familias no son vulnerables o generativas, sino que pasan por momentos críticos, en los que están en mayor vulnerabilidad, y permanentemente la vida las desafía a afianzar su generatividad. Dichas crisis (o momentos críticos) acentúan los problemas de las relaciones familiares (conyugales y/o parentofiliales), y en el marco de estos problemas se adoptan eventos de violencia u ocurren situaciones de abandono y negligencia. Estas crisis también pueden desencadenar problemas de comportamiento (ICBF, 2017) en alguno de los integrantes de la familia, quizá el más vulnerable.

En situaciones de mayor vulnerabilidad, un sistema familiar también puede mostrar dificultades en su funcionamiento y su organización, cuando se muestra rígido y poco flexible en el establecimiento de sus patrones de interacción o, de las normas, los hábitos y las rutinas. En este caso, suelen presentarse dificultades para enfrentar los cambios, puede haber conflictos y, en muchas ocasiones, hay castigos violentos contra los niños, las niñas o los adolescentes.

Por esto, un proceso de reintegración familiar (bien sea, en la familia de origen, o bien, en la familia extensa) requiere tomar conciencia sobre la importancia de las formas organizativas, sobre los hábitos y las rutinas, y sobre la participación en su construcción por parte de los niños, las niñas, los adolescentes y los demás integrantes de la familia.

En circunstancias en las que la familia está estresada o enfrenta algún desafío, se alteran las reglas familiares. Un sistema familiar puede ser interrumpido o difícil de sostener, o, por el contrario, podría cambiar. Es importante, entonces, que todos los integrantes de la familia, en especial, los niños, las niñas y los adolescentes, establezcan rutinas, ya que proporcionan seguridad y facilitan el desarrollo de un entorno saludable. Cuando los niños, las niñas y los adolescentes regresan a una familia, pueden tener recuerdos de un ambiente familiar caótico, pueden haberse acostumbrado a reglas y rutinas diferentes, o pueden sentirse inseguros de su lugar en la familia ahora. Teniendo en cuenta estos aspectos, es útil tomarse el tiempo para conversar y explicar las reglas y las rutinas de la familia, comentar por qué son importantes y conversar sobre los roles de cada uno y las responsabilidades de todos. También es clave ser flexible y paciente, y, de ser necesario, adoptar nuevas reglas o rutinas que el niño, la niña o el adolescente que regresa encuentre importantes o apropiadas tanto para su edad como para el fortalecimiento de las relaciones familiares.

Establecer reglas y rutinas de una manera apropiada para la edad del niño, la niña o el adolescente les proporciona seguridad, porque saben qué esperar y son recibidos como parte de una unidad.

Al respecto Bernal (2013) señala que este proceso requiere ajustes familiares relacionados con: (i) las rutinas a las que se acostumbró el niño, la niña o el adolescente fuera de su casa, sobre todo, si estuvo en una institución; (ii) la cantidad de recursos para apoyarlo en sus actividades escolares y culturales, que pueden ser menores en la familia de origen que en el sitio en el que estuvo en protección, y (iii) la forma de participación de los niños, las niñas y los adolescentes que pudo promoverse en mayor medida durante su estadía por fuera de la familia, con dinámicas de relacionamiento diferentes, ya sea institucionales o familiares. Además, esta autora indica que, cuando las familias han tenido apoyo y han realizado transformaciones, muestran cambios importantes en el vínculo, en las formas de relacionarse y en la organización de las actividades familiares, así como en la garantía de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Para construir rutinas y hábitos que aporten al crecimiento de las familias, contribuyan a su funcionamiento y, favorezcan la cohesión y los vínculos, se requieren ciertas condiciones, como las establecidas por Isaza (2016), que son válidas para familias en proceso de reintegración. Estas son:

- **Conversar sobre el sentido de las normas** expresas o sobre las que están implícitas, como algunas rutinas y hábitos que ayudan a la convivencia de la familia o al desarrollo de sus integrantes, incluidos los niños, las niñas y los adolescentes según su momento de desarrollo. Es fundamental establecer cuáles son las normas, por qué son importantes para la familia y si son adecuadas, por ejemplo, para el momento de desarrollo del niño, la niña o el adolescente, o para la capacidad de cada integrante, de manera que no le impliquen riesgos, puedan llevarlas a cabo, no se sobrecargue a algún integrante y le permita a cada uno tener tiempo para dedicarse a otras labores personales o de descanso.

- **Incluir dentro de las rutinas y los hábitos aquellos que permiten tiempo de esparcimiento y vinculación familiar**, así como sentido de pertenencia, conservación de tradiciones, construcción de rituales, entre otros. Estos hábitos y rutinas pueden identificar costumbres sobre las que se cimientan los vínculos familiares y suelen construirse en la vida cotidiana con algún sentido implícito importante dentro de las relaciones familiares; por ello, explicitar su sentido contribuye a la cohesión familiar.
- **Comprender el sentido de las normas, las rutinas y los hábitos**, ya que fortalece valores familiares, como la solidaridad y la colaboración, y pone de manifiesto la importancia de las acciones familiares conjuntas.
- **Valorar la construcción del sentido de hábitos, rutinas y normas con la participación de todos los integrantes de la familia**, incluidos los niños, las niñas y los adolescentes. Lo anterior, teniendo en cuenta la edad y la capacidad de cada integrante, de manera que todos puedan aportar a su establecimiento y entiendan mejor su sentido para la vida familiar. La participación infantil y adolescente no significa la imposición de los criterios de los niños, las niñas o los adolescentes sobre los horarios, las actividades o las reglas; por el contrario, significa que todos pueden aportar sus puntos de vista para tomar decisiones. Dicha participación contribuye a que los niños, las niñas y los adolescentes sientan que son escuchados y valorados, y, así, se comprometerán más con los acuerdos que hicieron. En tal sentido, los adultos deben estar dispuestos a escuchar las opciones que proponen los niños, las niñas y los adolescentes, y, además, deben, por una parte, explicar con claridad y sencillez sus ideas, y, por otra, deben evitar imponer sus puntos de vista. De esta manera, entre todos encontrarán alternativas que satisfagan los intereses, las ideas y las perspectivas de todos los integrantes de la familia. En situaciones en las que una madre, un padre o un cuidador necesitan imponer reglas, por ejemplo, para mantener a un niño o una niña pequeños a salvo en la calle, es importante explicar por qué se deben cumplir ciertas reglas, para que el niño o la niña entiendan la razón de ser de estas reglas y no las vean como algo impuesto, sino que se trata de una acción que asegura su bienestar.
- **Entender que los acuerdos sobre las actividades, los hábitos, las rutinas o las reglas no son rígidos** y que pueden revisarse cuando se observa que no funcionan. Así se logrará una organización flexible y acorde con las distintas realidades familiares, y las reglas, las rutinas y los hábitos se evidencian como espacios que promueven la vinculación familiar y el sentido de bienestar. Incluir a los niños, las niñas y los adolescentes en estas revisiones es una oportunidad para que desarrollen su capacidad de análisis y de toma de decisiones de manera flexible y adaptada a las circunstancias.

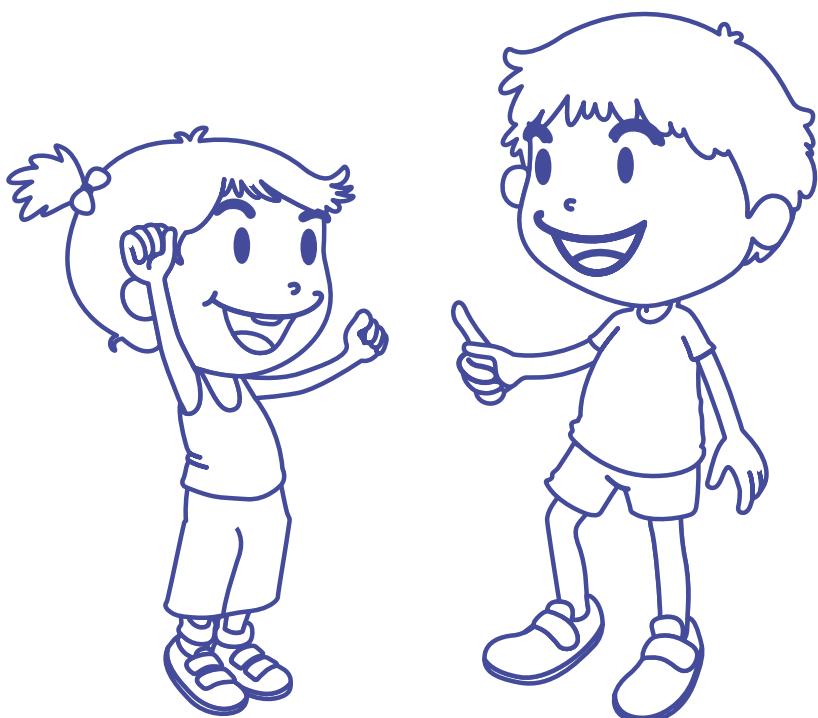
2 Objetivo

- a. Reconocer la importancia de pasar tiempo de calidad en familia para facilitar la unión familiar.
- b. Acordar normas y rutinas, junto con sus sentidos, que se adapten a la cambiante situación familiar y se adecúen a las necesidades de todos los integrantes de la familia, en especial, a los niños, las niñas y los adolescentes.
- c. Identificar las relaciones y tradiciones familiares para propiciar el sentido de pertenencia familiar.

Resultado

Se espera que los integrantes de la familia, el padre, la madre o el cuidador, los niños, las niñas y los adolescentes:

- a. Reconozcan la importancia de pasar tiempo de calidad en familia para facilitar la unión familiar;
- b. Acuerden normas y rutinas con sentido, que se adapten a la cambiante situación familiar y se adecúen a los intereses de todos los integrantes de la familia, en especial, de los niños, las niñas y los adolescentes; e
- c. Identifiquen las relaciones familiares y sus propias tradiciones, de manera que propicien el sentido de pertenencia familiar.



3 Metodología

La presente cartilla se desarrollará en cuatro momentos:

Momento 1



Se inicia con una actividad en la que se reflexiona sobre los temas tratados en la cartilla anterior y sobre las actividades en casa. Después, se presentan los objetivos de esta sesión y se socializan los resultados esperados.

• 20 minutos

Momento 2



Se reflexiona y se dialoga sobre las relaciones en el hogar durante la reunificación y la reintegración, y sobre cómo se abordan los desafíos en familia.

• 40 minutos

Momento 3



Se proponen dos actividades para desarrollar una con la familia. La primera se relaciona con las reglas, las rutinas y los hábitos familiares, y sobre cómo estos contribuyen a una familia armoniosa. La segunda resalta la historia familiar al realizar en conjunto un árbol genealógico.

• 40 minutos

Momento 4



Es un momento de cierre para indicar qué es el tiempo de calidad, cómo se logra dicho tiempo y qué actividades pueden realizarse.

• 20 minutos

4 Actividades

A continuación, se presentan las instrucciones para el desarrollo de las actividades sugeridas de la visita domiciliaria. Es importante ser sensible a las necesidades de la familia participante, así como a sus características.

Se recomienda que antes de la visita domiciliaria se indague sobre las particularidades, las fortalezas y los estilos de aprendizaje o socialización de la familia que participa en este espacio.

Si se considera necesario hacer alguna adaptación de las actividades, con base en lo observado y en la información entregada por el área de protección del ICBF, las actividades aquí presentadas pueden modificarse; eso sí, respetando el cumplimiento de los objetivos de la cartilla. Así mismo, el PAF puede acudir a su creatividad, sus habilidades o sus ideas para realizar las modificaciones que considere necesarias, siempre, en concordancia con el objetivo de la sesión y los principios metodológicos del programa Mi Familia.

El objetivo de las actividades presentadas a continuación es que la familia desarrolle un sentido positivo que le permita aprovechar al máximo sus fortalezas y facilite el proceso de

adaptación para que el niño, la niña o el adolescente que ha sido separado pueda reintegrarse a las dinámicas familiares en un ambiente seguro, afectivo y acogedor.

El desarrollo de las actividades debe entenderse como una propuesta que puede dar luces sobre la manera de ayudar a las familias que están en proceso de reintegración y restauración de los derechos del niño, la niña o el adolescente. Sin embargo, como cada familia tiene características distintas, es importante que el profesional pueda utilizar su criterio para analizar la pertinencia del uso de esta propuesta o, si es necesario crear otras actividades o adaptar las que se incluyen a continuación sin perder de vista los objetivos, los conceptos ni el enfoque planteados sobre la reunificación y la reintegración.

Igualmente, hay que recordar que en la *Guía de orientaciones metodológicas de Mi Familia* se encuentran algunas recomendaciones generales para el manejo de situaciones especiales o posibles retos que puedan surgir.

Momento
I

Actividad

¿Cómo me siento? ¿Qué espero?



Duración:
20 minutos

Materiales

Lápices de colores, crayolas, marcadores,
hojas en blanco y tarjetas con expresión
de emociones (opcional)

Instrucciones

1. Se inicia saludando a la familia. Luego, se invita a cada uno de sus integrantes a que retomen lo concluido en la sesión anterior y reflexionen sobre ello (*cartilla Volver a Reunirnos 2: Pensarnos en familia*).
2. Se explica a los integrantes de la familia que cada uno puede sentir diferentes sentimientos y tener emociones distintas, y que alrededor de ellos se trabajará durante esta sesión.

Para propiciar el diálogo y la participación, se invita a los integrantes de la familia a que completen la siguiente oración según sus emociones, sentimientos o expectativas: “Me siento _____, porque _____. Espero que _____ y quiero que _____”.

El profesional puede iniciar con el siguiente ejemplo: “Me siento emocionado, porque estoy aquí para hablar con ustedes y tengo la esperanza de que todo se desarrollará muy bien”.

Nota:

Si hay niños o niñas menores de 10 años, la actividad puede ajustarse. Se les puede pedir que dibujen cómo se sienten, qué emoción los embarga y en qué parte del cuerpo la sienten. También puede resultar útil tener un conjunto de tarjetas con imágenes que representen las emociones o los sentimientos (imágenes tipo emoticón).

3. Se continúa la charla hablando sobre cómo cada persona puede sentir o emocionarse de una forma determinada en una situación específica, y cómo todos sienten de diferente manera. Se explica que las personas pueden experimentar distintas emociones en momentos compartidos y que estas dependen de las características de cada uno o de las experiencias vividas.

4. Luego, se enfatiza en la importancia de conocer lo que sienten los demás integrantes de la familia y cómo este conocimiento es pieza clave para apoyarse mutuamente en un ambiente de respeto.

También puede hablarse sobre la función de la expresión de los sentimientos: sobre cómo expresar (comunicar) las emociones y los sentimientos puede ayudar a sanar dolores, mitigar miedos, superar frustraciones y facilitar las relaciones familiares.

Si ya se ha trabajado la cartilla *Mar de emociones* y se han desarrollado sus actividades, este puede ser un buen momento para retomar las conclusiones de dicha sesión.

5. Para cerrar este primer momento, se comparte con los integrantes de la familia los objetivos de la presente sesión y se comunican los resultados esperados. De igual manera, se explica a la familia que esta sesión puede resultar emotiva.

Actividad

Hago lo mejor para ti



Duración:
40 minutos

Momento
2

Materiales

Círculos del Anexo 1 e infografía del Anexo 1 de la cartilla *Comunicación paz-Siente*

Instrucciones

1. Con antelación, se recortan los círculos intersectados del Anexo 1 de la presente cartilla. Luego, se ponen sobre una mesa o una superficie plana, de tal forma que todos los integrantes de la familia los vean y los lean.

2. Se pide al padre, la madre o el cuidador que ponga la mano sobre el círculo que dice “Reconozco a mi hijo o mi hija”. Luego, se pregunta si esta declaración es verdadera o falsa.

Se hace esta actividad con los niños, las niñas y los adolescentes con su respectivo círculo del mismo anexo, aquel cuyo mensaje es “Reconozco a mi mamá, mi papá o mi cuidador”.

3. Luego, se anima a los integrantes de la familia a que hablen sobre el tiempo aproximado que duraron separados y sobre los cambios que han observado ahora que están de nuevo juntos. Los cambios pueden ser de carácter físico (un corte de cabello, un cambio en la estatura, por ejemplo) o de carácter comportamental (ahora hay más calma o más diálogo, por ejemplo).

Para motivar aún más la conversación y profundizar en cómo se perciben dichos cambios, se formulan preguntas del tipo:

- a.** ¿Cómo te parece ese cambio?
- b.** ¿Te agrada o te desagrada ese cambio?, ¿por qué?
- c.** De los cambios que señales, ¿cuál te parece más fácil de aceptar? Y ¿cuál, el más difícil?

Nota:

Al hablar de los cambios que ha habido en el hogar, en las relaciones y en los integrantes de la familia, es necesario asegurarse de que primero se destaque aquellos cambios positivos, como nuevas habilidades o fortalezas, o cambios de actitudes o de comportamiento provechosos, o nuevos aprendizajes. Luego, se señalan aquellos cambios negativos, poco gratos o difíciles de aceptar.

4. Se indica a los integrantes de la familia que hay cambios que aceptamos con facilidad y que hay otros que no.

Al hablar de ello, el profesional debe tener en cuenta que, a veces, la reunificación o la reintegración pueden resultar difíciles, ya que todos los integrantes pueden haber realizado cambios importantes mientras estuvieron separados. Estos cambios pudieron tener su origen en las experiencias vividas antes y durante la separación, o por el hecho de que ha transcurrido tiempo antes de la reunificación. También hay que tener en cuenta que la reunificación supone para el niño, la niña o el adolescente otra separación.

5. Se puede terminar esta actividad con los siguientes mensajes. Hay que tener en cuenta la relevancia de los mensajes según lo conversado con los integrantes de la familia.

- La mayoría de los padres, las madres y los cuidadores aman a sus hijos e hijas, y quieren hacer lo mejor para ellos. Sin embargo, las acciones, y el comportamiento de los padres, las madres y los cuidadores no siempre son congruentes con ese amor que sienten.
- Las palabras o las acciones negativas de un parent, una madre o un cuidador hacia los niños, las niñas o los adolescentes pueden ser dañinas: pueden desencadenar estrés e, incluso, dolor. Estos sentimientos siguen presentes en los niños, las niñas y los adolescentes aun cuando se convierten en adultos.
- Los sentimientos de dolor o tristeza son normales. Resulta útil hablar con una persona de confianza acerca de estos sentimientos y sobre los recuerdos familiares difíciles que los originaron.
- En las familias existen diferentes experiencias y recuerdos: unos serán maravillosos; otros, difíciles. Es importante, entonces, transformar aquellas vivencias y recuerdos espinosos, y fortalecer las experiencias gratas y magníficas, para ser más unidos.
- Puede ser complejo ser un buen parent, una buena madre o un buen cuidador cuando se han vivido experiencias negativas en la niñez o la adolescencia. Puede ser aún más difícil si nos aferramos a nuestra idealización de padres perfectos de cuando éramos niños o niñas. Si nuestros recuerdos son positivos, es probable que no estemos recordando

todo o que estemos enfrentando desafíos que nuestro padre, madre o cuidador no enfrentaron. Es importante recordar lo que nuestro padre, madre o cuidador hicieron bien, así como lo que no funcionó tan bien para nosotros cuando estábamos creciendo.

- Modificar aquellas conductas negativas con las que fuimos educados es un gran paso. Lo mismo es fortalecer aquellas conductas positivas con las que fuimos educados o estamos educando.

Momento
3

Puede realizarse una de las siguientes actividades. La escogencia dependerá de las características de la familia y de cuál de las actividades es más apropiada para trabajar el proceso de reintegración que en la actualidad vive la familia.

Hay que tener en cuenta, además, que, si en la sesión hay una persona con discapacidad, la actividad elegida tendrá que ajustarse a las necesidades especiales de la persona para que pueda participar en la sesión.

Actividad 1³

Reconozco
nuestras fortalezas



Duración:
40 minutos

Materiales

Círculos del Anexo 1, lápices de colores, crayolas, marcadores, hojas en blanco y cinta adhesiva

Instrucciones

1. Continuando con los círculos intersectados y recortados del Anexo 1, se hablará sobre la manera como se hacen las cosas en la familia. Para ello, hay que tomar el segundo conjunto de círculos del Anexo 1 y ubicarlo sobre una mesa o en una superficie plana. Se solicita a cada integrante que ponga su mano sobre el círculo que dice “Así es como hacemos las cosas aquí”.
2. Se anima a la familia a conversar sobre la percepción que tienen con respecto a cómo se hacen las cosas en su hogar. Para motivar la charla y propiciar el análisis, se hacen preguntas del tipo:
 - ¿Hiciste estas mismas cosas donde viviste?
 - ¿Hiciste algo diferente que disfrutaste? ¿Qué?

³ Esta actividad es una adaptación de la propuesta en el Programa de Crianza de Reintegración Familiar Esanyu Mu Maka (Clowns Without Borders South Africa, 2017) y también es una versión adaptada del Programa de Familias Carales de Sinovuyo para Niños Pequeños y el Programa sinovuyo Caring Families para padres y adolescentes. Fue realizada por Lucie Cluver, Jenny Doubt, Frances Gardner, Judy Hutchings, Jamie Lachman, Sibongile Tsoanyane y Catherine Ward.

3. Se continúa la actividad hablando sobre las normas, las reglas y las rutinas. Para ello, se formulan preguntas como las siguientes:

- ¿Qué normas hay en esta familia?
- ¿Esas normas son solo de esta familia?
- En la familia, ¿para qué sirven las normas?
- ¿Quién establece las normas?, ¿por qué?
- En la familia, ¿cómo se establecen las normas?, ¿por qué?

4. Se pregunta a cada integrante de la familia sobre su valor:

- ¿Cuál es tu valor dentro de tu familia?
- ¿Cuáles son tus aportes para tu familia?
- ¿Cómo aportas a los vínculos familiares?

En el caso de que haya niños o niñas menores de ocho años, hay que modificar las preguntas para que se formulen con un vocabulario que comprendan bien y, de esta manera, puedan responder las preguntas y participar en el ejercicio.

5. Se explica a los integrantes que, cuando la familia ha estado separada y vuelve a unirse, todos sus integrantes tendrán que acomodarse para que la convivencia familiar sea grata y se convierta en fuente de unión. Es normal que haya temores relacionados con cómo se establecen las normas o con si se podrán cumplir o no, y si esto será fuente de conflicto, sobre todo, si lo fue antes de la separación. Se motiva a los integrantes a que expresen sus percepciones al respecto. De esta manera, se entenderá mejor el sentido de las normas y el aporte que cada uno puede hacer a la familia.

6. En relación con los hábitos y las rutinas, se explica que algunos pueden reflejar normas o basarse en ellas. Por este motivo, es necesario que la familia las exprese de forma explícita. De esta manera se entenderá su valor, tanto para la familia como para cada uno de sus integrantes.

Otras normas y rutinas reflejan hábitos afectivos, costumbres, tradiciones familiares o actividades que aportan al bienestar de los integrantes y a la cohesión familiar. Explicar de forma explícita cuáles son, cuál es su sentido, cómo se han ido instaurando y qué cambios han tenido contribuirá a que todos los integrantes de la familia comprendan su valor dentro de su proceso de crecimiento.

Nota 1:

Si con esta familia ya se han trabajado las cartillas relacionadas con el tema de las rutinas y las normas (*Familias democráticas*) o de participación infantil (*El valor de mi voz*), es momento de recordar las conclusiones de dichos temas para aplicarlas. En caso contrario, pueden retomarse elementos de esas cartillas para conversar sobre la importancia de la participación de todos los integrantes en los acuerdos sobre las rutinas y las normas, y sobre el aporte de cada uno para una convivencia sana y grata.

7. Teniendo como base lo conversado, se propone a la familia que establezca algunos acuerdos sobre las rutinas o las normas que algún integrante quiera modificar, mantener o fortalecer; todo, dentro del proceso de crecimiento familiar.

8. Antes de finalizar esta actividad, se propone a los integrantes de la familia que pongan la mano en el círculo (Anexo 1) que dice “¿Estoy feliz de estar en esta familia?”. Se les pide que reflexionen sobre el significado de esta pregunta y den una respuesta. Posteriormente, se conversa sobre las respuestas.

Nota 2:

Hay que tener en cuenta que los niños, las niñas o los adolescentes que han sido separados de sus familias pueden tener diferentes sentimientos y emociones, puesto que han vivido una doble separación (primero, del hogar y, luego, del lugar de protección). Aunque pueden estar felices en casa, también podrían sentirse tristes por dejar a sus amigos o a los cuidadores del sitio donde vivieron en protección, así como las condiciones de vida que tuvieron allí. Igualmente, los niños, las niñas o los adolescentes que han sido separados de sus familias podrían tener problemas con el apego y, en consecuencia, puede parecer que no son capaces de acercarse al padre, la madre o el cuidador, o que tratan de alejarse intencionalmente a través de un comportamiento desafiante o de mal humor. Si este es el caso de la familia, conversar sobre estas emociones, sentimientos y formas de actuar contribuirá a aceptar lo que sucede con el niño, la niña o el adolescente, y posibilitará darle tiempo para avanzar en el restablecimiento del vínculo familiar.

9. Para terminar la sesión, se reconoce el valor de compartir las fortalezas y se reconoce la importancia de cada integrante al interior de la familia.

Actividad 2

Árbol genealógico



Duración:
40 minutos

Materiales

Anexo 3, lápices de colores, tajalápiz, marcadores, crayones, hojas en blanco y cinta adhesiva

Instrucciones

1. Para iniciar esta actividad, se recuerda a la familia que estar viviendo juntos de nuevo o por primera vez es un gran paso.

2. Para celebrar esta unión familiar, se le pide a la familia que dibuje su árbol genealógico.

Para la elaboración del árbol genealógico hay que tener en cuenta dos circunstancias:

- **Si el niño, la niña o el adolescente regresa a su familia de origen.** En este caso, la elaboración del árbol genealógico será relativamente sencilla y serán pocas las preguntas que el niño, la niña o el adolescente hará para poder llevar a cabo con éxito la tarea.

- **Si el niño, la niña o el adolescente llega a una familia nueva con la que no ha vivido antes** (por ejemplo, su familia extensa). En esta circunstancia, el niño, la niña o el adolescente se verá en la necesidad de hacer preguntas para hacer su árbol genealógico. Además, la actividad debe enfatizarse en que haya un lazo claro o una conexión evidente entre su nueva familia y con la que estaba antes. Debe ser claro para el niño, la niña o el adolescente su origen y la relación entre las familias con las que ha convivido.

3. Para dibujar el árbol genealógico, se pide a los integrantes de la familia que presenten una idea: cómo sería y quiénes estarían. Contar historias sobre la familia ayudará a la elaboración de dicho árbol.

Compartir historias, relatos o experiencias familiares contribuye, por una parte, a crear una historia común y, por otra, a que cada uno se sienta parte de la familia. De esta manera, se construye el sentido de pertenencia a una familia y se enlaza a una tradición.

Nota 1:

Es necesario asegurarse de que esta actividad utiliza las tradiciones apropiadas con las cuales se sienten identificados todos los integrantes de la familia. Hay tradiciones de los antepasados que se conservan y fomentan el sentido de pertenencia, por lo que el profesional puede optar por utilizar este enfoque en lugar de una idea más *moderna*, como, por ejemplo, un árbol genealógico para visualizar las tradiciones construidas por la familia que convive actualmente y la familia extensa.

4. Para la elaboración del árbol genealógico, se solicita al padre, la madre o el cuidador que se identifiquen en su árbol genealógico. Para ello, se utiliza el Anexo 3 como ejemplo.

5. Se pide al niño, la niña o el adolescente que está en proceso de reintegración que se ilustre en el centro del dibujo, junto con las demás personas menores de 18 años. Luego, se ubica a la madre y el padre (si procede).

A medida que el árbol genealógico se desarrolla, se pide a la familia que cuente historias, anécdotas o actitudes sobre las personas que están siendo integradas al árbol.

6. Si no hay tiempo u oportunidad de completar el árbol genealógico, se pide a la familia que lo complete después, de tal manera que lo tenga hecho para la sesión en la que se trabajará la cuarta cartilla de este conjunto sobre la reunificación y la reintegración.

Nota 2:

Si no es posible o es inadecuado hacer el árbol genealógico de la familia biológica, se dibuja el árbol hasta donde los integrantes de la familia lo consideren pertinente. Eso sí, el árbol genealógico que dibujen debe ayudarlos a identificarse con sus raíces. Para ello, la oralidad, los relatos y las anécdotas resultan fundamentales: contar historias sobre esa familia nueva que se está formando ayudará a todos sus integrantes a sentir que forman parte de ella y que la conocen. De otro lado, en este caso, en el centro del dibujo debe estar el niño, la niña o el adolescente con su nuevo cuidador.

Nota 3:

Sea el árbol genealógico de la familia biológica o no, los integrantes de la familia pueden incluir en él a las personas que consideren importantes para su vida familiar, como los vecinos o los amigos. Eso sí, debe hablarse sobre la importancia de esta persona para la familia, y en conjunto (entre todos los integrantes de la familia) acordar si está o no en el árbol genealógico.

7. Para finalizar, se pide a los integrantes de la familia que conversen sobre las emociones, los sentimientos o las sensaciones que tuvieron al realizar su árbol genealógico.

Tiempo que vale la pena



Duración:
20 minutos

Actividad

Materiales

Anexo 4

Instrucciones

Momento
4

1. Se inicia comentando a los integrantes de la familiar que una de las cosas más sencillas pero importantes para conocerse y reconocerse es pasar juntos tiempo de calidad.

Luego, se explica que el tiempo de calidad es una forma de compartir con los demás integrantes de la familia. El tiempo de calidad es, entonces, una oportunidad para aprender y enseñar, para intercambiar y para estrechar lazos familiares. Por ejemplo, el niño, la niña o el adolescente pueden enseñarle algo a su padre, madre o cuidador durante ese tiempo de calidad.

Pasar tiempo de calidad con los demás integrantes de la familia fortalece las relaciones y los integrantes de la familia se sienten amados, sobre todo, el niño, la niña o el adolescente que llega de nuevo a la familia, ya que siente que es bienvenido y aceptado.

2. Se pide a la familia que converse sobre qué actividades pueden realizarse en familia para pasar tiempo de calidad.

3. Para complementar la charla, se comparte con la familia el Anexo 4 y se habla sobre cada una de las actividades sugeridas.

En este momento, los integrantes de la familia pueden agregar actividades a ese listado, teniendo en cuenta las que más les gustan o las que les gustaría hacer en familia.

4. Para ahondar sobre las actividades que promueven compartir tiempo de calidad en familia, se detallan las características que deben tener estas actividades para que cumplan con objetivo:

- Las actividades que se realicen deben ser acordadas entre todos.
- Hay que establecer en familia cuándo y cómo se llevan a cabo dichas actividades. Si los niños, las niñas o los adolescentes sugieren el tiempo y el lugar, los adultos deben escucharlos, y acordar con ellos si es posible o no realizarlas según su propuesta.
- Hablar sobre dichas actividades requiere la atención de todos. Así que hay que evitar distraerse. Durante la conversación para acordar pasar tiempo de calidad en familia hay que evitar usar el teléfono para conversar con un tercero, apagar el televisor o la radio, por ejemplo.
- Las decisiones o los acuerdos a los que lleguen se toman entre todos. Es igual de importante la opinión o la propuesta de un niño, una niña o un adolescente que la de un adulto. Hay que tener en cuenta que todos están dando lo mejor de sí para asegurarse de compartir tiempo de calidad en familia y, por eso, todas las opiniones, todas las propuestas y todas las sugerencias son válidas.
- Para pasartiempos de calidad en familia no se requiere realizar actividades extraordinarias. En la cotidianidad también es posible estrechar lazos. Así, los quehaceres diarios, como cocinar, compartir las comidas, organizar las habitaciones o barrer, son oportunidades para compartir en familia. Para que las tareas del hogar se conviertan en un tiempo de calidad que se vive en familia, es importante que estas actividades sean realizadas en conjunto y que contribuyan al desarrollo de vínculos entre los integrantes y aporten la cohesión familiar. Por ejemplo, todos los integrantes de la familia pueden ayudar a hacer una comida y, mientras rebanan, pelan, lavan y organizan, pueden conversar, compartir anécdotas, hablar sobre lo que les gusta, etc.

5. Se le da a la familia un tiempo de 10 o 15 minutos para que hagan un listado de las actividades que realizarán en familia para compartir tiempo de calidad.

Para que el tiempo sea provechoso, pueden iniciar los niños, las niñas y los adolescentes con sus propuestas, y, luego, continúan los adultos con las suyas.

Si los integrantes de la familia llegan a tener alguna dificultad, puede pedírselas que recuerden las actividades del Anexo 4 o que recuerden qué es tiempo de calidad y cómo se logra.

6. Se finaliza la sesión agradeciendo a la familia por su buena disposición para trabajar y fortalecer las relaciones familiares.

Igualmente, se le recuerda que puede ser difícil acostumbrarse a vivir juntos de nuevo o por primera vez. Cada uno de los integrantes de la familia puede sentirse estresado o frustrado, pero pasar tiempo de calidad en familia permite conversar sobre las emociones y los sentimientos, llegar a acuerdos y disminuir las situaciones estresantes.

Referencias

- Bernal, T. 2013. "Reintegro de niños, niñas y adolescentes a sus familias: Una comprensión desde los vínculos". *Revista Iberoamericana de Psicología*, 6 (2). Pp. 81-91.
- Besada, L. & Puñal, M. 2012. "Intervención en familias con menores en situación de riesgo". *IPSE*, 5. Pp. 47-69.
- Clowns without Borders South Africa. 2017. *Esanya Mu Maka Family Reintegration Parenting Programme Facilitator Manual*.
- Garzón, D. 2004. *Indicadores sobre competencias familiares para agenciar y potencializar el desarrollo integral de la primera infancia*. Bogotá: Convenio DABS, ICBF, Unicef, Save the Children y Cinde.
- Gómez, E., Muñoz, M. & Haz, A. 2007. "Familias multiproblemáticas y en riesgo social: Características e intervención". *Psykhe*, 16 (2). Pp. 43-54.
- Isaza Merchán, L. 2016. *Alternativas de crianza libres de violencia para familias democráticas y amorosas: Material de apoyo para trabajar con cuidadores familiares de niños, niñas y adolescentes*. Bogotá: Aldeas Infantiles SOS Colombia.
- Rodríguez, G., Camacho, J., Rodrigo, M. J., Martín, J. C. & Máiquez, M. L. 2006. "Evaluación del riesgo psicosocial en familias usuarias de servicios sociales municipales". *Psicothema*, 18 (2). Pp. 200-206.
- Rodríguez, M. 2006. "Viejas y nuevas familias. La transición hacia nuevas estructuras familiares". Interpsiquis. <https://cutt.ly/znHTJJW>. Recuperado el 14 de marzo de 2007.

5 Anexos

Anexo 1

Círculos de identificación

Círculos para el padre, la madre o el cuidador



Círculos para los niños, las niñas y los adolescentes



Anexo 2

Reglas y rutinas

Las siguientes actividades son sugerencias. Como se explicó durante la sesión, esta es una herramienta útil para demostrar que cada integrante de la familia tiene un papel único y que es necesaria la distribución de las responsabilidades desde una lógica de cuidado mutuo entre los integrantes de la familia.

Puede elegirse la tarea más pertinente para cada familia dependiendo de la edad del niño, la niña o el adolescente.

Tareas diarias

Completa en familia el siguiente cuadro.

- En la casilla ‘Tareas’ escribe aquellas labores que necesitan hacer.
- Habla con tu familia sobre quién hará dichas tareas.
- Acuerden entre todos quién hará qué tarea y qué día la hará.
- En el cuadro, escribe el nombre de la persona que hará la tarea según lo acordado en el punto anterior. En el caso de que algún integrante de la familia no sepa escribir, puede asignarse a cada integrante un dibujo o una figura para que se reconozca en el cuadro y, en lugar de escribir la tarea, puede dibujarse.
- Recuerda que los hombres y las mujeres hacen las tareas domésticas por igual, y que los niños, las niñas y los adolescentes necesitan hacer algunas labores, pero son los adultos quienes tienen más responsabilidades.

Tareas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anexo 2

Ejemplo:

Tareas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Limpiar y cuidar a la mascota	Mamá	Papá	Hija	Hijo	Papá	Todos	Todos
Hacer el almuerzo	Mamá	Papá e hija	Papá	Mamá e hijo	Mamá	Papá	Todos

Importante: Recuerda incluir las acciones que son realmente importantes para mantener una rutina; por ejemplo, la hora de comer, el momento de la tarea escolar (cuando corresponda) y la hora de acostarse.

Rutina a la hora de acostarse

Es clave reflexionar con la familia acerca del descanso, el sueño y sus beneficios, teniendo en cuenta la edad y las responsabilidades de cada uno. También es importante hablar de las consecuencias de no dormir adecuadamente (poco o en exceso), de manera diferenciada y por edades, y cómo esto influye en los demás integrantes de la familia.

Después de la charla, hay que analizar si los integrantes de la familia tienen hábitos de sueño o de descanso. Para ello, pueden formularse preguntas del tipo:

- ¿Cómo logramos en familia hábitos de sueño saludables?
- ¿Cómo mejoramos entre todos los hábitos de descanso que ya tenemos?
- ¿Tenemos costumbres o pasos a seguir antes de descansar? ¿Cuáles son?

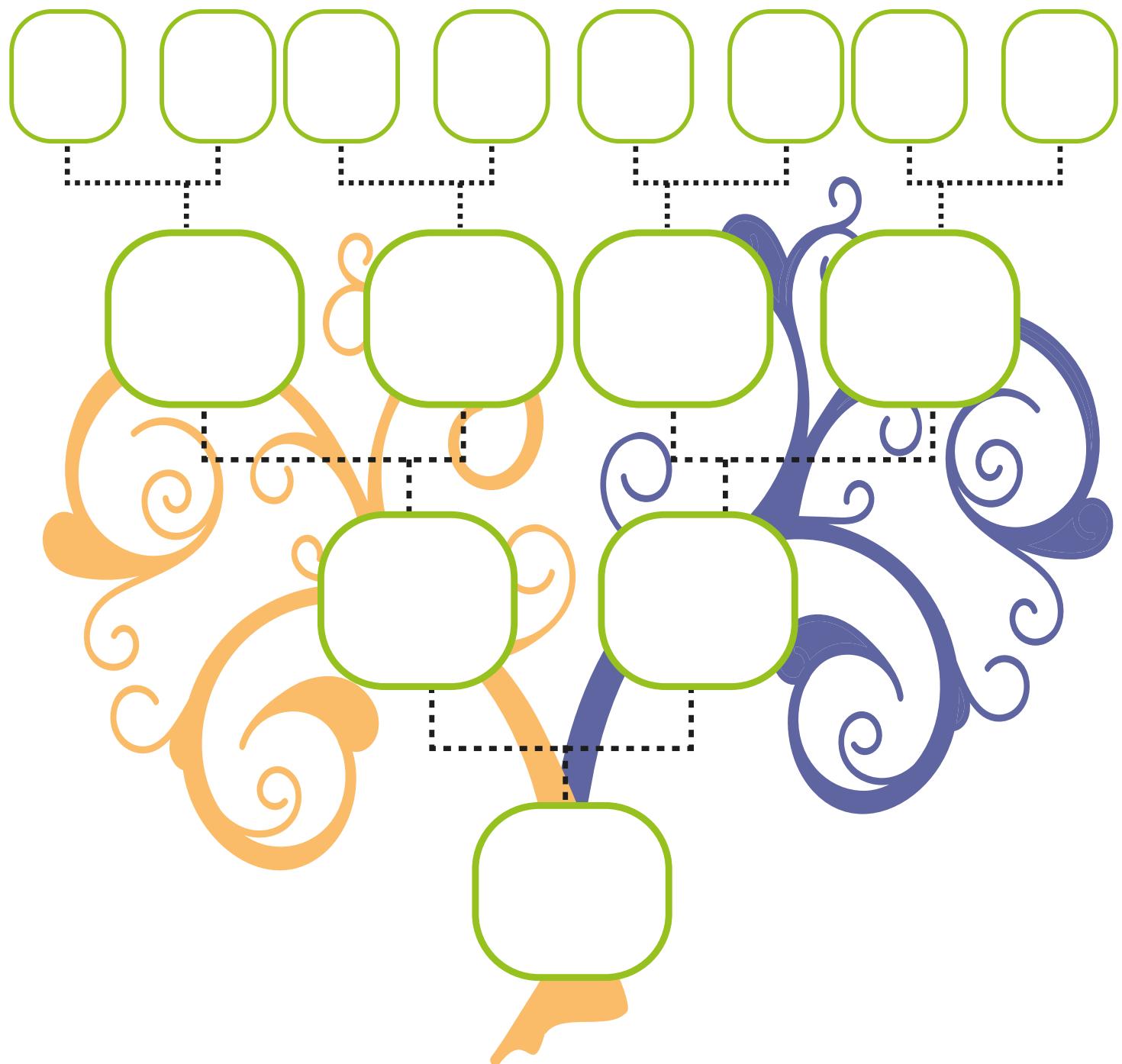
Estas acciones pueden ser útiles para seguir fortaleciendo las rutinas de descanso y de sueño de cada uno de los integrantes de la familia:

- Escriban o dibujen juntos la rutina que tiene cada integrante de la familia antes de acostarse.
- Analicen en familia si esas rutinas los ayudan a relajarse, a terminar el día con tranquilidad y a conciliar el sueño.
- Según la respuesta del punto anterior, conversen sobre qué cambios harían a esas rutinas para lograr un mejor descanso o conciliar con más rapidez el sueño.
- Leer en familia, escuchar música suave, apagar las pantallas, conversar sobre temas amenos y contar cuentos son actividades que pueden iniciar un buen descanso ya que calman, tranquilizan y relajan. Pregúntense qué actividades de estas implementarían en casa.
- Propongan acuerdos sobre la hora de ir a la cama. Para ello, tengan en cuenta la edad de cada uno de los integrantes de la familia y, de ser necesario, conversen sobre por qué hay integrantes de la familia que deben dormir más o deben ir a la cama más temprano que otros.

Anexo 3

Árbol genealógico

Haz tu árbol genealógico. Incluye a todos los integrantes de tu familia.



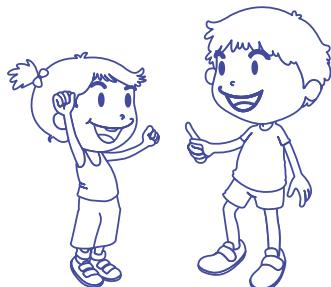
Anexo 4

Pasemos tiempo de calidad

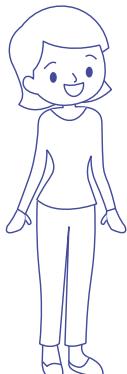
Estas son algunas actividades que los integrantes de la familia pueden hacer juntos para pasar en familia tiempo de calidad.



Saltar



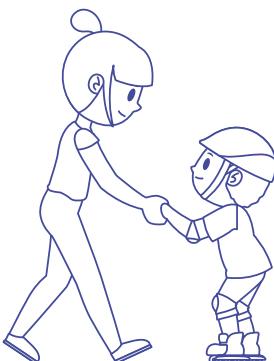
Conversar



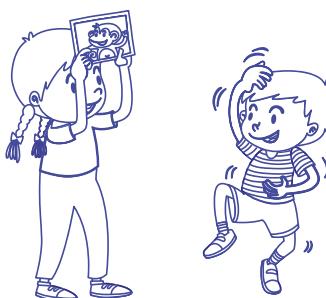
Cantar



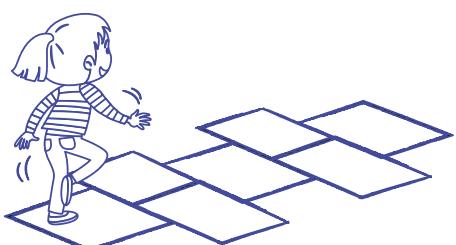
Practicar algún deporte
(fútbol, baloncesto, ciclismo)



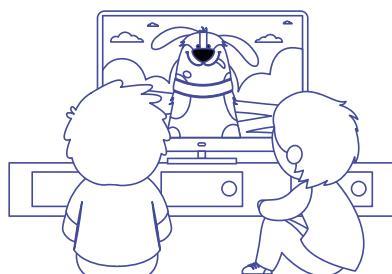
Enseñar a la familia
sobre algo de lo que
saben mucho



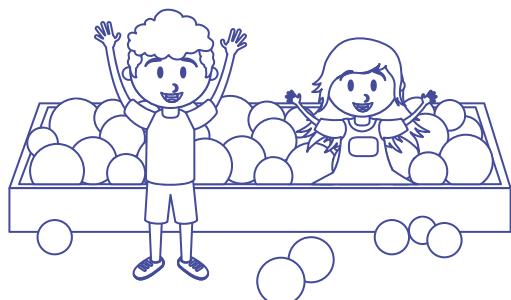
Actuar o contar historias



Jugar
(juegos tradicionales o
contemporáneos)



Ver televisión juntos o
videojuegos



Jugar al escondite u otros
juegos de fiesta



Cocinar juntos



Fortaleciéndonos
en Familia
• Volver a encontrarnos 3

Sede de la Dirección General. Av. Carrera 68 # 64C - 75
Bogotá DC, Colombia



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN · EMERGENCIA · ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial

