



MÓDULO DE CRIANZA AFECTIVA Y RESPETUOSA

Una propuesta desde la crianza positiva

———— Aldeas Infantiles SOS Perú



MÓDULO DE CRIANZA AFECTIVA Y RESPETUOSA

Una propuesta desde la crianza positiva

Aldeas Infantiles SOS Perú

Módulo para desarrollar capacidades de madres,
padres, cuidadoras y cuidadores para la crianza
positiva de las niñas, niños y adolescentes

TÍTULO: MÓDULO DE CRIANZA AFECTIVA Y RESPETUOSA

Editado por:

Aldeas Infantiles SOS Perú

Dirección legal:

Calle Ricardo Angulo N° 744, Urb. Corpac
San Isidro - Lima - Perú

Elaboración de contenidos:

Stephany Orihuela Otárola
Mónica Elizabeth Sarmiento Oscco
Paola Olivera Montalván
Zurian Nacgha Zúñiga

Revisado por:

Yakelin Loi Caycho Tacza

Aprobado por:

Nancy Martínez Pacheco
Jhony Noa Baldeón

Revisión de estilo:

Diego Carbajal Alarcón

Diseño, diagramación e ilustraciones:

Roger Román De la Cruz

Idioma original:

Español

Primera edición, julio 2023

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-12555

La publicación de este material ha sido posible gracias al financiamiento de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en marco al proyecto "Asistencia y protección de niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados separados, no acompañados o en situación de vulnerabilidad".

Esta publicación no puede ser reproducida totalmente ni en parte, por ningún medio sea electrónico, digital, mecánico, fotocopiado, microfilmación, por registro u otros métodos, sin autorización expresa de los responsables de la edición.

Introducción

Aldeas Infantiles SOS Perú es una organización sin fines de lucro que trabaja por promover la protección de las niñas, niños y adolescentes, fomentando entornos afectivos, seguros y protectores, libres de violencia. Como organización, Aldeas Infantiles SOS cree firmemente que son estos entornos los que facilitan el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, pues les permiten generar confianza, amor propio y fortalecimiento de sus habilidades para la vida.

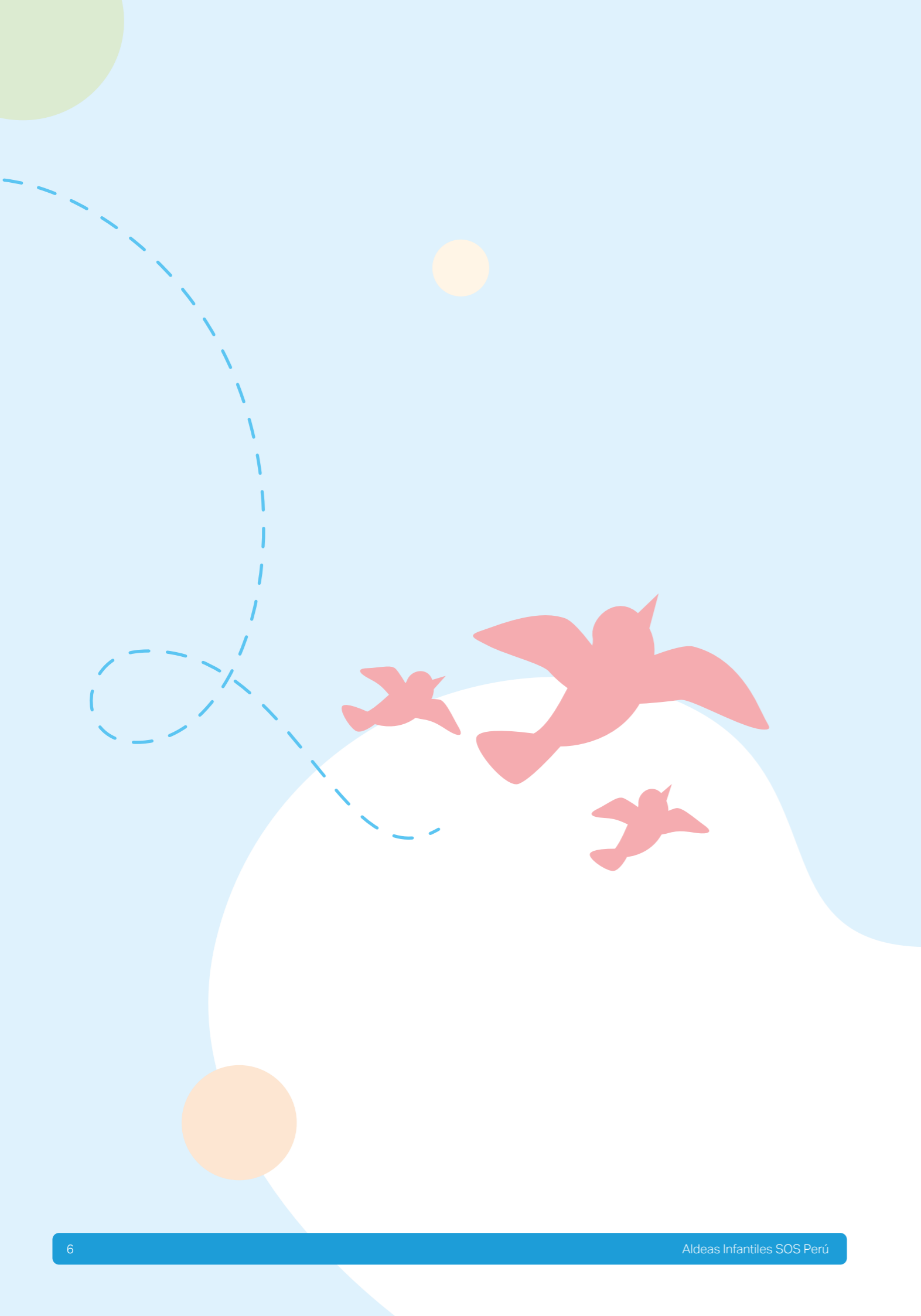
Los entornos afectivos, protectores y seguros sólo son posibles si es que existen entornos físicos y emocionales de protección; participación activa de las niñas, niños y adolescentes; y, finalmente, personas adultas conscientes que garanticen todo lo anterior. Para esto último, es importante que las madres, padres, cuidadoras y cuidadores, cuenten con herramientas parentales eficientes para gestionar situaciones retadoras cotidianas y reforzar los vínculos basados en el afecto y el respeto.

En ese sentido, el presente módulo pretende, como recurso educativo, capacitar a las personas responsables del cuidado, crianza y educación de las niñas, niños y adolescentes, desde un enfoque de buen trato a través de la crianza positiva. Ante ello, este documento constará de cinco sesiones que brindarán herramientas clave para comprender los propósitos que motivan las conductas de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de gestionarlas eficientemente en situaciones de la vida diaria.

Contenido

1. Enfoques transversales	7
2. Conceptos básicos	9
3. Cultura en crianza positiva	13
3.1. ¿Qué es la crianza positiva?	13
3.2. ¿Cuál es la diferencia con la disciplina positiva?	13
3.3. Fundamentos de la disciplina positiva	13
3.4. Beneficios del uso de la disciplina positiva	14
3.5. Conceptos clave de la teoría adleriana	14
3.6. Principios de la disciplina positiva	16
3.7. Herramientas para la disciplina positiva	17
3.8. El autocuidado y su vinculación con la disciplina positiva	20
3.9. La gestión emocional para prevenir la violencia familiar	21
4. Metodología	23
4.1. Objetivos y estructura de los módulos	23
4.2. Elementos metodológicos claves	24
4.3. Acompañamiento y evaluación	25
5. Facilitación	26
5.1. Perfil de la persona facilitadora	26
5.2. Pautas para la facilitación	27
5.3. Consideraciones para el acompañamiento de situaciones especiales	29

6. Guía de sesiones:	30
7. Facilitación	33
7.1. Sesión 1: ¿Por qué aplicar la crianza afectiva y respetuosa en la familia?	34
7.2. Sesión 2: ¿Por qué se comportan así?	48
7.3. Sesión 3: Estilos y recursos para la crianza afectiva y respetuosa	60
7.4. Sesión 4: Sentando las bases de la construcción de la Crianza	68
7.5. Sesión 5: El autocuidado y la gestión emocional para la prevención de la violencia	78
8. Anexos	90
8.1. Anexo1: Cuaderno de trabajo	90
8.2. Anexo2: Evaluación de salida	90
9. Bibliografía	91



1. Enfoques transversales

Enfoque de Derechos humanos

Considera que las características de los derechos humanos son inalienables, universales, interdependientes e indivisibles. Este enfoque, además, se basa en normas y políticas internacionales que establecen estándares de protección de la dignidad y respeto hacia la persona (Grupo de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible, s/f).

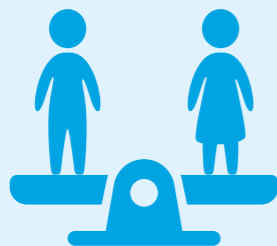
Enfoque Intercultural

Reconoce la diversidad cultural y la existencia de diferentes perspectivas culturales, expresadas en distintas formas de organización, sistemas de relación y visiones del mundo (Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, s/f).



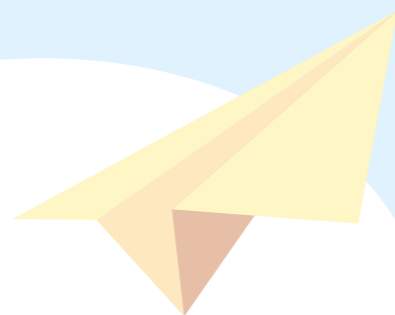
Enfoque de Igualdad de género

Implica que mujeres, hombres, niñas y niños gocen, por igual, de los mismos derechos, oportunidades, recursos y protecciones. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no dependan del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, necesidades y prioridades, tanto de mujeres como hombres, reconociéndose así la diversidad de ambos grupos (UNESCO, 2014).



Enfoque de Desarrollo y preparación para la vida adulta

Considera a la niña, niño y adolescente como un sujeto en desarrollo, guía y protección, orientado a lograr la madurez y socialización para alcanzar la vida adulta (Congreso de la República, 2016).



2. Conceptos básicos



Abuso físico

Se entiende como el daño físico, real o potencial, causado por una acción o falta de una acción razonable bajo el control de la madre, padre o persona responsable, de autoridad o confianza. El abuso físico puede incluir golpear, azotar, sacudir, arrojar, envenenar, quemar, escaldar, ahogar o asfixiar a la niña o niño. Este abuso implica, además, el causarle daño físico, provocarle síntomas de mala salud o causársela deliberadamente. Los incidentes pueden ocurrir sólo una vez o repetirse (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2008).



Abuso emocional o psicológico

Se denomina abuso emocional al maltrato continuo que afecta la percepción y desarrollo mental de los niños y niñas. Este abuso, además, comprende el hacerle sentir despreciado, que no es amado y que es incapaz: que sólo está en el mundo para satisfacer las necesidades de otras personas o ser presionado por expectativas inapropiadas. El acto de abuso emocional incluye restringirle el movimiento, amenazarlo, asustarlo, discriminarlo, utilizarlo como chivo expiatorio, corromperlo, ridiculizarlo, degradarlo, intimidarlo y humillarlo (por ejemplo, haciéndole preguntas embarazosas o exigiéndole que haga cosas que lo dejen en ridículo) (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2008).



Afectividad consciente

Es la capacidad que una persona tiene para, de forma consciente, voluntaria y sistemática, generar un entorno protector y cálido emocionalmente para establecer relaciones afectivas positivas. La afectividad consciente es, desde un enfoque de derechos, garantía del derecho a la protección y desarrollo pleno, porque posibilita la creación del entorno seguro y de buen trato (Aldeas Infantiles SOS, 2018).



Autocuidado

Hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo, basándose en su autoconocimiento, aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan las personas para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar (Martínez, 2020).



Castigo físico

Se denomina castigo físico al uso de la fuerza en ejercicio de las potestades de crianza o educación de la persona adulta. Esto con la intención de causar algún dolor o incomodidad personal a fin de corregir, controlar o cambiar el comportamiento de las niñas, niños o adolescentes (Ley N.º 30403).



Derechos humanos

Los derechos humanos son los derechos y libertades fundamentales que tienen todas las personas por el solo hecho de existir (Amnistía Internacional España, s.f.). Estos derechos son universales e inherentes a las personas, independientemente de la nacionalidad, género, origen étnico, color, religión, idioma o cualquier otra condición (Naciones Unidas, 1989). En 1948, las Naciones Unidas aprobaron la Declaración Universal de los Derechos Humanos.



Derechos del niño

Si bien la Declaración Universal de los Derechos Humanos incluía también los derechos de las niñas y niños, se valoró que ellas y ellos necesitaban un código propio y específico. Ante ello, UNICEF redactó la Declaración de los Derechos del Niño en 1959 (Oxfam, s.f.), entendiéndolos como el conjunto de normas que las y los protegerían.



Entornos protectores y seguros

Se definen como espacios de buen trato afectivo, libres de cualquier forma de violencia, abuso o explotación, donde las personas respaldan el respeto a los derechos humanos. En el caso de las niñas, niños y adolescentes, es el espacio donde las personas adultas siempre se rigen por el interés superior de esta población vulnerable y el respeto a sus derechos. El entorno seguro y protector es una condición imprescindible para garantizar el derecho del niño, niña, adolescente o joven, a su desarrollo pleno y protección. Además, es una condición para el sostenimiento de un ambiente regulado por la crianza positiva (Aldeas Infantiles SOS, 2018).



Negligencia

La negligencia se entiende como el descuido u omisión por parte de la persona encargada de velar por el desarrollo de la niña o niño en aspectos relacionados con su salud, educación, desarrollo emocional, nutrición, vivienda y condiciones de vida seguras, teniendo en cuenta los recursos que disponen la familia o sus cuidadores. Esta negligencia causa o tiene muchas probabilidades de causar daños en la salud o el desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social del niño o la niña. Asimismo, se considerará como trato negligente la falta de supervisión y protección adecuadas de las niñas y niños contra todo tipo de daño (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2008).



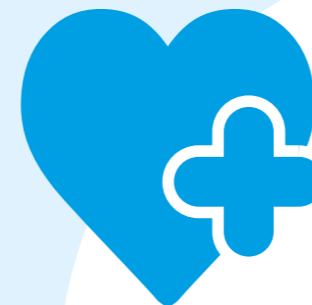
Protección integral

Es entendida como la garantía del pleno ejercicio de los derechos de la niña, niño o adolescente; que es asumida por la madre, el padre, los familiares, cuidadores, la comunidad y el estado. Lograr el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes dependerá de cómo se les brinde un buen trato, se salvaguarde su integridad personal y procure un ambiente sano, entre otras actividades (Ley N.º 30403).



Violencia familiar

Se denomina violencia familiar a cualquier acción o conducta que cause muerte, daño, sufrimiento físico, sexual o psicológico. Ello, producido en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder por parte de un integrante a otro del grupo familiar (Ley N.º 30364).



3. Cultura en crianza positiva

3.1. ¿Qué es la crianza positiva?

Se define así a la forma de hacer educación y crianza donde a la niña o niño se les vea y trate como personas sujetas de derecho. Donde se promueva su desarrollo pleno en entornos seguros y protegidos, y donde se posibilite, integralmente, la cobertura de sus necesidades (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2019).

3.2. ¿Cuál es la diferencia con la disciplina positiva?

La disciplina positiva es la herramienta de la crianza positiva que valora los recursos de las personas adultas responsables de cuidado. Así, los ayuda a que reestructuren su mirada hacia las niñas, niños y adolescentes sobre cómo resolver los retos y conflictos de la crianza de forma positiva, sin recurrir a la violencia (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2019).

3.3. Fundamentos de la disciplina positiva

La disciplina positiva tiene sus bases en la filosofía y teoría de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs (Nelsen, 2006). En el año 1920, Adler introdujo por primera vez la idea de educar a los padres y abogar por un mejor trato a los niños, teniendo como base el respeto. También argumentó que los niños que no tenían límites o eran sobreprotegidos podrían tener problemas sociales y de comportamiento. Dreikurs y Adler se refirieron a este enfoque inicialmente como "crianza democrática" (Disciplina con visión, 2017).

3.4. Beneficios del uso de la disciplina positiva

Educar y criar en disciplina positiva garantiza la protección de las niñas, niños y adolescentes por tres principales motivos:

1. **Cuida** los vínculos afectivos.
2. **Excluye** el uso de cualquier forma de violencia.
3. **Reconoce** que los límites y normas son necesarios para brindar un entorno seguro y protector para las niñas, niños y adolescentes.

3.5. Conceptos clave de la teoría adleriana

Según describe Jane Nelsen (2006), la psicología adleriana brinda conceptos básicos para una mejor comprensión de las niñas, niños y adolescentes, así como de las personas adultas. En ese sentido, se plantea que:



a. Las niñas y niños son seres sociales:

Es importante recordar que **el comportamiento se desarrolla en un contexto social**, donde las niñas y niños toman decisiones constantemente y forman sus creencias en base a su relación con otras personas.



b. El comportamiento está orientado por metas:

El comportamiento siempre tiene como base un objetivo que desea alcanzarse en determinado contexto social. **Las niñas y niños tener dificultades para comprender cómo deben comportarse para lograr su objetivo.** Así pues, las personas adultas pueden interpretar este comportamiento como una mala conducta porque no reconocen cuál es la meta escondida.



c. La primera meta de una niña o niño es sentir que pertenece y que es importante:

Al ser seres sociales, las niñas y niños buscarán lograr ese objetivo a través de sus conductas. Sin embargo, no siempre podrán interpretar qué conducta los llevará a esa meta.



d. Las niñas y niños son seres sociales:

Es importante que las personas adultas intenten identificar cuáles son las metas detrás de una "mala" conducta. **El ser comprensivos/os con esas metas, facilitará orientar sus conductas** hacia formas socialmente adecuadas.



e. Responsabilidad social o sentimiento comunitario:

El trabajo compartido y solidario aumenta el sentido de pertenencia, enseña habilidades para la vida y permite que las niñas y niños desarrollen la responsabilidad social. **El primer paso es alentarlas/os para que tengan seguridad en sí mismas/os** y de esa manera, se sientan competentes para ayudar a otras personas.



f. El comportamiento está orientado por metas:

Todas las niñas y niños tienen derecho a la dignidad y al respeto, independientemente de su edad y desarrollo. Es por ello que **la Disciplina positiva no incluye ninguna técnica de humillación o violencia.**



g. Los errores son maravillosas oportunidades para aprender:

En una sociedad donde el fallar no está bien visto, es importante reconocer que los errores permiten reflexionar sobre lo que pasó y sobre lo que se puede mejorar. Esto se logrará siempre y **cuando la niña y niño se sienta en un ambiente seguro** en el que sus errores no sean castigados sino más bien comprendidos.



h. Las niñas y niños son seres sociales:

Muchas veces las conductas retadoras de las niñas, niños y adolescentes pueden provocar reacciones de frustración, falta de control y enojo en las personas adultas. Al sentir esas emociones, las/os adultas/os pueden responder también con conductas hostiles, agresivas o retadoras que intensifican la lucha con sus hijas e hijos. **Detrás de esas reacciones de las personas adultas, se encuentra el amor hacia ellas/os, por lo que es importante recordar que siempre se debe asegurar que ese mensaje de amor sea comprendido** por las niñas, niños y adolescentes, a través de gestos y palabras comprensivos.

3.6. Principios de la disciplina positiva

A partir de los conceptos anteriores, se desprenden los siguientes principios (Aldeas Infantiles SOS, 2015):



a. Propósito:

Toda conducta tiene detrás un propósito que muchas veces puede ser: **buscar la conexión emocional y la pertenencia**; explorar sobre la identidad y relevancia; satisfacer necesidades básicas no comprendidas por las personas adultas; y sentirse útiles entendiendo su aporte en el grupo.



b. Afectividad y firmeza:

La negociación es clave para que las normas puedan ser aceptadas. **No se trata de imponer, sino de generar consciencia en la niña, niño o adolescente**, buscando así un equilibrio.



c. Enfoque positivo:

Este enfoque se centra en tres claves:

- Buscar soluciones en lugar de centrarse en el problema o en las y los culpables.
- Comprender que los errores, retos o conflictos son oportunidades de mejora en las relaciones y vínculos. Es por eso que es tan importante que, luego de una situación retadora, se converse sobre lo sucedido y se repare el posible daño causado.
- Promover el agradecimiento y reconocimiento del vínculo, de lo aprendido y de la validación de emociones.



d. Validar:

Ninguna emoción o sentimiento es malo de por sí, por lo que es importante que se **valide el propósito detrás de la conducta**.



e. Respetar:

Todas las personas tienen derecho a expresar sus pensamientos y emociones, pero siempre dentro de **una relación respetuosa que cuide el vínculo**.

3.7. Herramientas para la disciplina positiva

La disciplina positiva no pretende ser un manual o receta única para resolver situaciones cotidianas con éxito. Por el contrario, la disciplina positiva brinda herramientas para:

- **Comprender** lo que se encuentra detrás del comportamiento.
- **Responder** adecuadamente si es que se presenta alguna conducta retadora con amor y respeto.
- **Desarrollar** habilidades para toda la vida.

A continuación, se detallarán algunas de las herramientas de la disciplina positiva que se reforzarán en el presente módulo. Sin embargo, es importante recordar que la crianza positiva es un enfoque que se construye a largo plazo en la interacción con las niñas, niños y adolescentes. Estas herramientas son:

- Preguntar antes de ordenar:** esto permite generar consciencia e invitar a los niños, niñas y adolescentes a participar en la solución del problema.
- Comprender el propósito** que se esconde detrás de la conducta para entender lo que realmente la niña, niño o adolescente está queriendo decir.
- Escuchar activamente:** esto permite que las niñas, niños y adolescentes intenten expresar lo que sienten o piensan. Esto no sólo ayudará a conectar emocionalmente con ellos y ellas, sino que facilitará descubrir el propósito detrás de la conducta.
- Validar las emociones:** ninguna emoción es positiva o negativa, todas son válidas. Lo que no es válido es expresarlas a través de la agresividad o la falta de respeto a otras personas.
- Usar el tiempo fuera positivo:** es un momento que ayuda a regular la intensidad de las emociones que surgieron luego de una situación retadora o conflictiva. Es importante que este tiempo se dé en un espacio que no restrinja el movimiento de las niñas, niños y adolescentes, ya que el propósito es facilitar la calma. Asimismo, es necesario que sea un tiempo supervisado por la persona adulta para evitar que la niña, niño o adolescente siga realizando la conducta.
- Esperar el momento oportuno para hablar:** luego de una situación retadora donde las emociones se han intensificado, será necesario tener un tiempo fuera positivo para que todos los involucrados e involucradas puedan regularse y estar dispuestos a hablar de lo sucedido. Muchas veces, al ver que la situación ya "mejoró", las personas adultas deciden dejar atrás el suceso y no hablar del tema. Sin embargo, los errores son maravillosas oportunidades para aprender, tanto del lado de las niñas, niños y adolescentes; como del lado de las personas adultas. Ante ello, es importante que, luego del hecho, pueda darse una conversación donde se evalúe lo sucedido y se repare el daño.
- Reconocer el progreso y no la perfección:** es importante reconocer los avances –así sean pocos– en lugar de sólo centrar la atención en lo que se quiere alcanzar.



- h. Motivar en vez de alabar:** cuando una persona alaba felicita el resultado de un proceso. Por otro lado, al motivar se incentiva el proceso sea cual sea el resultado.
- i. Empoderar en vez de rescatar:** es importante motivar a las niñas, niños y adolescentes para que sean ellos mismos quienes reparen el daño.
- j. Implicar a las niñas, niños y adolescentes:** una persona aprende siempre cuando participa en un proceso, por lo que es importante que sean siempre parte de la búsqueda de soluciones.
- k. Permitir que experimenten sus propias consecuencias:** es necesario recordar que las consecuencias naturales enseñan más que las palabras. Si es que las personas adultas impiden experimentar esas consecuencias o reparaciones de daño, no será posible el aprendizaje.
- l. Ofrecer opciones limitadas:** es encontrar el equilibrio entre ordenarles lo que deben hacer y dejar que elijan solos, ya que recién están aprendiendo.
- m. Uso del tiempo libre:** las rutinas son buenas, pero también lo es el tiempo libre, ya que el aburrimiento permite el desarrollo de la imaginación y la creatividad necesarias para la búsqueda de soluciones.
- n. Las 4Rs para recuperarse de los errores:** ante una conducta retadora o conflictiva es importante seguir este proceso:



- **Recogerse:** buscar un lugar y momento adecuado para dialogar. Recuerde que conversar luego de una situación de conflicto no siempre es lo mejor, pues las emociones aún pueden ser muy intensas para reflexionar eficazmente en lo sucedido. Asimismo, se invita a encontrar un lugar calmado que permita la conexión emocional.



- **Reconocer:** nombrar lo que ha sucedido. Para las niñas, niños y adolescentes puede ser difícil identificar qué hicieron mal debido a que, para ellos y ellas, fue la mejor manera de lograr su meta. Por ello, es importante que las personas adultas sean específicas nombrando las conductas y no calificando. Por ejemplo, es diferente decir "hace un momento empujaste a tu hermana", a decir "ayer yo te dije que eras un engreído y malcriado".



- **Reconciliarse o reconstruir el vínculo.** Luego de una situación retadora es posible que, tanto niñas, niños y adolescentes; como personas adultas, puedan estar sintiendo emociones displacenteras. Sin embargo, es importante que se comprenda que estas emociones se generan por la situación y no quiere decir que esto afecte el amor que se tienen uno por el otro. Por ello es necesario que el mensaje de amor quede claro a través de la afectividad expresa, usando frases como: "a mí me preocupó que hayas empujado así a tu hermana porque te quiero y me importa lo que sientes" o "lo siento por haberte llamado de esa forma, perdí el control y no estuvo bien que te haya dicho eso".



- **Resolver y reparar:** que trata sobre cómo buscar juntos una solución para reparar el daño. Esto permite aprender de lo sucedido y hacer que cada uno se haga cargo de su responsabilidad y repare el daño causado.

Para el último paso anterior (reparar el daño) es importante tener en cuenta las **"5R" de las consecuencias** ante una conducta retadora o conflictiva:

- **Relacionadas:** debe estar relacionada con la conducta de la niña, niño o adolescente. Por ejemplo: si es que un niño empujó a su hermano, la acción reparadora no podría ser pedirle que barra el comedor. Tendría que ser algo relacionado a reparar el vínculo con su hermano menor.
- **Respetuosas:** no deberá implicar violencia en cualquiera de sus tipos.
- **Razonables:** debe ser comprensible por la niña, niño o adolescente. Por ejemplo, si es que un niño de ocho años insultó a su padre, no podría pedírsele que, como reparación, escriba cien planas de caligrafía. Con esto, el niño no comprendería por qué esa acción repararía el daño con su papá.
- **Reparadoras:** debe tener como objetivo la reparación del daño causado.
- **Realistas:** debe considerarse alguna acción que realmente la niña, niño o adolescente pueda realizar. Por ejemplo: si es que una niña de seis años tiró su plato de comida al suelo porque ya no quería comer, no se le podría pedir que se cocine algo ella sola. Por el contrario, se le podría pedir que recoja lo que ensució y que lleve su nuevo plato a la mesa.

3.8. El autocuidado y su vinculación con la disciplina positiva

Para Martínez, E. (2020), el autocuidado es la forma de cuidado hacia uno mismo basado en el autoconocimiento y los aspectos físicos y emocionales. En ese sentido, al autocuidado abarca todas las actividades que realizan las personas para mantener su propia vida, salud y bienestar.

Todas las personas tienen la capacidad para cuidarse. Lo aprenden a lo largo de la vida, principalmente a través de las relaciones interpersonales. Estas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos y rutinas, ya que son repetidas muchas veces de forma consciente.

De acuerdo a cómo van cambiando los tiempos, se sugiere incorporar integralmente el autocuidado con la emocionalidad en las personas. Es decir: prepararlas para su propio autocuidado desde edades muy tempranas y sean conscientes de ello. Respecto a las niñas, niños y adolescentes, si bien pueden tener limitaciones para ejercer su propio cuidado, sí pueden aprender pautas, imitar ejemplos e ir generando rutinas propias de autocuidado que los acompañarán siempre.

El autocuidado también es una forma de ejercer la independencia y la responsabilidad de quienes la practican. Cuando ello sucede, niños, niñas y adolescentes también aprenden a conocerse, regularse, y valorarse mejor a sí mismos.

El autocuidado y la disciplina positiva se consolidan si se pone en práctica una crianza basada en el buen trato y la no violencia. Para ello, los niños, niñas y adolescentes necesitan:

- Desarrollarse en un entorno seguro y protector.
- Trabajar en el autoconocimiento y autoestima.
- Desarrollar habilidades para la vida que se construyen desde la disciplina positiva.
- Desarrollar conductas y hábitos saludables desde el ejemplo.
- Aprender a reconocer y gestionar sus emociones.

Aplicar los principios y herramientas de la disciplina positiva favorecerá el desarrollo emocional de las niñas, niños y adolescentes, así como su autoconocimiento y autoestima, que son elementos claves para que puedan ejercer su propio cuidado. Asimismo, desarrolla sus habilidades sociales contribuyendo con las relaciones interpersonales en la familia y demás entornos.



3.9. La gestión emocional para prevenir la violencia familiar

La gestión emocional es la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar las emociones. Esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo o sobre los demás. No es otra cosa que aprender a entender nuestras emociones y actuar en consecuencia.

Este ejercicio no trata de "controlar" esas emociones, sino de saber identificar nuestros procesos emocionales, el origen de las mismas y lo que provocan en nosotros.

A partir de este autoconocimiento, podemos realizar diferentes acciones para gestionar adecuadamente cada situación a la que nos aboquen estas emociones. Sólo identificando con claridad y precisión nuestras emociones y sus causas, podremos superar las situaciones complejas que nos toque confrontar.

Las emociones son propias del ser humano y se clasifican en agradables y desagradables en función de su contribución al bienestar o al malestar que generan. Todas las emociones cumplen funciones importantes para la vida, ya que son mecanismos automáticos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.

Todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar y gestionar adecuadamente las emociones retenidas que pueden desencadenar en problemas mayores, como la violencia.

La violencia familiar



Ley N.° 30364 para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, define la violencia como **cualquier acción o conducta que causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico**. Esta puede producirse en un contexto de responsabilidad, confianza o poder, por parte de un integrante del grupo familiar sobre otro (Congreso de la República 2015). Existen, además, cuatro tipos de violencia: física, psicológica, sexual y económica o patrimonial.

El uso de la violencia, entre otras cosas, suele también asociarse a dificultades de autocontrol emocional como la inadecuada gestión de la ira o el enojo, que puede llevar a generar situaciones de violencia física o psicológica dentro de la familia.

Asimismo, muchos adultos asocian la disciplina al uso de la violencia, naturalizando el uso de castigos físicos y humillantes como medio para corregir o disciplinar a las niñas, niños y adolescentes.

El uso de la violencia como disciplina enseña que:

- **Se une el amor con la violencia:** el niño, niña o adolescente termina creyendo que las personas que le quieren pueden dañarles justamente porque le quieren.
- **Se une la figura de autoridad con la violencia:** el niño, niña o adolescente aprende a obedecer desde el miedo y la sumisión, ya que la forma de imponer autoridad es a través de la violencia.
- **Crea la idea errónea que la violencia es adecuada:** que es la forma correcta para resolver conflictos.

Ante ello, se hace necesario trabajar con las familias para desterrar estas ideas o creencias que vinculan la disciplina con la violencia. Esto con el fin de invitarlos a poner en práctica la crianza positiva y la gestión emocional.

Pasos para aprender a gestionar emociones



- **Percepción y expresión emocional:** el primer paso es tomar conciencia de las emociones que se están sintiendo.



- **Facilitación emocional:** una vez identificada la emoción debemos entrar y salir de dicha emoción para gestionar un estado de ánimo diferente.



- **Comprensión emocional:** por otro lado, debemos comprender para qué está esa emoción. Toda emoción está ahí por algo: nos está alertando de algo.



- **Regulación emocional:** finalmente, hay que separar el estímulo de la emoción. Dar espacio para que "salga" la emoción de forma adecuada.



4. Metodología

4.1. Objetivos y estructura de los módulos

a. Objetivo general

Promover y desarrollar recursos de crianza positiva, afectiva y respetuosa en madres, padres, cuidadoras, cuidadores o responsables de cuidado para la gestión de situaciones con niñas, niños y adolescentes.

b. Objetivos por sesión

Sesión	Objetivo
¿Por qué aplicar la crianza afectiva y respetuosa en la familia?	Promover comprensión sobre los principios de la crianza afectiva y respetuosa y sus beneficios a largo plazo para las niñas, niños y adolescentes
¿Por qué se comporta así?	Promover comprensión sobre los propósitos que motivan las conductas de las niñas, niños y adolescentes
Estilos y recursos para la crianza afectiva y respetuosa	Promover un estilo de crianza enfocado en la solución y el uso de habilidades para la vida
Sentando las bases de la construcción de la crianza	Brindar herramientas para la comprensión de situaciones cotidianas y el desarrollo de habilidades para la vida
El autocuidado y la gestión emocional para prevenir la violencia	Brindar herramientas de autocuidado y gestión emocional para prevenir la violencia familiar

4.2. Elementos metodológicos claves

- a. **Público objetivo:** madres, padres, cuidadoras, cuidadores o responsables de cuidado de niñas, niños y adolescentes.
- b. **Estructura:** el módulo está compuesto por cuatro sesiones y cada sesión se desarrolla en un promedio de 90 minutos.
- c. **Secuencia metodológica de las sesiones:** el módulo está enmarcado en una metodología participativa, donde los y las participantes son protagonistas de su aprendizaje individual y colaborativo. La persona facilitadora asumirá un rol orientador, haciendo uso de diferentes recursos educativos como ejercicios de *role playing*, audiovisuales y presentaciones interactivas. La secuencia se divide en tres momentos principales:



1. Momento de apertura: que promueve el intercambio de experiencias con lo aprendido en sesiones previas o retos vividos con las niñas, niños o adolescentes. En este momento, se promueve la confianza entre las y los participantes sin juzgamientos, invitando a que se alienten entre sí.



2. Momento central: este momento incluye diferentes actividades educativas que están, a su vez, compuestas por ejercicios que promueven la reflexión y aprendizaje colaborativos. Aquí se hace uso de:

- 2.1. Información:** sobre la crianza positiva a partir de un libro o ejemplos.
- 2.2. Actividades vivenciales:** ejercicios participativos de juego de roles que permiten que las y los participantes experimenten las situaciones por sí mismos.
- 2.3. Reflexión colaborativa:** luego de la puesta en escena, la persona facilitadora promueve que el grupo sea quien brinde retroalimentación y reflexione sobre lo experimentado en la dinámica.
- 2.4. Orientación:** finalmente, la persona facilitadora resume las reflexiones y brinda conclusiones en base a la teoría de la disciplina positiva.



3. Momento de cierre: momento que permite responder las preguntas de las y los participantes, además de reforzar los mensajes clave de la sesión.

4.3. Acompañamiento y evaluación

El acompañamiento para el aprendizaje se llevará a cabo durante todo el módulo, a través de la orientación de la persona facilitadora, alentando a las y los participantes mientras absuelve sus dudas y refuerza los mensajes clave. Además, para tal propósito, se ha diseñado el "Cuaderno de Trabajo" (Anexo N.º 1), con el cual las y los participantes podrán reforzar lo aprendido entre sesiones.

Para la evaluación del aprendizaje efectivo de las y los participantes, se ha desarrollado un cuestionario de salida (Anexo N.º 2). Este contiene ítems que permiten medir la internalización y uso de herramientas de crianza afectiva y respetuosa con las niñas, niños y adolescentes. Las preguntas del cuestionario se han desarrollado en base a las competencias y capacidades que cada sesión busca fortalecer.





5. Facilitación

5.1. Perfil de la persona facilitadora

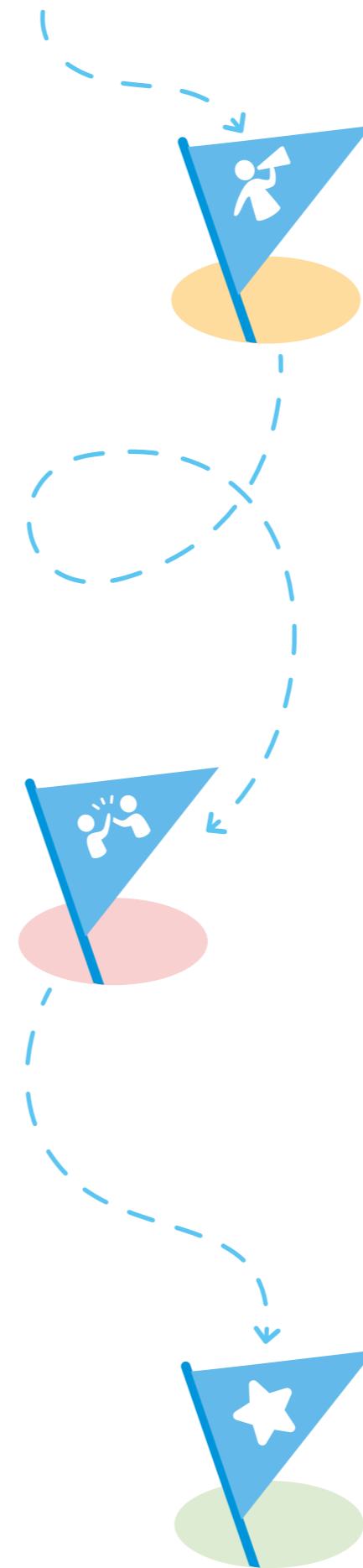
- Es importante que las personas profesionales que faciliten el presente módulo, rijan su actuar basándose en los enfoques, técnicas y metodologías para el desarrollo de competencias en cuidadoras y cuidadores responsables, contando con las siguientes características:

a. Características generales:

- Alienta la promoción de entornos protectores y seguros libres de violencia para las niñas, niños y adolescentes, promoviendo el respeto a los derechos.
- Muestra empatía por las realidades y problemáticas que enfrentan las familias y muestra disposición para aportar soluciones.
- Promueve relaciones igualitarias entre mujeres y hombres.
- Motiva la participación de las personas, a través de una relación horizontal con ellas y tomando en consideración sus conocimientos y experiencias.
- Reconoce sus limitaciones y errores, tomándolos como oportunidad de mejora y aprendizaje.

b. Capacidades cognitivas:

- Conocimientos en disciplina positiva, permitiéndole brindar capacitación, asesoría y orientaciones sobre dicho enfoque.
- Conocimientos sobre políticas, normativas y lineamientos nacionales e internacionales de niñas, niños y adolescentes.
- Comprende los conceptos claves de derechos humanos, derechos del niño, abuso infantil y crianza.



- Conoce los principios y objetivos organizacionales de Aldeas Infantiles SOS.
- Conocimientos sobre metodologías de enseñanza individuales y grupales tomando en cuenta las particularidades del grupo.

c. Características actitudinales:

- Disposición para el aprendizaje participativo, tomando en cuenta las experiencias y saberes de las personas.
- Escucha activa para comprender lo que las personas quieren comunicar y así poder responder afectiva y efectivamente a sus dudas u opiniones.

5.2. Pautas para la facilitación

a. Gestión de las sesiones

- **Confiar en la experiencia:** que se tiene como persona facilitadora, recordando la experiencia que se tiene en procesos formativos con diferentes grupos etarios.
- **Confiar en el proceso:** parte de la cultura de la disciplina positiva es ser paciente. A veces se quiere controlar todo, hasta los aprendizajes que se llevan las y los participantes, pero se tiene que confiar en que la propia vivencia generará un cambio en ellos. Así como con la crianza positiva, no todo se logra en un día, es un proceso.
- **Es una formación grupal:** ya que no es una intervención individual y mucho menos terapéutica, las sesiones deben dirigirse siempre hacia un aprendizaje grupal, que pueda ser de ayuda a todos los y las participantes. Muchas veces las mamás y papás buscan soluciones inmediatas, pero siempre podemos apelar a decir:

“¿Qué podrían decir los demás sobre esta pregunta?”

“Lo veremos más adelante cuando veamos (se menciona el tema)”

- **Motivar a las mamás y papás:** muchos quizá pensaban que tendrían “recetas mágicas” para cambiar el comportamiento de sus hijas e hijos. Es importante motivarles a que no se rindan: que el objetivo es plantar una semilla que dé frutos siempre y no sólo un día.
- **Respetar los silencios:** a veces las mamás y papás demoran un poco en dar sus opiniones o contestar a las preguntas. Es prudente esperar un tiempo para se animen, así no responde siempre quien facilita el módulo.
- **Ayudarlos a que se expresen:** para las personas es más fácil hablar de lo que piensan que de lo que sienten. Cuando les preguntes “¿qué sentiste?”, es útil ayudar a que hablen de las emociones o sentimientos con ejemplos: “eso es un pensamiento, dime qué sentiste”.
- **Usar la creatividad:** los materiales, anexos y Hojas de recurso que se encontrarán en el presente módulo pueden ser, o

impresos, o replicados manualmente de alguna manera novedosa o creativa. Esto dependerá del grupo, espacio y contexto en el que se desarrollarán las sesiones.

- **Estación de aprendizajes:** contar con un lugar visible donde se coloquen los aprendizajes de las y los participantes no sólo ayudará a visibilizar las ideas principales, también reforzará en ellas y ellos la noción de "ser parte de", alentando su participación activa.
- **Motivar el uso del Cuaderno de trabajo:** este material es una herramienta clave para el proceso formativo pues permitirá que las y los participantes puedan: reforzar lo aprendido, reflexionar sobre su propio actuar entre las sesiones y generar nuevas interrogantes para discutir en la próxima sesión.

b. Aspectos técnicos



Presencial

- ✓ **Asegurar que se cuente con un espacio físico adecuado** para el desarrollo de la sesión, considerando la iluminación, tamaño, ruidos, limpieza, entre otros (el entorno seguro también debe garantizarse a las personas adultas).
- ✓ **Contar con todos los materiales previamente** a la sesión (el interrumpir la fluidez de la sesión para buscar un material especial podría afectar la conexión con las y los participantes).
- ✓ **Ubicar las sillas en forma de "U"**. De esta manera, cada persona tendrá una visión directa de la persona facilitadora, de los demás participantes y de las puestas en escena que se realizarán en medio del grupo.
- ✓ **Nombres de participantes:** antes de que inicie la sesión, reparta a cada participante una pegatina para que escriba por sí mismo su nombre o cómo quiere que lo llamen. Gracias a ello, el o la facilitadora podrá identificarlos fácilmente y personalizar sus orientaciones.



Virtual

- ✓ **Usar una laptop o computadora de escritorio:** la aplicación de Zoom es mucho más útil en alguno de estos dispositivos.
- ✓ **Asegurar la calidad de internet:** ubicarse en un lugar donde haya buena señal y verificar la cantidad de dispositivos que están haciendo uso de la red.
- ✓ **Usar la cámara:** el aprendizaje es mayor cuando se tiene acercamiento con la persona que habla. También se les pedirá a las y los participantes que activen sus cámaras.
- ✓ **Usar audífonos:** el audio es mucho mejor cuando estos se utilizan.
- ✓ **Ubicarse en un espacio donde haya tranquilidad** para facilitar la sesión y se pueda mostrar los papelógrafos o materiales. Intenta que sea un espacio con buena iluminación natural o artificial.
- ✓ **Imprimir la guía o tenerla en otro dispositivo** es referencial, ya que es más importante que los contenidos fluyan naturalmente.

5.3. Consideraciones para el acompañamiento de situaciones especiales

Es fundamental tener en cuenta que el desarrollo de las sesiones puede facilitar la identificación y comunicación de experiencias de violencia por parte de madres o padres hacia las niñas, niños o adolescentes. En esos casos, es importante propiciar un espacio de soporte, escucha y contención. De identificarse un caso de gravedad, es importante que se comunique a la coordinación del programa, quien activará la Ruta ante incidentes de desprotección infantil de Aldeas Infantiles SOS - Perú.

A veces se quiere controlar todo, hasta los aprendizajes que se llevan las y los participantes, pero **se tiene que confiar en que la propia vivencia generará un cambio en ellos.**





6. Guía de sesiones:



MÓDULO DE CRIANZA AFECTIVA Y RESPETUOSA					
OBJETIVO		Promover y desarrollar recursos de crianza positiva, afectiva y respetuosa, para madres, padres, cuidadoras, cuidadores y responsables de cuidado para la gestión de situaciones con niñas, niños y adolescentes.			
N	Sesión	Objetivo	Tiempo	Contenido	Competencias
1	¿Por qué aplicar la crianza afectiva y respetuosa en la familia?	Promover comprensión sobre los principios de la crianza afectiva y respetuosa y sus beneficios a largo plazo para las niñas, niños y adolescentes	60 a 90 minutos	<p>En esta primera sesión nos introduciremos en el mundo de la crianza positiva, hablando sobre su definición y principios. Desarrollaremos una actividad práctica que ayudará a las y los participantes a entender los beneficios de educar con respeto y amor</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la crianza afectiva? • ¿Cuál es la diferencia con la disciplina positiva? • Principios de la crianza positiva • Retos y habilidades para la vida 	Las y los participantes conocerán los conceptos de la crianza positiva, desarrollando sus capacidades de consciencia para generar vínculos afectivos profundos y respetuosos con las niñas, niños y adolescentes que educan
2	¿Por qué se comporta así?	Promover la comprensión sobre los propósitos que motivan las conductas de las niñas, niños y adolescentes	60 a 90 minutos	<p>En esta segunda sesión iniciaremos el proceso de comprensión del comportamiento de las niñas, niños y adolescentes y cómo lograr mejores resultados usando técnicas de crianza positiva. Las y los participantes también aprenderán sobre cómo solucionar conflictos y aprender de ellos. Desarrollaremos actividades prácticas y puestas en escena</p> <p>Temas:</p> <p>Las 4R de los errores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recogerse • Reconocer • Reconciliarse • Resolver y reparar 	Las y los participantes desarrollarán una serie de habilidades usando técnicas de crianza positiva que son fundamentales para criar a sus hijos e hijas de manera amorosa, respetuosa y afectuosa

N	Sesión	Objetivo	Tiempo	Contenido	Competencias
3	Estilos y recursos para la crianza afectiva y respetuosa	Promover un estilo de crianza enfocado en la solución y el uso de normas de convivencia	60 a 90 minutos	<p>Conoceremos los diferentes estilos de crianza que existen y buscaremos comprender cuál es el más adecuado para desarrollar habilidades para la vida. Las y los participantes también reflexionarán sobre el uso de castigos y premios a través de actividades prácticas y puestas en escena</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes estilos de crianza • Normas • Consecuencias • Castigo 	Las y los participantes conocerán los estilos de crianza enfocados en la solución, promoviendo el uso de la comunicación no violenta, el desarrollo de la empatía y la comprensión emocional con sus hijos e hijas
4	Sentando las bases de la construcción de la crianza	Brindar herramientas para la comprensión de situaciones cotidianas y el desarrollo de habilidades para la vida.	60 a 90 minutos	<p>En esta sesión desarrollaremos algunos recursos de la crianza positiva a través de herramientas. Ello para que puedan usarlos a diario y reflexionar sobre lo aprendido previamente</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos de la crianza positiva 	Las y los participantes desarrollarán diversas habilidades y herramientas que les permitirá: comprender el impacto de sus acciones cotidianas, y adquirir herramientas prácticas para criar de manera informada, consciente y amorosa

N	Sesión	Objetivo	Tiempo	Contenido	Competencias
5	El autocuidado y la gestión emocional para la prevención de violencia	<p>Mejorar conocimientos sobre el autocuidado y ponerlos en práctica</p> <p>Promover el uso de herramientas adecuadas para la gestión emocional</p> <p>Prevenir la violencia familiar a partir de una adecuada gestión emocional</p>	60 a 90 minutos	<p>En esta sesión desarrollaremos los conceptos básicos del autocuidado y algunas estrategias para ponerlas en práctica</p> <p>Asimismo, la sesión desarrollará la identificación de emociones y la gestión adecuada de las mismas</p> <p>Finalmente, abordaremos conceptos sobre violencia familiar y cómo prevenirla a partir de la gestión adecuada de emociones</p>	<p>Las y los participantes aprenderán sobre el autocuidado y cómo ponerlo en práctica en su vida diaria, favoreciendo su bienestar</p> <p>Las y los participantes aprenderán a reconocer sus emociones y cómo gestionarlas adecuadamente</p> <p>Asimismo, serán capaces de reconocer algunas emociones que dan origen a situaciones de conflicto o violencia, para luego gestionarlas y usarlas como base de prevención.</p>

SECUENCIA METODOLÓGICA

Secuencia metodológica

Esta secuencia metodológica se aplicará en las 5 sesiones:

 1. Momento de apertura:	 2. Momento central:	 3. Momento de cierre:
<p>Que promueve el intercambio de experiencias con lo aprendido en sesiones previas o retos vividos con las niñas, niños o adolescentes. En este momento, se promueve la confianza entre las y los participantes sin juzgamientos, invitando a que se alienten entre sí.</p>	<p>Este momento incluye diferentes actividades educativas que están, a su vez, compuestas por ejercicios que promueven la reflexión y aprendizaje colaborativos. Aquí se hace uso de:</p> <p>3.1. Información: Sobre la crianza positiva a partir de un libro o ejemplos.</p> <p>3.2. Actividades vivenciales: ejercicios participativos de juego de roles que permiten que las y los participantes experimenten las situaciones por sí mismos.</p> <p>3.3. Reflexión colaborativa: luego de la puesta en escena, la persona facilitadora promueve que el grupo sea quien brinde retroalimentación y reflexione sobre lo experimentado en la dinámica.</p> <p>3.4. Orientación: finalmente, la persona facilitadora resume las reflexiones y brinda conclusiones en base a la teoría de la disciplina positiva.</p>	<p>Momento que permite responder las preguntas de las y los participantes, además de reforzar los mensajes clave de la sesión.</p>

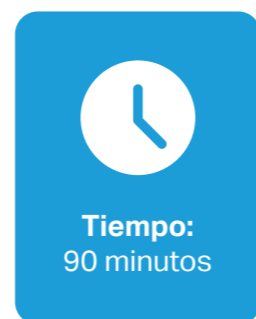


7. Facilitación



7.1. Sesión 1:

¿Por qué aplicar la crianza afectiva y respetuosa en la familia?




Tiempo:
90 minutos



Materiales:

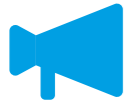
- ▶ Hojas
- ▶ Plumones
- ▶ Papelógrafos
- ▶ Post-it
- ▶ Lapiceros
- ▶ Hojas de recurso N.º 1, N.º 2, N.º 3 y N.º 4



Objetivo de la sesión:

Promover comprensión sobre los principios de la crianza afectiva y respetuosa, además de los beneficios que impulsa, a largo plazo, para niñas, niños y adolescentes.





Sesión 1 Momento de apertura



• Actividad 1:

Presentación de facilitadoras y normas

 Tiempo:
20 minutos

Desarrollo

- ▶ El o la facilitadora se presentará mencionando algunas de sus características personales, intereses y su historia relacionada con la crianza afectiva y respetuosa (cuál fue su primer acercamiento y qué hizo por ella o su familia).
- ▶ Se solicitará que las y los participantes construyan juntos las normas del taller, como por ejemplo: escuchar activamente, ser puntuales con la hora de inicio y cierre, hacer uso de dispositivos durante la sesión, entre otros. La persona facilitadora anotará las normas en un papelógrafo para que estén disponibles durante todas las sesiones.
- ▶ Se solicitará, además, que nombren responsabilidades y se propongan como voluntarios y voluntarias para cumplir con cada una de estas (por ejemplo: tomar fotografías, avisar cuando se haya cumplido el tiempo de la sesión, repartir materiales, encargarse de la sesión de aprendizaje, entre otros).




Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

El o la facilitadora explicará el uso básico de la plataforma Zoom (levantar la mano para participar, tener los micrófonos en silencio, mantener la cámara encendida, escribir en el chat y trabajar en grupos reducidos).

• Actividad 2:

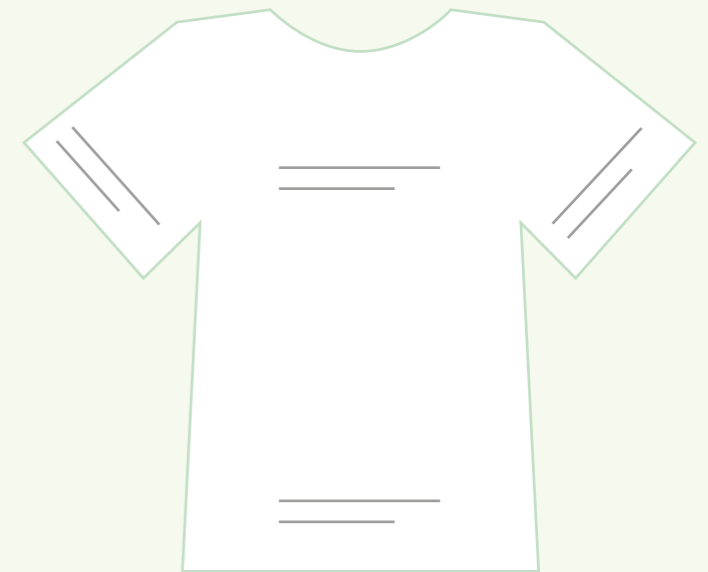
Dinámica de activación

 Tiempo:
15 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se entregará una hoja A4 a cada participante y se les pedirá que la rasguen dándole forma de camiseta. Luego, responderán las siguientes preguntas, tal y como se muestran en la **Hoja de recurso N.º 1**:

- **Al centro:**
Su nombre y cómo les gusta que les digan.
- **En la manga derecha:**
¿Por qué se interesaron en el taller?
- **En la manga izquierda:**
¿Cuántas hijas o hijos tienen?
- **En la parte inferior:**
Algo que muy pocos saben de ellos o ellas.



- ▶ Luego, se les pedirá que formen grupos de cinco personas para que, en 15 minutos, puedan compartir lo que han escrito.
- ▶ Transcurrido el tiempo, se pedirá a tres voluntarios que compartan lo que escribieron en sus camisetas con todo el grupo.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se formarán grupos reducidos para el compartir entre participantes y se usará la diapositiva n.º 2 del PPT de la sesión 1, para guiar dónde deben escribir sus respuestas.

• Actividad 3:

Presentación de participantes y del módulo



Desarrollo:

- ▶ Se pedirá a las y los participantes que se presenten diciendo brevemente: su nombre, número de hijos e hijas (o niños y adolescentes bajo su cuidado) y su expectativa del módulo.



Notas para el taller virtual:

mientras los participantes mencionan sus nombres, el o la facilitadora tendrá la oportunidad de renombrarlos en la lista de conectados en el Zoom.

- ▶ Se presentará el **Cuaderno de trabajo** como herramienta para las cinco sesiones, explicando su contenido y los ejemplos de algunas actividades, incentivando su uso para reforzar los aprendizajes de cada día. Se les dirá también que se repartirá dicho material al final de la sesión.



Notas para el taller virtual:

Se proyectará el Cuaderno de trabajo y se les dirá que, al final de la sesión, se les enviará vía WhatsApp.

💡 Pautas para la reflexión:

- ▶ El o la facilitadora reflexionará sobre las expectativas que tienen los participantes del módulo formativo, usando las siguientes ideas fuerza:

- **No existe pastilla o receta para criar** a una niña, niño o adolescente. Pero de eso se trata el arte de educar: de fallar, acertar e intentar siempre.
- Durante las sesiones no se dará respuesta a cada situación retadora; mas bien, **se buscará comprender lo que provoca esa situación** retadora para que, poco a poco, ya no se repita.
- Las actividades vivenciales se precisan para reflexionar sobre las situaciones retadoras cotidianas, ya que **los errores siempre serán oportunidades para aprender**.
- El o la facilitadora será quien acompañe y guíe el proceso de enseñanza. Sin embargo, **serán los mismos participantes quienes enriquecerán la sesión** con sus reflexiones y respuestas.

- ▶ Se explicará brevemente el objetivo del módulo y el proceso progresivo de las cinco sesiones. Con ello, se describirán los nombres de las sesiones y los temas trabajados en estas.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se usará la diapositiva N.º 3 del PPT de la sesión 1 para informar sobre los temas que se trabajarán en las sesiones.

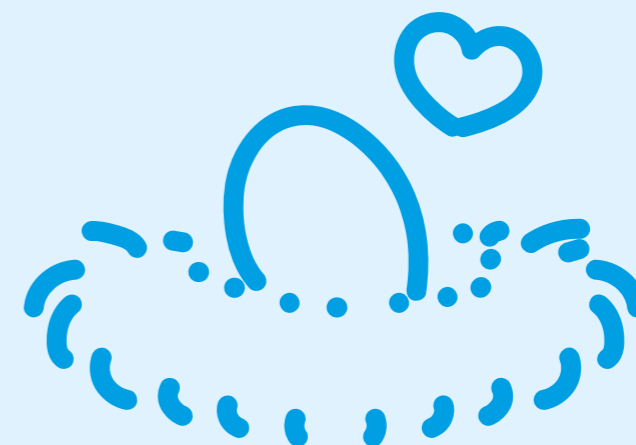
- ▶ Se les pedirá su participación activa en:

- **Las actividades:** ya que participar es la mejor forma de aprender, ya sea activamente en las actividades vivenciales o como espectadores brindando sus aportes.
- **Asistencia:** el proceso sólo se completará si asisten a las cinco sesiones, ya que cada una de ellas aportará significativamente con nueva información.

- ▶ Se explicará, además, sobre la creación de un grupo de WhatsApp para intercambiar experiencias, mantenerse comunicados y, sobre todo, motivados.



Sesión 1 Momento central



• Actividad 4:

Explicación teórica sobre la crianza positiva y sus principios



Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora se ubicará delante del grupo para explicar los conceptos teóricos mostrando, una por una, las cartillas de las **Hojas de recurso N.º 2 y N.º 3**.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

se usarán las diapositivas N.º 4 y N.º 5 del PPT de la sesión 1 para hablar sobre la teoría de la crianza positiva y sus principios.

- ▶ Para realizar la reflexión el o la facilitadora puede guiarse del punto 4.4. del presente módulo.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ La crianza positiva busca promover consciencia en las personas adultas para generar vínculos afectivos profundos y respetuosos con las niñas, niños y adolescentes que educan.
- “ Es importante que la educación se entienda como un proceso a largo plazo en el que debemos proporcionar habilidades para la vida a niñas y niños, para hacerles sentir seguros y reconocidos.

“ Principios de la crianza positiva (guiarse del punto 4.4. del presente módulo para la explicación):

- Toda conducta tiene un propósito.
- Hacer compatible afectividad y firmeza.
- El enfoque positivo.
- Validar emociones.

“ Se les recordará a las y los participantes que todo esto lo irán viviendo a través de las sesiones y que no hay mejor experiencia que la práctica.

• Actividad 5:

Lista de retos y habilidades

 Tiempo:
15 minutos

Desarrollo:

- ▶ La persona facilitadora pegará el papelógrafo delante de las y los participantes y dibujará una tabla sin nada escrito, según la **Hoja de recurso N.º 4**.
- ▶ Se pedirá a las y los participantes que piensen en cosas del día a día que esperan que sus hijos hagan autónomamente (p. ej.: ponerse el uniforme solos, lavarse bien la cara, tomar todo el desayuno, recoger sus juguetes, obedecer, entre otros). Quien facilite la sesión anotará las respuestas en la primera columna del papelógrafo.
- ▶ Se pedirá que imaginen que su hija o hijo es ahora, en la actualidad, una persona adulta. Luego, que piensen en qué clase de persona esperan que se haya convertido (p. ej.: ser honesto, responsable, confiable, empático, entre otros). Es importante que, sobre esta última pregunta, el o la facilitadora enfatice que deben ser características de personalidad y no materiales (evitar decir, p. ej.: que sea profesional, que tenga dinero, que viaje). Quien facilite el espacio anotará las respuestas en la segunda columna del papelógrafo.
- ▶ Una vez que estén escritas las respuestas se anotarán los títulos de las columnas. Para la primera columna será: “Retos”, y para la segunda columna: “Habilidades para la vida”.



Notas para el taller virtual:

Se usará la tabla de la diapositiva N.º 6 del PPT para escribir las listas.

Ideas fuerza para la reflexión:



“ La primera lista se refiere a objetivos a corto plazo, ya que padres y madres siempre quieren que sus hijos logren esto inmediatamente. **Los días están llenos de necesidades a corto plazo, pero eso puede llevar a perder de vista las metas que se quiere lograr para toda la vida.** La segunda lista, por el contrario, sí contempla las habilidades que queremos desarrollar en ellas y ellos por el resto de su vida.



“ Si sólo se pone el foco en los retos diarios es probable que se este ejercicio se vuelva una lucha constante. P. ej.: luchar siempre para que coma todo, se aliste rápido u obedezca. **Esta lucha no sólo desgasta la energía de la persona adulta, sino que enseña a la niña, niño o adolescente que siempre habrá alguien que le diga qué hacer.** Y cuando esa persona que lo supervise no esté, no sentirá la responsabilidad de cumplir con sus metas autónomamente.



“ La crianza positiva brinda herramientas para que, cuando suceda uno de los retos de la primera columna, podamos desarrollar **una habilidad para toda la vida.**



“ Lo que se busca, entonces, es mostrarle a la niña, niño y adolescente que es competente, **haciéndole sentir valioso y responsable de sus propias decisiones.** De esa manera, se desarrollarán habilidades que perdurarán durante toda su vida. Por ejemplo: si todos los días se le insiste a un niño que se lave los dientes porque su papá lo dice, el niño lo hará porque es una orden. Pero cuando el niño esté solo, sin su papá, es probable que no lo haga o lo haga a veces.



“ Sin embargo, si el papá o mamá desarrolla el sentido de responsabilidad de su hijo reflexionando con él sobre la importancia de lavarse los dientes y las consecuencias de no hacerlo, usando preguntas en lugar de órdenes, **poco a poco se desarrollará un hábito.**



• **Actividad 6:**
Reflexiones

 **Tiempo:**
10 minutos

Desarrollo:

- ▶ **Cuaderno de trabajo:** se repartirán los cuadernos y se pedirá a las y los participantes que elaboren una lista propia de retos y habilidades que tienen con sus hijas e hijos. Es una lista que los acompañará en todas las sesiones.
- ▶ **Dudas:** se preguntará si tienen alguna consulta. Es importante que el o la facilitadora evite responder preguntas personalizadas o darles respuestas dirigidas a "solucionar" alguna conducta de sus hijas e hijos. En esas situaciones, se les recordará que las sesiones ayudarán a entender lo que está detrás de esa conducta retadora y a desarrollar habilidades para toda la vida, no sólo de una conducta.
- ▶ **Estación de aprendizajes:** se pedirá a las y los participantes que escriban en un Post-it una frase que resuma lo que han aprendido en la sesión y que lo peguen en el papelógrafo respectivo. Se pedirá tres o cuatro voluntarios para que comenten con el grupo lo que han escrito.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se compartirá el Cuaderno de trabajo en versión digital en el grupo de WhatsApp. La Estación de aprendizajes puede trabajarse en un documento editable en línea, para que cada participante pueda entrar y escribir por sí mismos.

La crianza positiva brinda herramientas para que, cuando suceda uno de los retos de la primera columna, podamos desarrollar **una habilidad para toda la vida.**



¿Cuántas hijas o hijos tienes?

.....

.....

¿Por qué te interesaste en el módulo?

.....

.....

Tu nombre y cómo te gusta que te digan

.....

.....

Algo que muy pocos saben de ti

.....

.....

Modelo educativo para entender el comportamiento de forma positiva



Se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía



Es un enfoque que no incluye límites excesivos ni permisividad

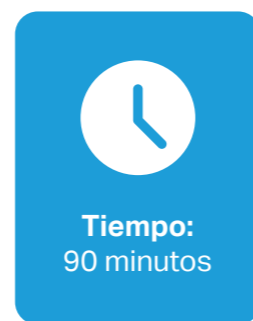


Es un proceso a largo plazo para desarrollar habilidades para la vida




7.2. Sesión 2:

¿Por qué se comportan así?




Tiempo:
90 minutos



Materiales:

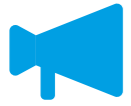
- ▶ Papelógrafos
- ▶ Post-it
- ▶ Lapiceros
- ▶ Hojas de recurso N.º 5 y N.º 6



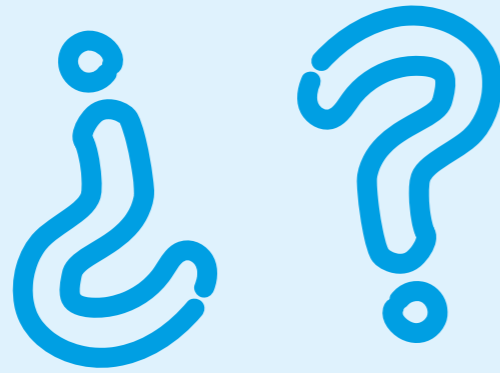
Objetivo de la sesión:

Promover la comprensión sobre los propósitos que motivan las conductas de las niñas, niños y adolescentes.





Sesión 2 Momento de apertura




• Actividad 1:

Dinámica de activación

 Tiempo:
15 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora abre el espacio y dice a los participantes:

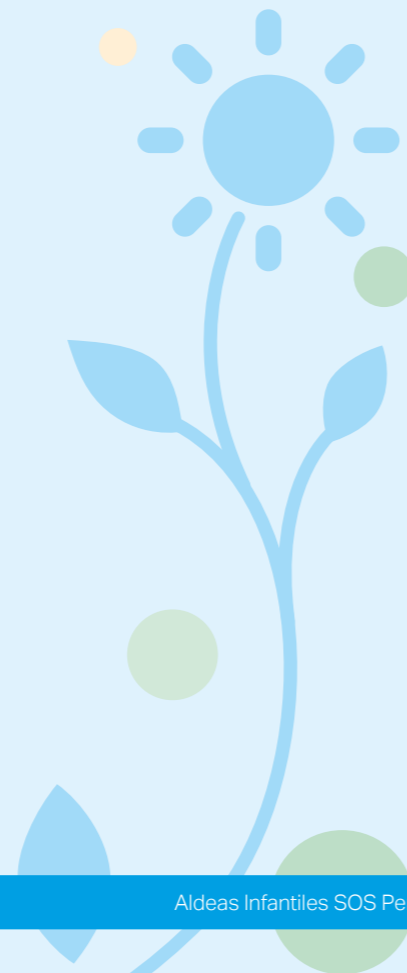
 "Van a hacer lo que yo les diga, ¿ok?
Pongan su mano así, en la barbilla"

En una acción donde en realidad pondrá la mano en su mejilla (se recomienda dirigirlo de manera rápida para inducir al error).

- ▶ El o la facilitadora esperará a que los participantes repitan la acción.
- ▶ En el desarrollo de la reflexión se pide a los participantes que den ejemplos donde sus hijas e hijos hayan atendido más a sus acciones que a sus palabras.

Ideas fuerza para la reflexión:

“ Es muy probable que la mayoría de participantes haya puesto su mano en la mejilla a pesar de que se haya dicho “la barbilla”. Esto sucede por el conflicto cognitivo generado entre lo que se escucha y lo que se ve.



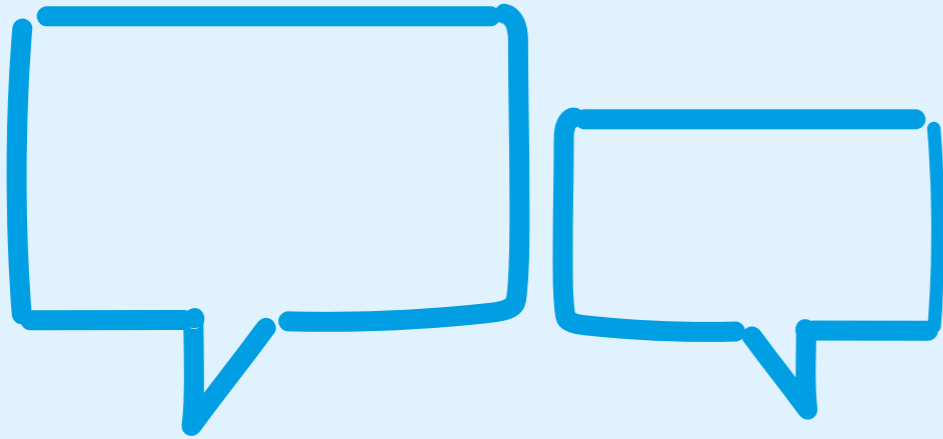
“ Las niñas, niños y adolescentes aprenden más a partir de lo que observan que de lo que oyen. Por ejemplo: una mamá ve que su hija le está pegando a su hermano menor porque está usando su juguete nuevo. Esta se acerca para pegarle a la niña diciéndole al mismo tiempo: “¿cuántas veces te he dicho que no se debe pegar al hermano?”. En ese momento, ¿qué creen que aprenderá la niña?

“ La crianza positiva tiene como base el respeto mutuo y recíproco entre personas adultas, niñas, niños y adolescentes. Si es que se busca desarrollar el respeto entre ellas y ellos para toda la vida, los actos de las personas adultas tienen que demostrar lo mismo. Si no, se estaría dando un mensaje ambiguo.

Es importante que las madres,
padres, cuidadoras y cuidadores,
cuenten con herramientas
parentales eficientes para gestionar
situaciones retadoras cotidianas.



Sesión 2 Momento central



• Actividad 2:

Dinámica de reflexión sobre preguntas de curiosidad



Tiempo:
20 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se solicitará que dos personas voluntarias escenifiquen una situación. Se les pedirá que elijan quién tendrá el rol de madre o padre y quién el de hija o hijo. Ambos se colocarán frente a frente.
- ▶ Se les dirá que, de la lista de retos de la sesión pasada, elijan uno para ordenarle a su "hija" o "hijo" que lo realice. La "madre" o "padre" lo tendrá que decir una sola vez y de manera tajante.

Por ejemplo:

"¡Lávate los dientes ahora mismo!", "te he repetido mil veces que tiendas tu cama" u "¡ordena tus juguetes!". Mientras escucha la frase, la hija o hijo no hablará, sólo escuchará.

- ▶ Luego de la puesta en escena, se le pedirá a la persona que representa a la hija o hijo que diga cómo se sintió y qué pensó mientras su mamá o papá le decía eso.
- ▶ Para la segunda parte de la puesta en escena, se le pedirá a la mamá o papá que convierta la misma frase en una pregunta que genere consciencia en su hijo. Para esto, el o la facilitadora pedirá al resto de participantes que ayuden a formular la pregunta.

Por ejemplo:

"Hija, ¿recuerdas que tienes que hacer antes de dormir?", "hijo, ¿qué habíamos acordado sobre tender la cama?" o "¿qué necesitas para ordenar tus juguetes?". Luego, se le pedirá que le diga la pregunta a su hija o hijo.

- ▶ Luego de la segunda puesta en escena, se le pedirá nuevamente a la persona que representa a la hija o hijo que diga cómo se sintió y qué pensó.
- ▶ Para finalizar, el o la facilitadora preguntará a los demás participantes qué aprendieron de la escenificación para motivar su reflexión.

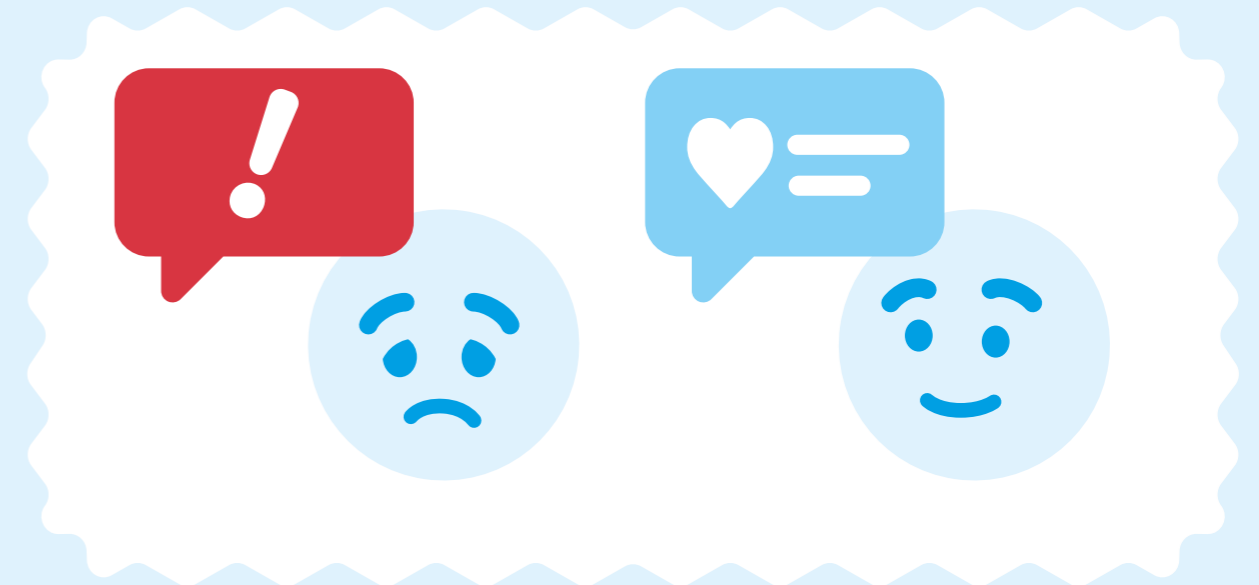


Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Mientras se realizan las puestas en escena, se pedirá a los demás participantes que apaguen sus cámaras para centrar la atención en las personas voluntarias.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Dar órdenes a la otra persona sin ninguna explicación podría afectar el desarrollo de habilidades para la vida ya que: doblega la voluntad; impide la participación de la niña, niño o adolescente; y no genera consciencia en la acción, ya que siempre se le está diciendo qué hacer y cómo hacerlo.
- “ Por el contrario, cuando una persona realiza una pregunta genera que la otra persona piense y tome consciencia sobre su actuar. Esto para que, en una siguiente ocasión, entienda mejor qué hacer ante esa situación.
- “ En las niñas, niños y adolescentes es importante generar esa consciencia para que, a largo plazo, puedan desarrollar hábitos y habilidades útiles en la vida.



• **Actividad 3:**

Las 4R para recuperarse de los errores

 **Tiempo:**
30 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se solicitará dos personas voluntarias para que escenifiquen una situación y se les pedirá que elijan quién tendrá el rol de madre o padre y quién el de hija o hijo. Ambos se colocarán frente a frente.
- ▶ Se le pedirá a la madre o padre que piense en una situación que le suela hacer perder la paciencia. Por ejemplo: cuando uno de sus hijos le pega al otro, cuando uno de sus hijos no quiere hacer la tarea, o uno se demora mucho en comer.
- ▶ A continuación, se le pedirá a la mamá o papá que regañe al hijo por esa situación. Tendrá un minuto sin que se le interrumpa.
- ▶ Luego de la puesta en escena, se le pedirá a las personas que hicieron la escenificación que digan cómo se sintieron y qué pensaron.
- ▶ Para proceder con la segunda parte de la actividad, el o la facilitadora explicará las 4R para recuperarse de los errores, con apoyo de las cartillas de la **Hoja de recurso N.º 5** y las ideas fuerza para la reflexión.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Para explicar las 4R se usará la diapositiva N.º 2 del PPT de la sesión 2.

- ▶ Luego, se le pedirá a la mamá o papá que imagine que, al día siguiente del incidente, asistió al módulo de crianza positiva y aprendió cómo usar las 4R. Con esto, se pedirá que imagine volver a casa con ese aprendizaje e interactúe nuevamente con su hijo, esta vez, usando las 4R.
- ▶ Durante la puesta en escena, el o la facilitadora ayudará a los participantes a recordar constantemente las 4R.
- ▶ Al finalizar la puesta en escena, se preguntará nuevamente a ambas personas cómo se sintieron y qué pensaron durante la interacción.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Mientras se realizan las puestas en escena, se pedirá a los demás participantes que apaguen sus cámaras para centrar la atención en las personas voluntarias.



Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Cuando se presenta una conducta retadora en niñas, niños y adolescentes, las personas adultas, con el objetivo de controlar el comportamiento de hijos, pierden con frecuencia el control de sí mismos al gritar, calificar o humillar. Ante ello, es necesario que niñas, niños, adolescentes y personas adultas, puedan recuperarse de esos errores, colocando por delante el vínculo y la búsqueda de soluciones.
- “ En el caso de las niñas, niños y adolescentes, será necesario que las personas adultas puedan acompañar ese proceso hacia la reparación del daño. En el caso de las personas adultas, será importante que puedan reconocer que, como madres o padres, también pueden cometer errores. El reconocerlos no les hará perder autoridad con sus hijas e hijos; mas bien, fortalecerá su vínculo.
- “ Para esto, se usará la Hoja de recurso N.º 5 como apoyo y la explicación teórica detallada del punto 3.7., sobre las 4R para recuperarse de los errores:



• **Recogerse:** buscar un lugar y momento adecuado para conversar.



• **Reconocer:** nombra lo que ha sucedido, siendo específicos con las conductas y no calificando a las personas.



• **Reconciliarse:** reconstruir el vínculo con las niñas, niños y adolescentes, mostrando afecto y transmitiendo un mensaje de amor.



• **Resolver y reparar:** buscar juntos una solución para reparar el daño causado. En el caso de las niñas, niños y adolescentes, estas acciones reparadoras deben ser guiadas y supervisadas por la persona adulta. Asimismo, deben ser también:

- ▶ **Relacionadas:** con la conducta de la niña, niño o adolescente.
- ▶ **Respetuosas:** no deberá implicar violencia en cualquiera de sus tipos.
- ▶ **Razonables:** debe ser comprensible por la niña, niño o adolescente.
- ▶ **Reparadoras:** debe tener como objetivo la reparación del daño causado.
- ▶ **Realistas:** debe considerarse alguna acción que la niña, niño o adolescente realmente pueda realizar.

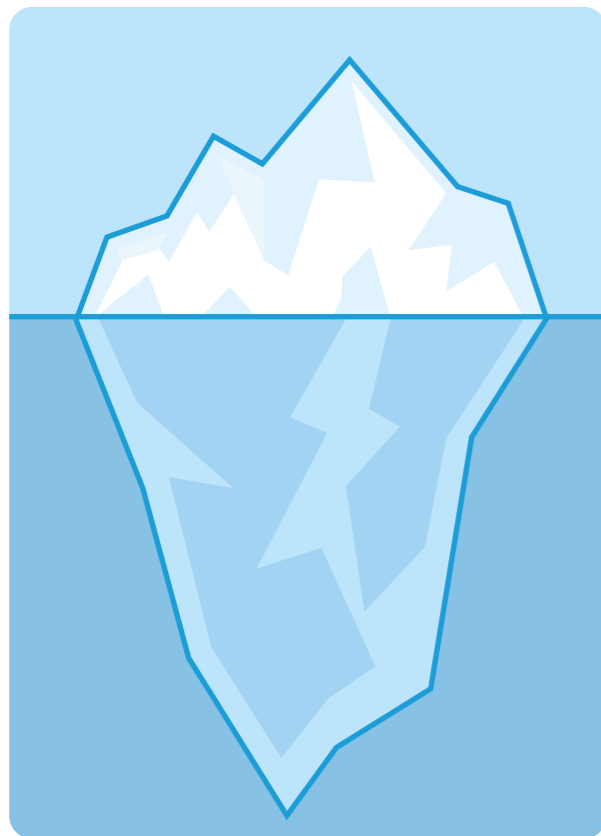
• **Actividad 4:**

Iceberg de las conductas

 **Tiempo:**
15 minutos

Desarrollo:

► El o la facilitadora mostrará a los participantes la **Hoja de recurso N.º 6**, que presenta la imagen de un iceberg.



Ideas fuerza para la reflexión:

- “ El iceberg es un bloque grande de hielo que flota a la deriva en el mar. Sólo una novena parte de este es visible sobre las aguas.
- “ Así como el iceberg, la conducta de las niñas y niños contempla sólo el 10 % de la realidad que concebimos. Mientras, el otro 90 % que no se ve es el propósito por el cual realizan la conducta.
- “ Las personas adultas suelen prestar más atención a las conductas, ya que es lo más observable y “controlable”. Sin embargo, si no se atiende el propósito, la conducta seguirá apareciendo.
- “ Las habilidades para toda la vida se construyen cuando se descubren las metas detrás de las conductas retadoras.
- “ Normalmente las metas que están detrás se basan en:
 - Ser queridos, aceptados o elegidos por quienes les crían y educan.
 - Sentirse importantes, sentirse alguien: tener voz.
 - Satisfacer necesidades básicas (hambre, sueño, reconocimiento, afecto).
 - Sentirse útiles y sentir que su existencia tiene un sentido.

 **Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:**

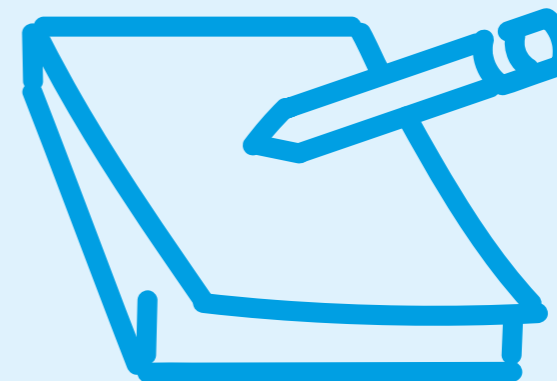
Se usará la diapositiva N.º 3 del PPT de la sesión 2 para mostrar la imagen del iceberg.

 **Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:**

Para la reflexión se usarán las diapositivas N.º 3 y N.º 4 del PPT de la sesión 2.



Sesión 2
Momento de cierre



• **Actividad 5:**

Reflexiones

 **Tiempo:**
10 minutos

Desarrollo:

- Cuaderno de trabajo: se pedirá a las y los participantes que desarrollen la actividad de la sesión N.º 2, donde deberán identificar una situación retadora y luego escribirán qué harían usando las 4R para recuperarse de los errores.
- **Dudas:** se preguntará si tienen alguna consulta. Es importante que el o la facilitadora evite responder preguntas personalizadas o darles respuestas dirigidas a “solucionar” alguna conducta de sus hijas e hijos. En esas situaciones, se les recordará que las sesiones ayudarán a entender lo que está detrás de esa conducta retadora y a desarrollar habilidades para toda la vida, no sólo de una conducta.
- **Estación de aprendizajes:** se pedirá a las y los participantes que escriban en un post-it una frase que resuma lo que han aprendido en la sesión y que lo peguen en el papelógrafo respectivo. Se pedirá tres o cuatro voluntarios para que comenten con el grupo lo que han escrito.

 **Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:**

Se proyectará el Cuaderno de trabajo y la actividad a realizarse. Asimismo, se compartirá el link del documento editable de la Estación de aprendizajes para que puedan compartir sus frases.

Hoja de recurso N.º 5:
4R para recuperarse de los errores



Recogerse



Reconocer

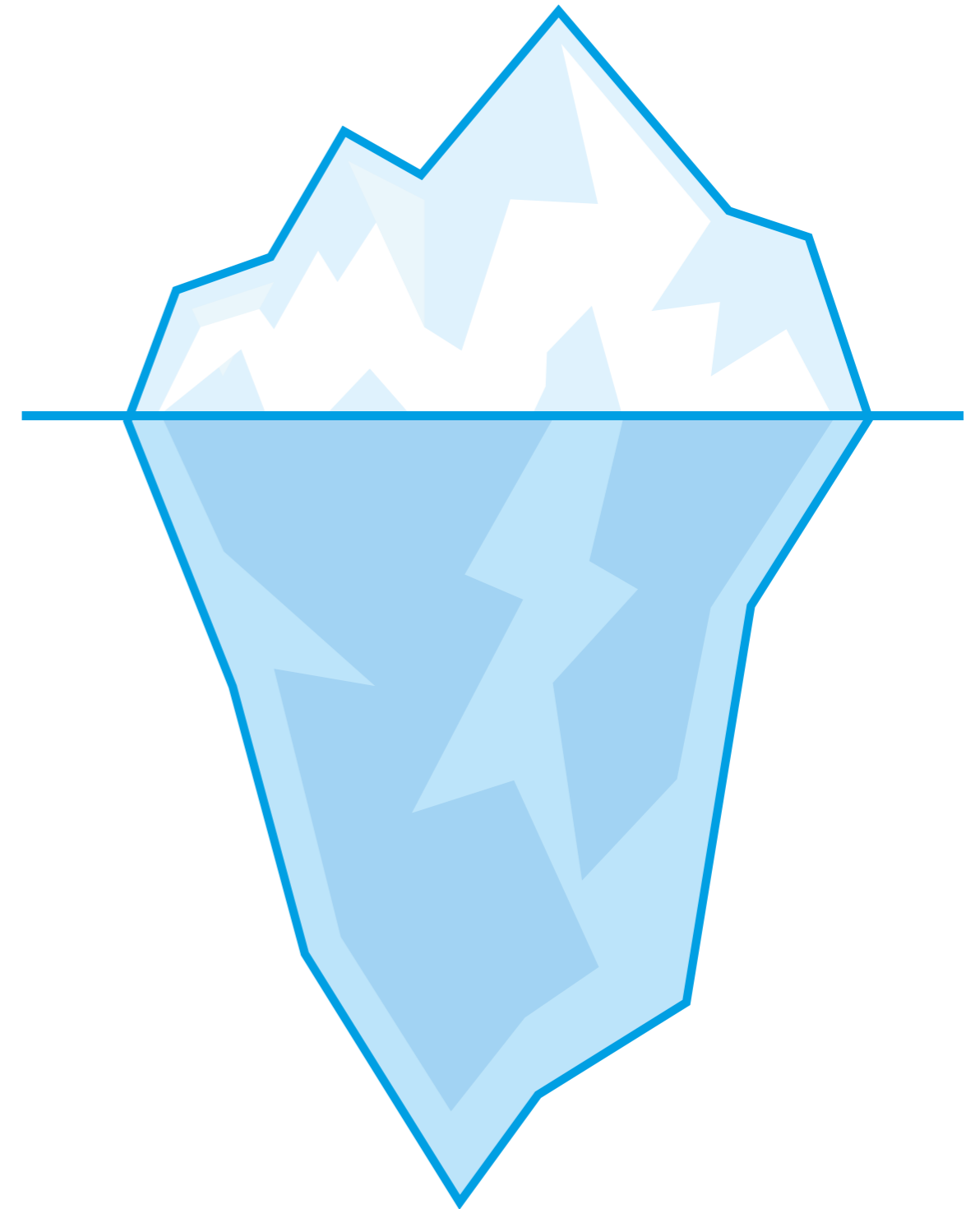


Reconciliarse



Resolver y Reparar

Hoja de recurso N.º 6:
Iceberg de la conducta y el propósito






7.3. Sesión 3:

Estilos y recursos para la crianza afectiva y respetuosa



Materiales:

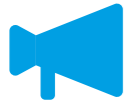
- ▶ Lista de retos y habilidades de la sesión N.º 1
- ▶ Hojas
- ▶ Plumones
- ▶ Papelógrafos
- ▶ Post-it
- ▶ Lapiceros



Objetivo de la sesión:

Promover un estilo de crianza enfocado en la solución y el uso de normas de convivencia.





Sesión 3 Momento de apertura



• Actividad 1:

Compartiendo experiencias



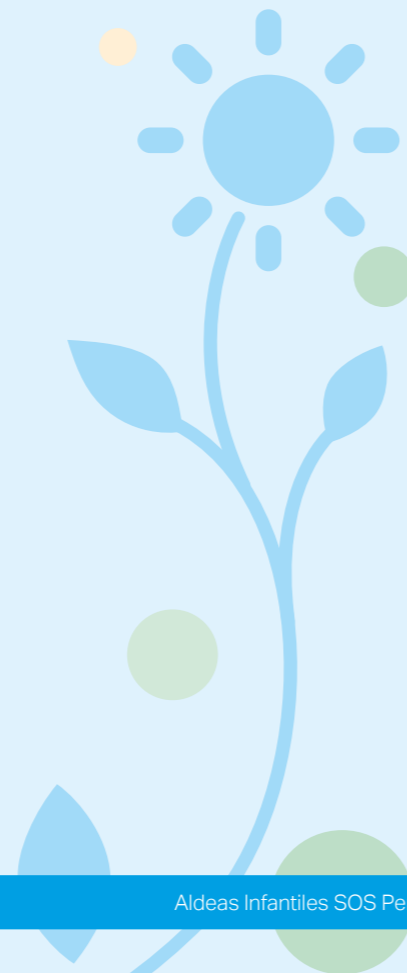
Tiempo:
15 minutos

Desarrollo:

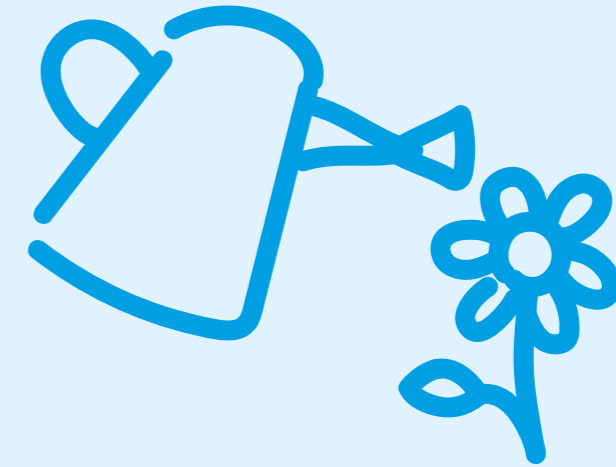
- ▶ El o la facilitadora pedirá a una persona voluntaria que comparta una experiencia en casa donde haya usado las 4R para recuperarse de los errores.
- ▶ Luego de haber escuchado la experiencia del participante, se recordará de manera breve lo aprendido en la sesión anterior.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Probablemente las herramientas de la disciplina positiva no tengan resultados inmediatos. Sin embargo, es necesario sostener su uso porque lo que se logra, finalmente, es construir habilidades para toda la vida.
- “ A veces se piensa que no hay cambios, pero es porque suelen verse sólo los cambios de conducta y no el propósito detrás que se está logrando atender (el iceberg). Los cambios reales se generan en cómo sienten y piensan los niños. Y eso, eventualmente, se reflejará en cómo actúan.



Sesión 3 Momento central



• Actividad 2:

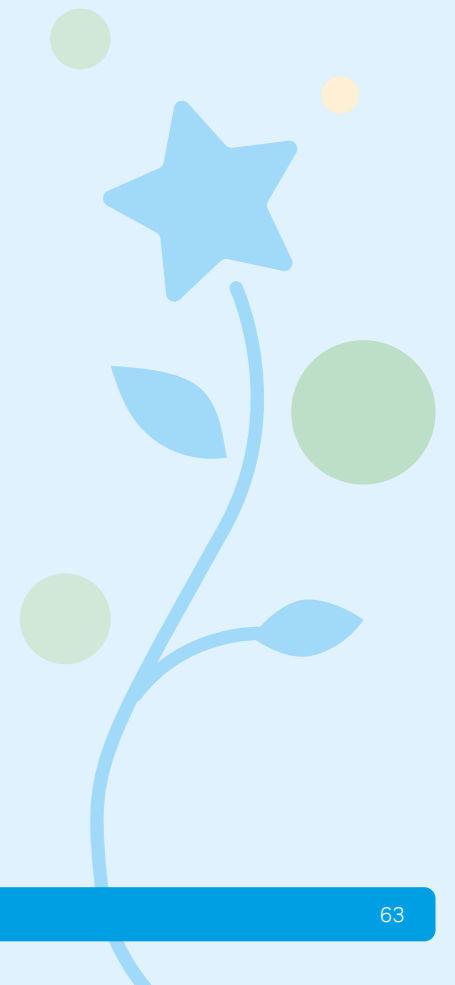
Estilos de crianza



Tiempo:
40 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se solicitará que cuatro personas voluntarias escenifiquen una situación: una tendrá el rol de hijo y las otras tres representarán el rol de madres o padres.
- ▶ Mientras, se pedirá a los y las participantes de la sesión que elijan una situación retadora de la lista de retos (que se elaboró en conjunto para la sesión N.º 1). Por ejemplo: que no quiera ir al colegio, que no quiera comer verduras, que no quiera cambiarse el uniforme, etc.
- ▶ Cada mamá o papá tendrá su turno para actuar con la hija o hijo durante un minuto. En plenaria, antes de empezar la escenificación, se explicará a cada mamá o papá cuál será su papel. Las características de cada rol pueden ser construidas con apoyo de todo el grupo:
 - **El primero tendrá que tener un estilo de crianza autoritario:** gritando, amenazando con castigos, con pegar, con quitarle cosas que le gusten al hijo (se le puede pedir que tenga algo en la mano para amenazar).
 - **El segundo tendrá un estilo de crianza complaciente:** sobornando a su hijo para que haga lo que quiere, ofreciéndole regalos, premios, juguetes, dulces o cualquier cosa que le guste (se le puede pedir que tenga algo en la mano para sobornar).
 - **El tercero tendrá un estilo enfocado en la solución:** le preguntará a su hijo cuál es el problema, qué necesitará para solucionarlo y, además, le propondrá pensar cómo resolver ese problema juntos.



- ▶ En todas las escenas la hija o hijo empezará gritando: “no quiero (ir al colegio, comer verduras o cambiarme el uniforme)”. Durante el ejercicio podrá reaccionar como crea conveniente según le hable su mamá o papá.
- ▶ Luego de cada puesta en escena, el o la facilitadora preguntará a quienes actuaron de papá, mamá, hijo o hija, cómo se sintieron y qué pensaron.
- ▶ Lo mismo se repetirá con las otras escenas.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:


Mientras se realizan las puestas en escena, se pedirá a los demás participantes que apaguen sus cámaras para centrar la atención en las personas voluntarias.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Muchas veces las personas adultas usan los dos primeros estilos de crianza porque es lo que “funciona”. Pero es muy probable que las niñas, niños y adolescentes dejen de hacer o hagan lo que se les indica porque tienen miedo, quieren complacer a alguien o quieren ganar algo a cambio.
- “ Lo que realmente hay que preguntarse es: ¿se está logrando alguna habilidad para la vida según la segunda columna de la tabla? La respuesta es “no”.
- “ Cuando se usa el castigo o los sobornos, lo que se logra es que la niña, niño o adolescente dependa de eso para comportarse y no internalice realmente el por qué. Esto generará que, cuando los factores externos desaparezcan, la niña, niño o adolescente no tenga necesidad de cumplir con las conductas esperadas.

• Actividad 3:

Explicación de normas, castigos y consecuencias

 Tiempo: 25 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora se ubicará delante del grupo para explicar los conceptos teóricos. A su vez, se podrán hacer preguntas generadoras para orientar las respuestas del público con la teoría.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se usarán las diapositivas N.º 2, N.º 3 y N.º 4 del PPT de la sesión 3 para mostrar las ideas claves durante la reflexión.

Ideas fuerza para la reflexión:

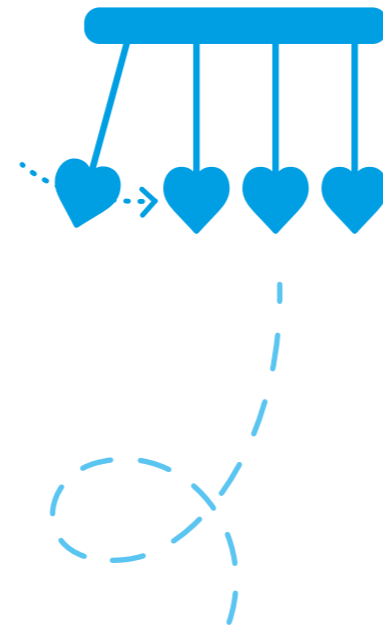


Normas

- Las normas son pautas que se crean para generar espacios seguros de convivencia.
- Son un derecho de las niñas, niños y adolescentes.
- Ayudan a establecer límites y estructuras que nadie debe cruzar.
- Su objetivo principal no es la obediencia, sino la autonomía y buena convivencia (con el fin de lograr habilidades para toda la vida).
- Para que funcionen, es importante que sean cumplidas por todos los miembros de la familia (no sólo aplican para las niñas, niños y adolescentes, sino también para las personas adultas).
- Tenemos que recordar que las niñas, niños y adolescentes aprenden más de la vivencia, que de las palabras.
- Las normas deben ser participativas para que ellos creen realmente en sí mismos y no piensen que es algo de las personas adultas.
- No son pensadas en beneficio de las personas adultas, sino en beneficio de todos los miembros de la familia.
- Cuando uno establece normas, es más fácil reflexionar con ellos y ellas cuando se presenta una situación retadora. Por ejemplo: “¿te acuerdas qué norma tenemos sobre gritar en la casa?”.

Consecuencias:

- Son los efectos naturales y lógicos derivados de cualquier situación de la vida. Por ejemplo: cuando un niño juega con su pelota en el comedor y rompe un jarrón es algo que naturalmente puede pasar.
- Es probable que la sola consecuencia ya genere un malestar en la niña, niño o adolescente. Aun así, muchas veces, las personas adultas les dan un castigo. ¿Es necesario?
- Siempre es importante reflexionar si ese castigo le sirve a la niña, niño o adolescente, o si es más bien para que la persona adulta sienta que tiene el control de la situación.
- Para que esto se vuelva un aprendizaje para su vida, es importante ayudarles a reflexionar sobre la relación entre sus actos y las consecuencias de los mismos.
- Para guiar este aprendizaje, las personas adultas podrían usar las 4R para recuperarse de los errores. Por ejemplo, diciendo: "¿viste lo que pasó cuando jugaste en el comedor? ¿Ahora cómo podremos reparar lo que ha pasado? ¿Lo volverás a hacer?"



Castigos:


- Es una decisión que toman las personas adultas con la intención de "corregir" una conducta.
- Implica generar un malestar en niños, niñas y adolescentes, privándoles de algo que les gusta u obligándoles a hacer algo que no quieren.
- Los castigos "funcionan" pero sólo desde la perspectiva de la persona adulta, ya que se logra detener o cambiar la conducta no deseada.
- Esto no enseña una habilidad para la vida, ya que las niñas, niños y adolescentes actuarán por miedo y no tomarán consciencia de la situación.
- Los castigos violentos son límites que no se deben cruzar, pues son una forma de imponer poder.
- Las personas adultas castigan porque pueden, por tener una posición de autoridad. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a un buen trato.
- La violencia enseña que:
 - ▷ Esa es la manera correcta de resolver conflictos
 - ▷ Si alguien te quiere, te puede corregir violentamente.
 - ▷ Cualquiera que tenga mayor autoridad, puede abusar de otra persona.



Sesión 3 Momento de cierre



● Actividad 4: Reflexiones

 Tiempo:
10 minutos

Desarrollo:

- ▶ Cuaderno de trabajo: se pedirá a las y los participantes que realicen la actividad de la sesión N.º 3, donde se les pide que escriban qué estrategias solían usar para lograr cambios de conducta en sus hijos e hijas (premios o castigos), y qué frases usarían ahora con un enfoque basado en soluciones para desarrollar habilidades para toda la vida.
- ▶ **Dudas:** se les preguntará si alguno tiene alguna consulta. Es importante que el o la facilitadora evite responder preguntas personalizadas o darles respuestas dirigidas a "solucionar" alguna conducta de sus hijas e hijos. Esos casos, se les recordará que precisamente, las sesiones ayudarán a entender lo que está detrás de esa conducta y desarrollar habilidad para toda la vida, no sólo de una conducta.
- ▶ **Estación de aprendizajes:** se pedirá a las y los participantes que escriban en un post-it una frase que resuma lo que han aprendido en la sesión y que lo peguen en el papelógrafo respectivo. Se pedirá que tres o cuatro voluntarios comenten con el grupo lo que han escrito.




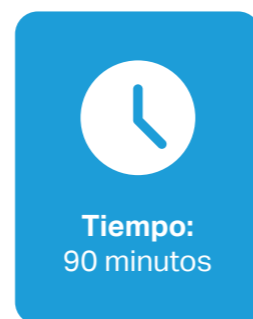
Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se proyectará el Cuaderno de trabajo y la actividad que se deberá realizar. Asimismo, se compartirá el link del documento editable de la Estación de aprendizajes para que las personas puedan compartir sus frases.




7.4. Sesión 4:

Sentando las bases de la construcción de la Crianza



Materiales:

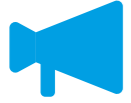
- ▶ Lista de retos y habilidades de la sesión N.º 1
- ▶ Hojas de recurso N.º 5 y N.º 6
- ▶ Papelógrafos
- ▶ Post-it
- ▶ Lapiceros
- ▶ Agua
- ▶ Jarra
- ▶ Chicha morada
- ▶ Lejía



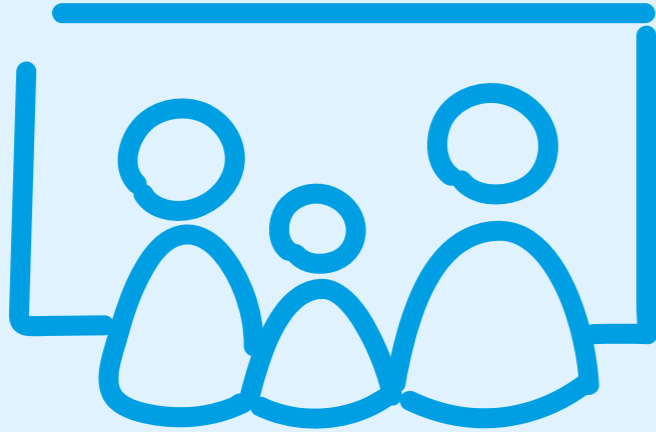
Objetivo de la sesión:

Promover un estilo de crianza enfocado en la solución y el uso de normas de convivencia.





Sesión 4 Momento de apertura



• Actividad 1:

Compartiendo experiencias



Tiempo:
10 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora pedirá a una persona voluntaria que comparta su experiencia con el establecimiento de normas en su familia.
- ▶ Además, pedirá a una persona voluntaria que comparta su experiencia con el uso del estilo de crianza enfocado en la solución, en lugar de usar premios o castigos.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Probablemente las herramientas de la disciplina positiva no tengan resultados inmediatos. Sin embargo, es necesario sostener su uso porque lo que se logra, finalmente, es construir habilidades para toda la vida.
- “ Es difícil cambiar las creencias y estilos de crianza que hemos tenido toda nuestra vida en únicamente cuatro sesiones. No sólo se tiene que tener paciencia con las niñas, niños y adolescentes, sino también con uno mismo para seguir logrando resultados.
- “ Es importante recordar que estas pautas no son sólo para generar vínculos con las niñas, niños y adolescentes. También son una forma de relacionarse con todas las personas de nuestro entorno.

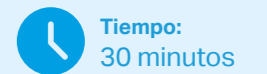


Sesión 4 Momento central



• Actividad 2:

Explicación sobre herramientas de la disciplina positiva



Tiempo:
30 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se explicará a las y los participantes algunas herramientas importantes de la disciplina positiva para usar cotidianamente en el hogar, recordando que algunas de ellas ya han sido trabajadas en sesiones anteriores.
- ▶ Al dar el nombre de cada una se pedirá a una persona voluntaria que describa, con sus palabras, lo que cree que significan.
- ▶ Luego se reforzará el concepto y brindará algunos ejemplos.
- ▶ El o la facilitadora podrá escribir los nombres de las herramientas en un papelógrafo para que los participantes puedan leerlas.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se usarán las diapositivas N.º 2, N.º 3 y N.º 4 del PPT de la sesión 4 para explicar cada una de las herramientas.

Ideas fuerza para la reflexión:

Herramientas de la disciplina positiva (para realizar dicha explicación, revisar el punto 3.7. del presente módulo):

- ✓ Preguntar antes de ordenar
- ✓ Comprender el propósito que se esconde detrás de la conducta
- ✓ Escuchar activamente
- ✓ Validar las emociones
- ✓ Usar el tiempo fuera positivo
- ✓ Esperar el momento oportuno para hablar
- ✓ Reconocer el progreso y no la perfección
- ✓ Motivar en vez de alabar
- ✓ Empoderar en vez de rescatar
- ✓ Implicar a las niñas, niños y adolescentes
- ✓ Permitir que experimenten sus propias consecuencias
- ✓ Ofrecer opciones limitadas
- ✓ Uso del tiempo libre
- ✓ Las 4R para recuperarse de los errores: donde, ante una conducta retadora, sea importante seguir este proceso:
 - **Recogerse:** buscar un lugar y momento adecuado para conversar
 - **Reconocer:** nombrar lo que ha sucedido
 - **Reconciliarse:** reconstruir el vínculo
 - **Resolver y reparar:** buscar juntos una solución para reparar el daño

- ✓ Para el paso anterior (reparar el daño) deben tenerse en cuenta las 5R, que deben ser guiadas y supervisadas por la persona adulta:
 - **Relacionadas:** debe estar relacionada con la conducta de la niña, niño o adolescente.
 - **Respetuosas:** no deberá implicar violencia en cualquiera de sus tipos.
 - **Razonables:** debe ser comprensible por la niña, niño o adolescente.
 - **Reparadoras:** debe tener como objetivo la reparación del daño causado.
 - **Realistas:** debe considerarse alguna acción que realmente la niña, niño o adolescente pueda realizar.



• Actividad 3:

Poniendo en práctica las herramientas de la disciplina positiva

Tiempo:
20 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se solicitará que una persona voluntaria escenifique una situación junto con el o la facilitadora, representando a un hijo.

N.º 7

N.º 8

- El o la facilitadora tendrá las cartillas de la **Hoja de recurso N.º 7 con las frases para alabar** a las niñas, niños y adolescentes. Las irá diciendo a la hija o hijo mientras las muestra.
- Luego, se le pedirá a la persona voluntaria que diga cómo se sintió y qué pensó mientras se le decían esas frases.
- Para la segunda parte, quien facilite el espacio tendrá las cartillas de la **Hoja de recurso N.º 8 con las frases para motivar** a las niñas, niños y adolescentes. Las irá diciendo a la hija o hijo mientras las muestra.
- Luego, se le pedirá a la persona voluntaria que diga cómo se sintió y qué pensó mientras se le decían esas frases.

- ▶ Se les preguntará a todos los participantes:

- “¿Qué desarrollamos en nuestros hijos con las primeras frases?”
- “¿Qué habilidades desarrollamos con las segundas frases?”
- “¿Qué se genera con cada una a largo plazo?”

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Respecto al primer grupo de frases para alabar: cuando una persona alaba, está alabando el resultado, un estado momentáneo o una conducta. Las alabanzas o halagos funcionan como dulces. Por ello, con el tiempo, es posible que las niñas, niños y adolescentes empiecen a depender de este tipo de frases para comportarse, cuando realmente no están desarrollando habilidades.
- “ Por otro lado, las frases del segundo grupo se usan para motivar. Es decir, cuando una persona motiva está valorando el proceso, independientemente del resultado. Son agradecimientos y reconocimientos que hacen que las niñas, niños y adolescentes se sientan seguros de sus capacidades.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Mientras se realizan las puestas en escena, se pedirá a los demás participantes que apaguen sus cámaras para centrar la atención en las personas voluntarias.

• **Actividad 4:**

Reflexión sobre emociones

 **Tiempo:**
10 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora mostrará a los participantes una jarra con agua y les preguntará: "¿de qué color está el agua?". Ante su respuesta, se les dirá que así de transparente y puro es un niño o niña cuando nace. Y que va aprendiendo cosas nuevas con el transcurrir de los días.
- ▶ Luego, se les pedirá que mencionen frases que solían escuchar o usar cuando se perdía el control con las hijas o hijos (por ejemplo: "qué torpe que eres", "malcriado", "llorón").
- ▶ Conforme los participantes vayan diciendo estas frases, el o la facilitadora irá vertiendo chicha morada en el agua. Luego les preguntará: "¿de qué color está el agua?".
- ▶ Se explicará que cuando las personas adultas usamos ese tipo de frases y calificativos, las niñas, niños y adolescentes internalizan todo ello, lo que afecta su autoconcepto, autoestima y, significativamente, su desarrollo socioemocional. Esto genera como posibles consecuencias la agresividad, tensión, frustración, retraimiento, entre otros.
- ▶ Luego, se les preguntará a las y los participantes: "¿creen que esta situación puede revertirse?", "¿creen que podemos reparar la situación con las niñas, niños y adolescentes?", "¿podrá nuevamente el agua regresar a su color?".
- ▶ A continuación, se les pedirá frases positivas que les podrían decir a sus hijas o hijos. Por ejemplo: "lo estás haciendo muy bien", "te amo hijo", "te respeto", "eres muy importante para la familia".
- ▶ Conforme los participantes van diciendo las frases, el o la facilitadora irá vertiendo lejía en el agua. El agua se irá aclarando.

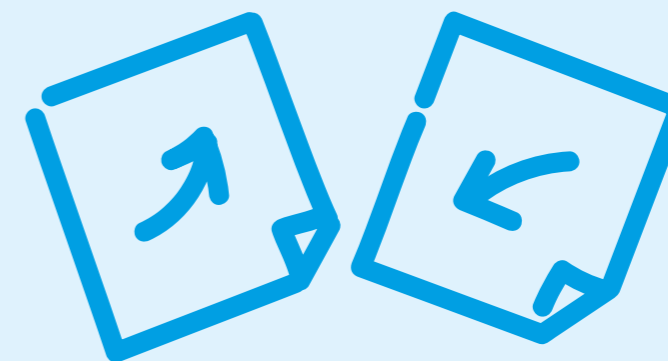


Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Nunca es tarde para reparar el daño y mejorar el vínculo con las niñas, niños y adolescentes, ya que todas las personas estamos en un constante proceso de aprendizaje.
- “ Las niñas, niños y adolescentes absorben y aprenden de lo que escuchan, ven y viven. Por ello, es importante que las personas adultas sean conscientemente afectivas y que, a través de su conducta y palabras, motiven a desarrollar habilidades para toda la vida.



Sesión 4
Momento de cierre



• **Actividad 5:**

Reflexiones y cierre del módulo

 **Tiempo:**
20 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se repartirá a todos los participantes dos post-it y se les pedirá que, en uno de ellos, escriban lo que se llevan; y en otro, lo que dejan después de haber recibido el módulo.
- ▶ Se pedirá a todos los participantes que formen un círculo. Primero, se les pedirá que cada uno lea lo que deja, colocando el post-it correspondiente en medio del círculo (en una bolsa, caja o recipiente). Luego, que lea el post-it de lo que se lleva.
- ▶ Se pedirá un aplauso para todo el grupo por el trabajo y aprendizaje colaborativo vivenciado a través de las sesiones.
- ▶ Además, se les explicará el uso diario del Diario de cuaderno de trabajo. Este es un recurso para que cada participante pueda hacer seguimiento a su propio progreso y evidenciar los resultados que tendrá a largo plazo.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se les pedirá que escriban sus frases en el documento editable que se creó como Estación de aprendizajes. Luego, se les pedirá que cada uno lea lo que ha dejado y se ha llevado del módulo.

Ideas fuerza para la reflexión:

Si bien el módulo ha sido un proceso importante para cada uno, el aprendizaje no debe abocarse sólo a estas cuatro sesiones. Al contrario, la crianza positiva es un estilo de vida a largo plazo.

Hoja de recurso N.º 7:
Frases para alabar

¡Eres muy buena hija!

¡Te felicito por tus buenas notas!

¡Qué bien pintaste tu dibujo!

¡Felicidades por ganar el partido!

¡Me encanta que limpies tu cuarto!

Hoja de recurso N.º 8:
Frases para motivar

¡Te esforzaste mucho para lograrlo!

¡Estudiaste mucho para lograr esa nota!

¡Aprendiste muy bien a pintar!

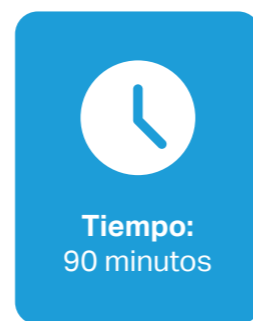
¡Todos los entrenamientos en
fútbol dieron resultado!

¡Gracias por limpiar tu cuarto!




7.5. Sesión 5:

El autocuidado y la gestión emocional para la prevención de la violencia



Materiales:

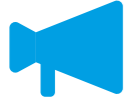
- ▶ Hojas
- ▶ Plumones
- ▶ Papelógrafos
- ▶ Post-it
- ▶ Lapiceros



Objetivo de la sesión:

- Mejorar conocimientos sobre el autocuidado y su puesta en práctica
- Promover el uso de herramientas adecuadas para la gestión emocional
- Prevenir la violencia familiar a partir de una adecuada gestión emocional





Sesión 5 Momento de apertura



• Actividad 1:

Compartiendo experiencias



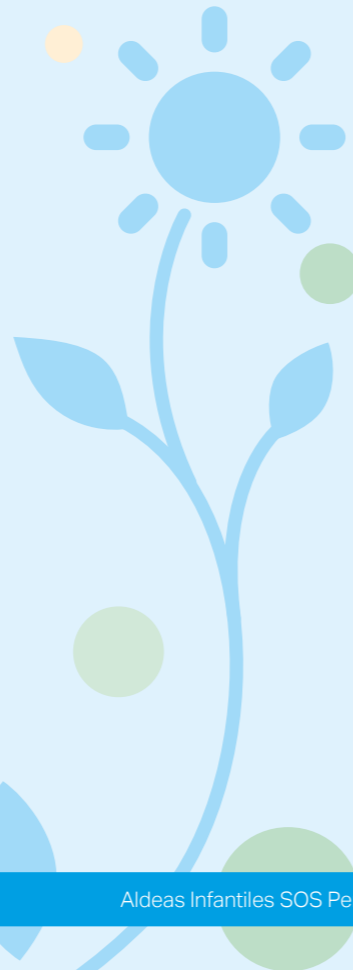
Tiempo:
10 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora brindará a los participantes una serie de pasos para realizar de manera calmada y sin prisa:



- **Paso 1:** busque una posición cómoda. Puede estar parado o sentado.
- **Paso 2:** apriete los músculos de la cara para tensarlos y mantenga esa tensión de 10 a 15 segundos.
- **Paso 3:** relaje los músculos de la cara y sienta cómo la tensión se aleja de su cuerpo
- **Paso 4:** repita esta práctica dos veces más.
- **Paso 5:** repita los pasos 2, 3 y 4 pero con diferentes grupos musculares en orden descendente (cuello, hombros, brazos, estomago, rodilla y pies).



Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Con las actividades del día a día el momento presente pasa desapercibido. Ante ello, la idea de tomarse unos segundos para darse cuenta de cada parte del cuerpo hace que la persona se sienta relajada y olvide un momento sus preocupaciones.
- “ La práctica de tensar y destensar diversos grupos musculares ayuda con la relajación y la sensación de descarga. Al momento de sentir la descarga muscular, acompáñela con respiración consciente para que la sensación sea más fuerte.
- “ Al momento de avanzar con cada grupo muscular y activar todo el cuerpo, este reaccionará de maneras distintas pero inofensivas. Ello hará que la atención del participante se enfoque en lo que sucede, olvidando cualquier situación externa.
- “ La relajación muscular y activación del cuerpo proporciona bienestar físico y mental para continuar con el desarrollo de las actividades posteriores y motivar la reflexión consciente.





• **Actividad 2:**

Explicación teórica sobre el autocuidado y estrategias recomendadas

Tiempo:
30 minutos

Desarrollo:

- ▶ El o la facilitadora pedirá a los y las participantes mucha atención para comprender la explicación; así también, comunicará la importancia de su participación activa y resolución de dudas.
- ▶ Se realizará una lluvia de ideas para explicar qué se entiende por autocuidado, preguntando de manera aleatoria a los y las participantes por si ninguno se ofrece a hablar.
- ▶ Luego de obtener un buen grupo de ideas, se presentará la **Hoja de recurso N.º 9**. Esta se leerá en voz alta para buscar similitud entre conceptos e ideas.
- ▶ Se pedirá que formen grupos de dos integrantes como mínimo. A cada dúo se le entregarán las cartillas de la **Hoja de recursos N.º 10** y se les pedirá que, usando sus propios recursos e imaginación, revisen y expliquen el contenido. Tienen diez minutos para su desarrollo.
- ▶ El o la facilitadora deberá acercarse a cada grupo para reforzar alguna explicación o resolver alguna duda.
- ▶ Luego del tiempo establecido, cada grupo saldrá al frente a comentar los enunciados que revisaron y explicar cómo podrían aplicarlo en sus vidas. El o la facilitadora retroalimentará cada exposición reforzando los mensajes claves.



• **Actividad 3:**

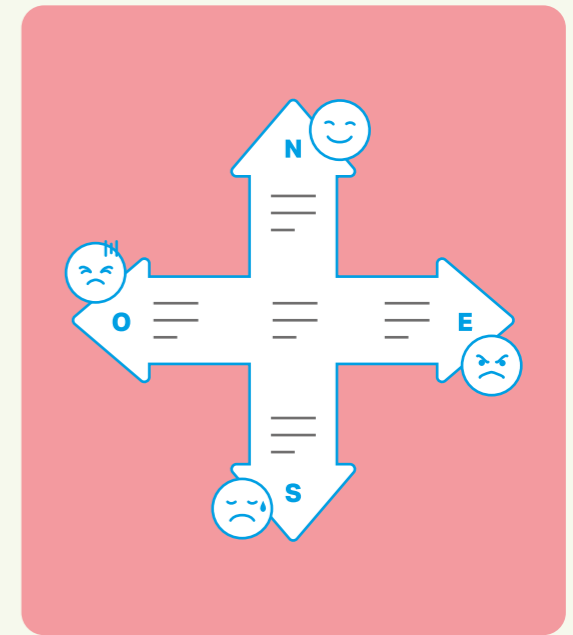
Brújula de emociones

Tiempo:
20 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se inicia invitando a la reflexión sobre estas preguntas:
- ▶ ¿Qué sentimientos y emociones experimentas cuando te enfrentas a un problema?
- ▶ De acuerdo a esta emoción experimentada, ¿cómo actúas para solucionar el problema?
- ▶ ¿Crees que este actuar es correcto? ¿Por qué?

- Se presentará la Hoja de recursos N.º 11, donde se espera que cada participante tenga una hoja de papel blanca y un lápiz o lapicero. El trabajo se realizará de forma individual y se procederá a indicar lo siguiente: cada uno tiene una brújula donde deberá dibujar la **alegría al norte** (puede ser simbolizada con una carita o lo que cada persona quiera) y la **tristeza al sur**. Se inicia hacia el lado norte preguntando: ¿qué he logrado? Del mismo modo se hace la pregunta hacia al sur: ¿qué he perdido?
- Se refuerza el proceso de aprendizaje en estas dos direcciones. Entre ambas emociones, se sitúan los logros que se han conseguido, o las ganancias que se han perdido. Aquí es importante resaltar los aspectos positivos de esto.
- Continuando hacia el **este**, se indica que representen con un dibujo el **enojo o la ira** (puede ser simbolizada con una carita o lo que cada persona quiera). En el lado **oeste**, se solicita dibujar el **miedo**. Aquí el o la facilitadora reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿qué situaciones percibimos como amenazantes o conflictivas?, ¿cómo actuamos ante estas situaciones? Luego, pide reflexionar sobre sus mayores miedos: ¿cómo enfrentarlos adecuadamente? Se pueden pedir ideas o experiencias de los y las participantes.
- Finalmente, en el resto de **puntos intermedios** de cada dirección de la brújula, sitúen otras emociones que puedan estar presentes en el día a día.



- ▶ Para cerrar, solicita que revisen y reflexionen sobre la información de la **Tabla 1: Conociendo las emociones**.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ La gestión emocional es la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar las emociones. Esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo o sobre los demás. No es otra cosa que aprender a entender nuestras emociones y actuar en consecuencia.
- “ No se trata de “controlar” esas emociones, sino de identificar nuestros procesos emocionales, el origen de cómo brotan estas emociones y lo que provocan en nosotros. A partir de este autoconocimiento, podemos adoptar diferentes acciones dirigidas a cómo gestionar cada situación a la que nos lleven dichas emociones. Sólo identificando con claridad y precisión nuestras emociones y sus causas podremos superar las situaciones complejas en las que nos encontremos.
- “ Las emociones son propias del ser humano. Tanto las agradables como desagradables cumplen funciones importantes para la vida.
- “ Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- “ Las emociones son mecanismos automáticos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados. Así, cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta. Por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos, favoreciendo la respuesta de huida.

• Actividad 4:

¿Cómo prevenir la violencia desde una adecuada gestión emocional?

Tiempo:
20 minutos

Desarrollo:

- ▶ Se les pide a los y las participantes que comenten: ¿qué es la violencia familiar?, ¿qué tipos de violencia conocen?
- ▶ Se plasman las ideas en un papelógrafo o pizarra. El o la facilitadora presentará los conceptos claves.
- ▶ A continuación, invitamos a realizar la siguiente actividad: imaginen que harán un casting para ser los y las protagonistas de una novela y, para ello, deberán enviar un video actuando las emociones: ira, rabia, enfado, cólera, furia, odio. Luego, simularán con sus celulares o palmas de la mano que están grabando. El o la facilitadora dirá las emociones de una a una para su réplica.



- ▶ Luego de haber visto las diversas actuaciones preguntará en plenaria: ¿cuándo fue la primera vez que conocieron esa emoción? Se les pedirá que recuerden el origen y también lo que piensan acerca de eso que sienten, además de si los hace sentir bien o mal. Estas respuestas son personales.
- ▶ Por último, se plantearán dos escenarios de violencia familiar para que puedan relacionarlos con las emociones involucradas. Esto para darse cuenta que, al momento de no pensarlas o gestionarlas, podrían generar un puente hacia las reacciones violentas inmediatas y posteriores.

Ideas fuerza para la reflexión:

- “ Se denomina violencia familiar a cualquier acción o conducta que cause muerte, daño, sufrimiento físico, sexual o psicológico. Ello, producido en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder por parte de un integrante a otro del grupo familiar.
- “ Reconocemos los tipos de violencia en cuatro grupos:
 1. Violencia psicológica.
 2. Violencia física.
 3. Violencia Sexual.
 4. Violencia económica



Sesión 5
Momento de cierre



• **Actividad 5:**

Cuestionario de salida



Tiempo:
10 minutos

- ▶ Se repartirá a las y los participantes un cuestionario de salida, recordándoles que no es un examen, sino un instrumento para que la organización pueda medir la eficacia del módulo y ellos mismos midan también los conocimientos ganados.



Consideraciones metodológicas para la modalidad virtual:

Se les compartirá el link del documento virtual del cuestionario y se explicará brevemente cómo es que debe completarse y enviarse. Finalmente, se les pedirá que avisen cuando hayan terminado.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado trata sobre el **cuidado hacia uno mismo**. Hace referencia a la protección y cultivo propio en el sentido amplio de la palabra. Ello basado en el **autoconocimiento** y cuidado de **nuestros aspectos físicos y emocionales**. Son todas las actividades realizadas por las personas para mantener su propia vida, salud y bienestar

Estrategias de autocuidado

Acepta tus **emociones**, ya que todas son importantes

Amplía tu **vocabulario emocional** expresando verbalmente tus emociones

Desarrolla tus **afectos** fortaleciendo las relaciones familiares y sociales

Impulsa **hábitos saludables**. Por ejemplo: procura dormir y descansar lo necesario, cuidar tu alimentación

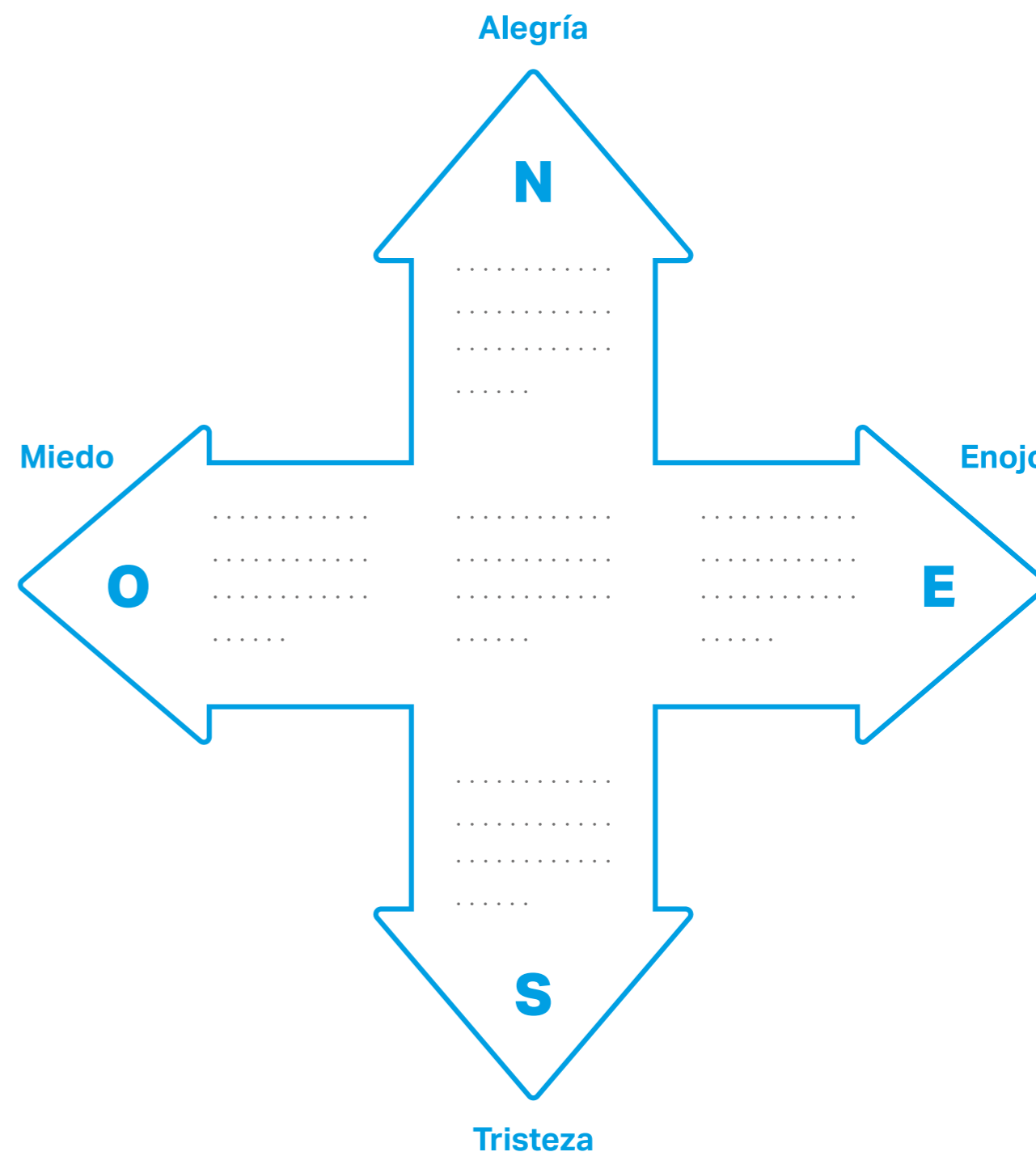
Maneja tus desacuerdos resolviéndolos con **empatía** y comunica lo que piensas **asertivamente**

Define tus objetivos, metas y tareas cotidianas. Sé **persistente, flexible y realista**.

Pide **ayuda** siempre que lo necesites

Date tiempo para reflexionar y reconocer lo que sientes y piensas.

Brújula de emociones





8. Anexos

8.1. Anexo1: Cuaderno de trabajo

Descargar documento:

<https://n9.cl/dc29c>

8.2. Anexo2: Evaluación de salida

Descargar documento:

<https://n9.cl/dc29c>



9. Bibliografía

Aldeas Infantiles SOS Internacional (2008). *Política de Protección Infantil*.

Aldeas Infantiles SOS Internacional (2019). *Crianza positiva: la coherencia entre la práctica profesional cotidiana y la misión de Aldeas Infantiles SOS*.

Aldeas Infantiles SOS Internacional (2018). *La promoción de entornos Seguros y Protectores en aldeas Infantiles SOS en América Latina y El Caribe*.

Aldeas Infantiles SOS Internacional (2018). *La afectividad consciente como competencia organizacional en aldeas infantiles SOS América Latina y El Caribe*.

Aldeas Infantiles SOS Internacional (2019). *Afecto, límites y consciencia, la Disciplina positiva en los programas de Aldeas Infantiles SOS*.

Amnistía Internacional España (s.f.). *Los Derechos Humanos. Amnistía Internacional España*. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-humanos/>

Disciplina con visión (2017). *Disciplina positiva. Disciplina con visión*. <http://disciplina-convision.com/disciplina-positiva/>

Grupo de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible (s/f). *Enfoque para la programación basado en los Derechos Humanos*. Grupo de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible. <https://unsdg.un.org/es/2030-agenda/universal-values/human-rights-based-approach>

Congreso de la República (2015). *Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar*. Ley N.º 30364. Normas Legales N.º 567008. Diario Oficial "El Peruano".

Congreso de la República (2015). *Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra los niños, niñas y adolescentes*. Ley N.º 30403. Normas Legales N.º 13520. Diario Oficial "El Peruano".

Congreso de la República (2018). *Ley que prohíbe el uso del castigo físico y humillante contra los niños, niñas y adolescentes*. Ley N.º 30403, Normas Legales N.º 14535. Diario Oficial "El Peruano".

Martínez, E. (2020). *Autocuidado en niños: cómo fomentarlo*. España. Fundación Integralia. Recuperado el 20 de agosto de 2023. <https://quierocuidarme.dkv.es/salud-para-ninos/autocuidado-fomento-en-los-ninos>

MIDIS (s/f). *Lineamientos y herramientas para la transversalización del enfoque de interculturalidad en los programas sociales del MIDIS*. Recuperado el 24 de febrero de 2022, de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/306835/INF-LHPS_-_Enfoque_de_Interculturalidad20190409-24902-ns2b6v.pdf

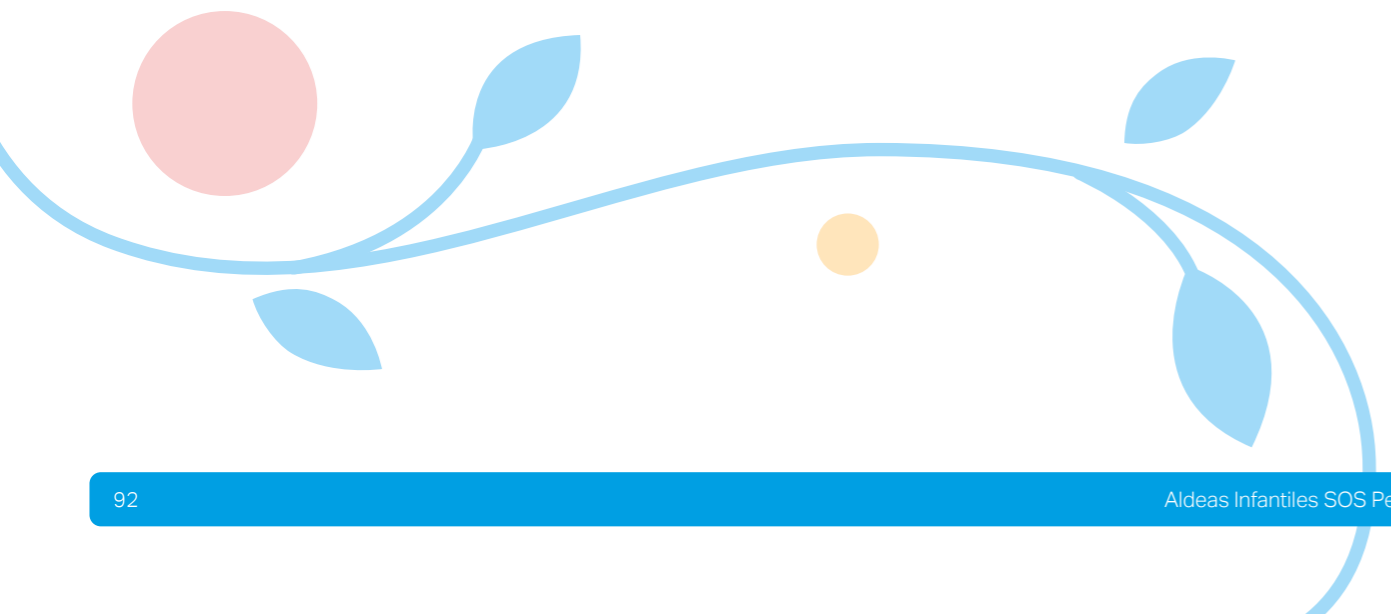
Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los derechos del niño*. <https://doi.org/10.18356/51f8034c-es>

Nelsen, J. (2006). *Disciplina positiva*. Ediciones Ruiz.

Oxfam Intermón (s/f). *Derechos y deberes del niño y la niña: todo lo que debes saber*. Oxfam Intermón. <https://blog.oxfamintermon.org/derechos-y-deberes-del-nino-todo-lo-que-debes-saber/>

UNESCO (2014). *Indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo, manual metodológico*. Recuperado el 05 de marzo del 2022, de https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/iucd_manual_metodologico_1.pdf

United Nations (s.f.). *What are human rights?. United Nations Human Rights Office of the high commissioner*. <https://www.ohchr.org/en/what-are-human-rights>





www.aldeasinfantiles.org.pe

