PLAN ORIENTACIÓN TRABAJO INDIVIDUAL Y FAMILIAR EN CASA

PARTICIPANTE:	**JOSE MARTIN MIRANDA ANDRADE**
DOCUMENTO:	RC 1020006958
UNIDAD OPERATIVA:	COFINANCIADO EMANUEL
TEMA:	**Crianza Positiva.**

Se realiza el presente plan de orientación de trabajo individual y familiar en casa para generar un entorno seguro en el hogar y en el jardín para un desarrollo integral adecuado del participante del servicio

La violencia en el contexto familiar, hace referencia a las prácticas discriminatorias y opresoras ejercidas en el núcleo familiar entre la pareja de padres, madres y entre otros miembros internos y externos del núcleo familiar.

La Crianza con amor significa también proteger a niños, niñas y adolescentes de las situaciones que aún no pueden dominar y darles la oportunidad de enfrentarse a diferentes situaciones que le ayudan a crecer como persona y les permiten desarrollar la capacidad para resolver o experimentar.

La familia es el primer hogar de los aprendizajes y ahí se construye las bases para la convivencia social En la familia se tejen las relaciones interpersonales, se establecen las formas de comunicación, las normas, las reglas, las formas, de expresión del afecto, los valores y las virtudes que van a acompañar a sus miembros durante la vida y que, por consiguiente, se van a llevar a todos los espacios en los que se desarrolla la cotidianidad.

Algunos padres, madres y cuidadores creen erróneamente que la autoridad en la familia quedo en el pasado, porque eso implica ser tirano y maltratar a los hijos, no ser amigo de ellos".

El ejercicio de la autoridad consiste en ayudar a los hijos a crecer, a ser mejores personas cada día a exigirles buen comportamiento y al mismo tiempo darles afecto, cariño y apoyarlos cuando están en problemas.

La relación entre padres e hijos debe generar en el niño la seguridad que da sentirse incondicionalmente querido y que le permite sentir que cuenta con sus padres.

Así mismo la creación de un entorno seguro y afectuoso para el niño, tanto en su hogar como en el jardín desde los primeros años de vida, es de total importancia crear empatía y ser resilientes. Es por eso que debemos implementar para crear una base en un amor incondicional.

1. Lo primero es que los padres deben ser ejemplo para los hijos, sus experiencias, entre otras actividades le exigen que cumpla alguna norma, los padres son los primeros que deben cumplirla.

2. Busque que su hijo colabore con las tareas del hogar, asígnele responsabilidades propias de su edad y para ayudar a otros. Esto aumentará su responsabilidad y colaboración.

3. Enséñele a su hijo a seguir instrucciones, así esto implique posponer alguna actividad personal.

4. Haga respetar su figura de autoridad como padres. Si su hijo respeta su figura de autoridad, aprenderá a respetar a la autoridad en general y esto lo convertirá en un buen ciudadano.

Por tal motivo se realiza el presente plan de orientación de trabajo individual y familiar en casa, para generar un entorno seguro en el hogar y un desarrollo integral adecuado.

OBJETIVOS:

Su objetivo es brindar herramientas respecto a la crianza de los niños y las niñas, con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.

Acompañar con calidez y paciencia, ayudarle a crecer segura, aquí la curiosidad es enorme por lo tanto es necesario enseñarlos a explorar, darles libertad, pero guiarlos sin presionarlos, responder adecuadamente a sus preguntas con mucho respeto y atención. Es primordial criar niños y niñas fuertes emocionalmente educarlos de tal forma que puedan ir poco a poco a prendiendo a enfrentar frustraciones, a conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos a hacer capaces a ponerse en el lugar del otro, a tolerar el estrés a aprender a valorarse, a confiar en sí mismo, a tener esperanza, a saber, relacionarse con los demás. Algunas estrategias que serán necesarias enseñar: negociar, compartir, tomar turnos. Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad, es la gran herramienta

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad, es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños y las niñas, poner límites es enseñar lo que está bien o está mal y permitirles desarrollar la capacidad de ajustarse inteligentemente a las normas, cuando se ponen bien los límites los niños se sienten más seguros, cuidados y valorados. Poner límites no quiere decir reaccionar a lo que hacen mal, poner límites es enseñarles lo que está bien poner límites no hay que estar enojados sino convencidos, poner límites es enseñar a cumplir las reglas.

1. Fortalecer en el participante la expresión de sus opiniones, sentimientos y necesidades
2. Realizar acciones tendientes a promover el reconocimiento de sus derechos, así como de los factores protectores y de riesgo ate una situación o amenaza.
3. Desarrollar actividades que aporten al desarrollo de su afectividad
4. Fortalecer los vínculos afectivos y canales de comunicación efectivos que permitan la expresión de emociones e inquietudes.
5. Enseñar el desarrollo de aspectos como autoestima, asertividad, empatía, seguridad y autonomía: esto le permitirá tener bases emocionales sólidas para enfrentarse a los diferentes retos en su desarrollo emocional.

Acompañar con calidez y paciencia, ayudarle a crecer seguro, aquí la curiosidad es enorme por lo tanto es necesario enseñarlos a explorar, darles libertad, pero guiarlos sin presionarlos, responder adecuadamente a sus preguntas con mucho respeto y atención. Es primordial criar niños y niñas

fuertes emocionalmente educarlos de tal forma que puedan ir poco a poco aprendiendo a enfrentar frustraciones a conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos, que sean capaces de ponerse en el lugar de otro, a tolerar el estrés, aprender avalorarse, confiar en sí mismo, tener esperanza, a saber relacionarse con los demás.

PARA TENER EN CUENTA:

Existen herramientas que pueden apoyar en el proceso de formación e información como lo son:

- **CIO Fontibón**: Casa de igualdad y oportunidades, en donde se brinda orientación jurídica -3058167764- y psicológica -3058161135-. Atención 8:00 a.m. a 12:30 m y 1:30 p.m. a 6:00 p.m. ciofontibon@sdmujer.gov.co

- Casa de justicia Fontibón: Atención jurídica por abogadas de la secretaría de la mujer 3054271598. Atención 8 a.m. a 12:30 p.m. y de 1:30 p.m. a 6 p.m.

- 106: Línea de la Secretaría Distrital de Salud, en la que se puede recibir orientación sobre diversos temas como lo son: estados emocionales, conflictos de pareja, conflictos intrafamiliares o con otras personas, pérdidas afectivas, y todos aquellos aspectos o situaciones que se pueden presentar en la cotidianidad. - La Violencia intrafamiliar, es un delito oficioso, es decir, que no requiere de denuncia por parte de la presunta víctima. Cualquier persona puede denunciar el caso.

ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN TRABAJAR DESDE CASA CON EL PARTICIPANTE Y SU FAMILIA:

Se pueden utilizar una variedad de metodologías pedagógicas y lúdicas que deben ser adaptadas y modificadas a la edad de la niña. Estas pueden ser utilizando:
Canciones, danzas, dinámicas y juegos grupales, representaciones, cuentos e historias, rompecabezas, láminas o imágenes tomadas de revistas y videos.

Así mismo, es muy importante que al finalizar cada actividad se incluya un espacio de diálogo y reflexión donde se permita que la niña exprese sus ideas, inquietudes y plantee las situaciones vividas.

Todas las actividades deben tener un hilo conductor y formar parte de una estrategia mayor que asegure llevar un proceso y no se centre en actividades sueltas e inconexas.
Actividades para trabajar en casa con la participante:

TEMA	ACTIVIDAD SUGERIDA	Fecha
"Crianza con amor". La Crianza con amor significa también proteger a niños, niñas y adolescentes de las situaciones que aún no pueden dominar y darles la oportunidad de enfrentarse a diferentes situaciones que le ayudan a crecer como persona y les permiten desarrollar la capacidad para resolver o experimentar. La familia es el primer hogar de los aprendizajes y ahí se construyen las bases para la convivencia social. Concepciones y prácticas de crianza de los cuidadores	Pegar en una hoja la foto y definir qué te gusta, puedes poner imágenes, frases o lo que mejor te ayude a expresar los gustos. Se debe hacer el mismo ejercicio en otra hoja, pero sobre aquello que no te gusta. Después ubicar en las hojas las siguientes palabras: - Respeto. - Límites. - Amor. - Opresión - Escucha - Temor - Alegría - Libertad – Decisiones. Finalmente se leerá la imagen "Expresar la opinión", y se hará ejercicio de construcción de opinión con el tema que proponga el participante a la que se le está haciendo acompañamiento.	Noviembre 2023
Identificar nuestras emociones y las de los otros, así como ponerles nombre no es tarea fácil, más aún cuando se manifiestan varias emociones a la vez. A esto lo denominamos conciencia emocional. Tenerla nos permitirá: Reconocer nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para tomar mejores decisiones	Escucharemos un cuento llamado: El guardián del bosque, cuento para niños con gestión de emociones. https://youtu.be/H5PliiCygno Video Crianza con nuestros hijos. https://youtu.be/88TMxcFXN1s .	Noviembre 2023
Yo soy importante y mi palabra también lo es: El objetivo de esta temática es fortalecer aspectos como autoestima, seguridad, autonomía y autoconocimiento.	En una hoja, cada padre responderá las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo ha sido para usted criar a su hijo? 2. ¿Quién es la persona que está a cargo del niño/a durante más tiempo en la casa? 3. ¿Qué considera que esa (usted, si es el caso) hace bien para criar al niño/a? 4. ¿Qué considera que esa persona podría mejorar para dar una mejor crianza al niño/a? Modelos de afectividad y estimulación del desarrollo del niño 5. ¿Qué actividades realiza con su hijo/a? 6. ¿Cuáles son las fechas o celebraciones más importantes con su hijo/a? 7. ¿Qué hacen en esas fechas? 8. ¿Para qué cree que son útiles esas actividades? Modelos de cuidado: 1 ¿Qué es lo más importante para que su hijo/a esté bien? 2. ¿Cuál es la mejor manera de que el niño/a este saludable? 3. ¿Qué acciones realiza para que su hijo/a este saludable? 4. ¿Cómo se logra que los niños y niñas se alimenten bien? Para terminar la actividad, observen en familia el video estilos de crianza: https://youtu.be/M7qSYKkqS_o	Noviembre 2023

	Dialoguen sobre las respuestas, posterior a ver el video. Planteen estrategias de común acuerdo y plasmarlas por escrito, como recordatorio al pacto de corresponsabilidad en el hogar.	
Me amo y soy capaz de... Desde esta categoría temática, se facilitará espacio sobre el autocuidado, la importancia de un horario, así como la importancia de encontrar espacios para desarrollar potencialidades.	Inicialmente, se pedirá se describan actividades de interés y de gusto personal, lo anterior en el siguiente orden cronológico: Qué hacía, qué hace y qué le gustaría hacer. Seguido de ello, se preguntará un orden en el que quisiera priorizar dichas actividades, cuáles podría desarrollar en estos momentos, cuales pueden programarse a futuro y si dicho futuro es cercano o lejano. Lo anterior enfatizando en que es importante proyectar desde la realidad, los sueños, metas. Así como la importancia de dedicar espacios de calidad para sí mismo, ya sea para pensar, ejercitarse, leer, cantar, incluso para pasar tiempo en familia (hermanos, padres, hijos, pareja) Según dinámica de los espacios, se pueden trabajar temas como: - Identificación de emociones - ¿Celos como muestra de amor? - Siendo fiel a mí mismo Video de pautas de crianza. https://youtu.be/QrgCUG9raJw Mi esposo me contradice frente a mi hijo. https://youtu.be/nQ6PvERUY34 Video de cómo poner límites en los hijos. https://youtu.be/bbE56nMvJTY	Diciembre 2023

Es importante que al finalizar cada actividad se incluya un espacio de diálogo y reflexión donde se permita que el niño exprese sus ideas, inquietudes y las plantee

Todas las actividades deben tener un hilo conductor y formar parte de una estrategia mayor que asegure llevar u proceso y o se centre en actividades sueltas e inconexas.

Atentamente,

MONICA ORTEGA CARDOZO
Psicóloga de Infancia