COMPONENTE FAMILIA, COMUNIDAD Y REDES	Fundairis Fundación Arco Iris de Amor	ACTA GENERAL COLOMBIA FAMILIA CUIDADORA

Objetivo: Socializar a las familias usuarias de la UDS Estrellitas de Colores los directorios institucionales de la oferta de servicios del territorio e informar conceptos básicos para la adecuada detección y prevención de diferentes tipos de violencia

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

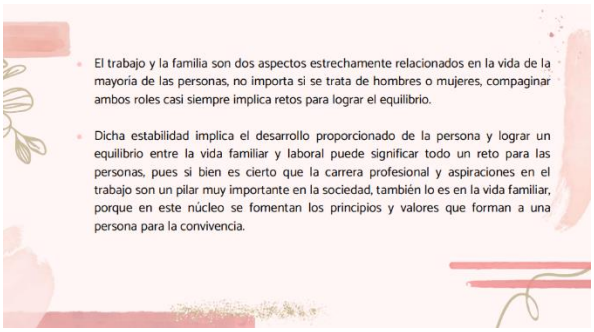
El día 23 de mayo de 2024 se realizó la actividad correspondiente a la actividad del mes de las familias "*Colombia Familia Cuidadora*" el cual consto de socializar con las familias del HI Estrellitas de Colores, reconocer y compartir las prácticas de cuidado que promueven el desarrollo integral de los miembros, fortaleciendo los lazos familiares y fomentando un ambiente de apoyo mutuo en el que cada individuo se sienta valorado y protegido.

El taller consto de 2 partes:

- **La importancia del Equilibrio Personal y Familiar*:*** El trabajo y la familia son dos aspectos estrechamente relacionados en la vida de la mayoría de las personas, no importa si se trata de hombres o mujeres, compaginar ambos roles casi siempre implica retos para lograr el equilibrio.

- Dicha estabilidad implica el desarrollo proporcionado de la persona y lograr un equilibrio entre la vida familiar y laboral puede significar todo un reto para las personas, pues si bien es cierto que la carrera profesional y aspiraciones en el trabajo son un pilar muy importante en la sociedad, también lo es en la vida familiar, porque en este núcleo se fomentan los principios y valores que forman a una persona para la convivencia.



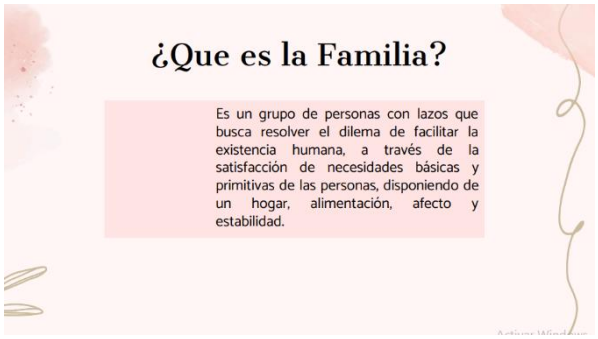


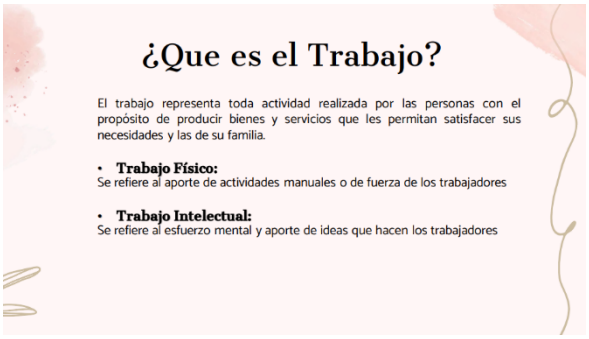
- **¿Qué es la Familia?:** Es un grupo de personas con lazos que busca resolver el dilema de facilitar la existencia humana, a través de la satisfacción de necesidades básicas y primitivas de las personas, disponiendo de un hogar, alimentación, afecto y estabilidad.

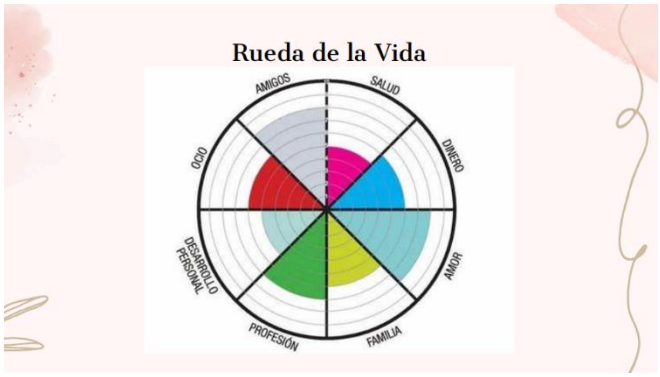
- **¿Qué es el Trabajo?:** El trabajo representa toda actividad realizada por las personas con el propósito de producir bienes y servicios que les permitan satisfacer sus necesidades y las de su familia.

- **Trabajo Físico:** Se refiere al aporte de actividades manuales o de fuerza de los trabajadores

- **Trabajo Intelectual:** Se refiere al esfuerzo mental y aporte de ideas que hacen los trabajadores







- **Kit de Emergencia para la Conciliación entre el Trabajo y la Familia:**

- **Establece Límites Claros:**

- Establecer horarios fijos de trabajo y respetarlos.

- Apagar el teléfono y desconectar del trabajo después de cierta hora.

- Priorizar las actividades personales y familiares durante nuestro tiempo libre

- **Prioriza tus actividades:**

- Identificar las tareas más importantes y urgentes.

- Eliminar o delegar aquellas tareas menos importantes.

- **Fomenta la comunicación abierta:**

- Realizar reuniones de equipo en el trabajo para compartir preocupaciones y buscar soluciones en conjunto.

- Tener charlas familiares para conocer las necesidades y expectativas de cada miembro de la familia.

- Utilizar herramientas de comunicación, como agendas compartidas o aplicaciones de mensajería, para estar en contacto con nuestras responsabilidades y compromisos.

- **Busca apoyo y delega tareas:**

- En el trabajo, asigna tareas a tus compañeros de equipo y confía en su capacidad para llevarlas a cabo.

- En la vida familiar, distribuye las responsabilidades entre los miembros de la familia y aprovecha el apoyo de tus seres queridos

- **Practica el autocuidado:**

- Hacer ejercicio regularmente para liberar estrés y mejorar tu salud.

- Dormir lo suficiente para tener la energía necesaria durante el día.

- Dedicar tiempo a tus hobbies y actividades que te gusten

- **Aprovecha la flexibilidad laboral:**

- Aprovechar la opción de trabajar desde casa cuando sea posible.

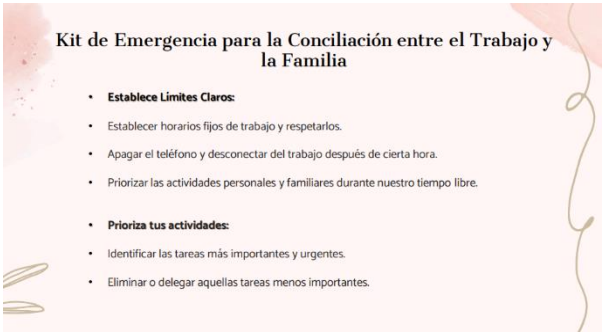
- Ajustar tus horarios de trabajo para dedicar tiempo a tus responsabilidades y actividades personales y familiares.

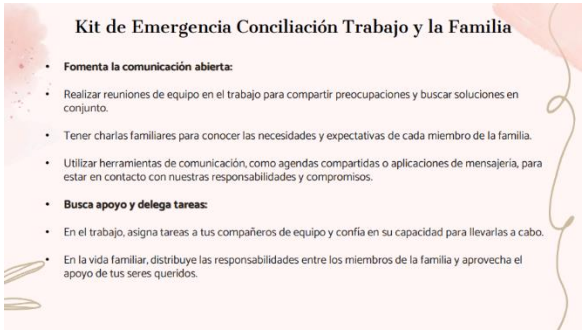
- **Establece rutinas y hábitos:**

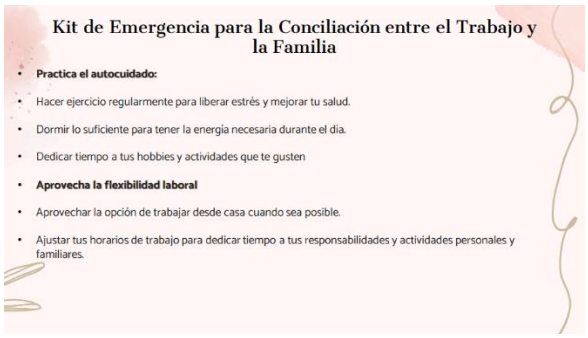
- Establecer rutinas diarias y semanales para organizar nuestras responsabilidades y actividades.

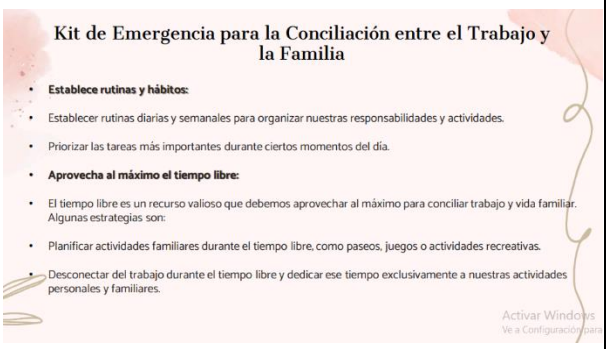
- Priorizar las tareas más importantes durante ciertos momentos del día.

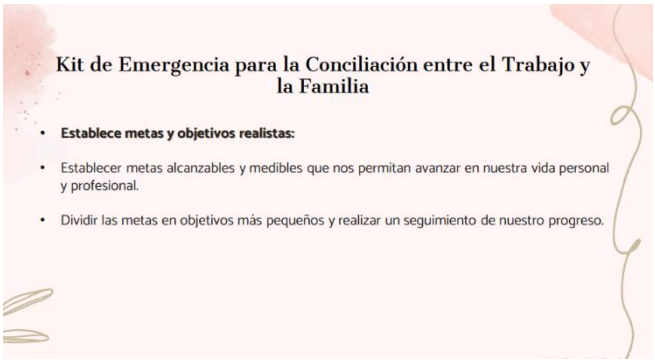
- Aprovecha al máximo el tiempo libre:
- El tiempo libre es un recurso valioso que debemos aprovechar al máximo para conciliar trabajo y vida familiar.
- Planificar actividades familiares durante el tiempo libre, como paseos, juegos o actividades recreativas.
- Desconectar del trabajo durante el tiempo libre y dedicar ese tiempo exclusivamente a nuestras actividades personales y familiares.
- **Establece metas y objetivos realistas:**
- Establecer metas alcanzables y medibles que nos permitan avanzar en nuestra vida personal y profesional.
- Dividir las metas en objetivos más pequeños y realizar un seguimiento de nuestro progreso











- **Ejercicio de Autoridad**
- Técnicas para tener una buena comunicación con los hijos.
- **Comunicación Efectiva:**
- Cuando hable con sus hijos sea concreto.
- Evite frases vagas e imprecisas que no trasmitan una instrucción precisa.
- Dé un mensaje claro, calmo y firme
- **Mensajes sin palabras:**
- Es necesario complementar el uso de las palabras con la forma adecuada de expresarlas.
- No grite, hable siempre en tono firme pero sereno, transmita su tranquilidad al dar instrucciones.
- Siempre, al comunicarse con sus hijos, mírelos a los ojos
- **Disco Rayado:**
- Usted puede repetir la instrucción sin necesidad de caer en la discusión
- **El Banco de Niebla:**
- No haga caso a las actitudes y argumentos provocativos de los hijos, tal y como si estuviera encerrándose en un banco de niebla.
- **La Pregunta Negativa:**

- En algunas ocasiones las reacciones agresivas esconden la verdadera razón del descontento. Indague la respuesta devolviendo la afirmación en pregunta. Por ejemplo: ¡La torta esta fea! / ¿Qué tiene de feo la torta?

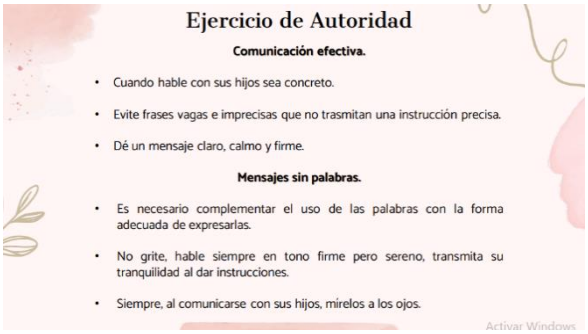
- **Técnica de Extinción:**

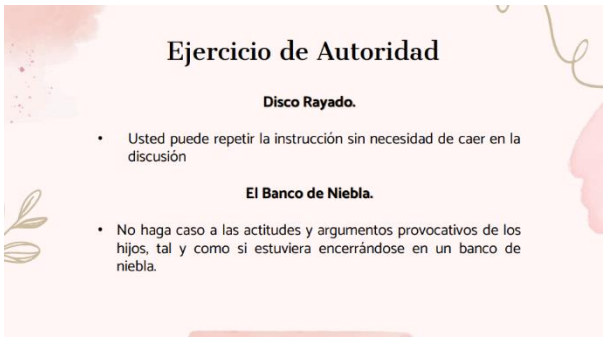
- Hay un principio psicológico que establece que todo estímulo que no es respondido se extingue, así que no entre en el desgaste de una discusión sin sentido.

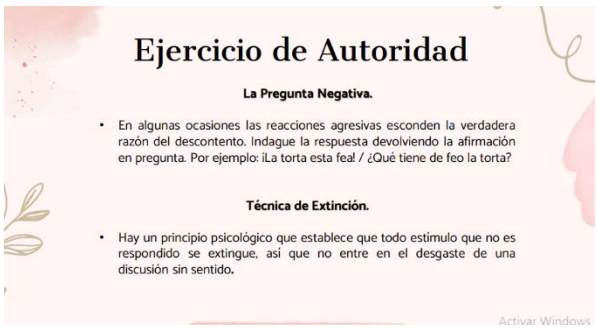
- **Tiempo fuera:**

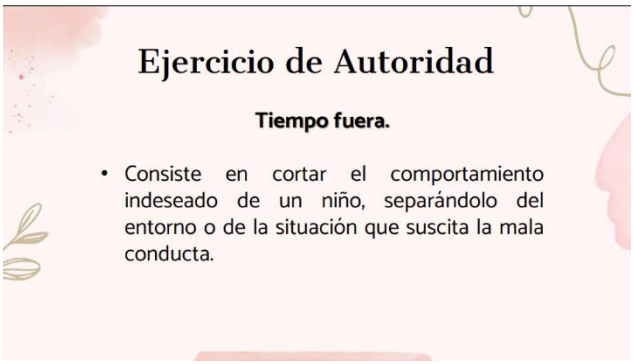
- Consiste en cortar el comportamiento indeseado de un niño, separándolo del entorno o de la situación que suscita la mala conducta.









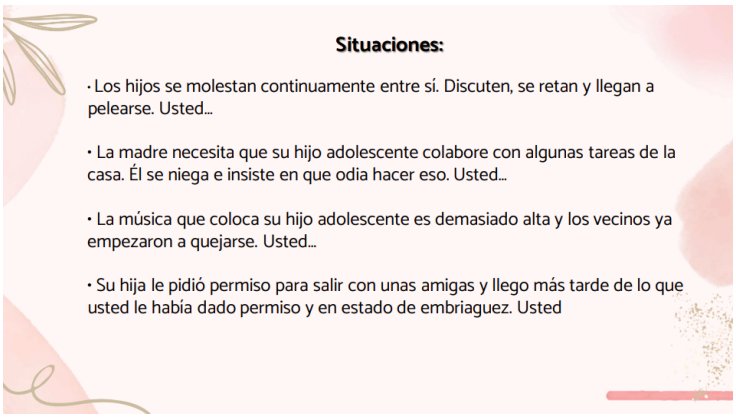


- **Situaciones:** Los hijos se molestan continuamente entre sí. Discuten, se retan y llegan a pelearse. Usted…

- La madre necesita que su hijo adolescente colabore con algunas tareas de la casa. Él se niega e insiste en que odia hacer eso. Usted…

- La música que coloca su hijo adolescente es demasiado alta y los vecinos ya empezaron a quejarse. Usted…

- Su hija le pidió permiso para salir con unas amigas y llego más tarde de lo que usted le había dado permiso y en estado de embriaguez. Usted…

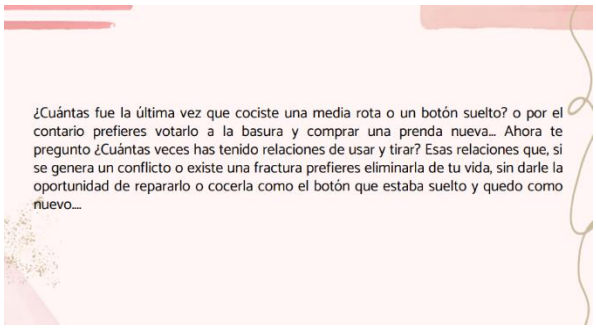


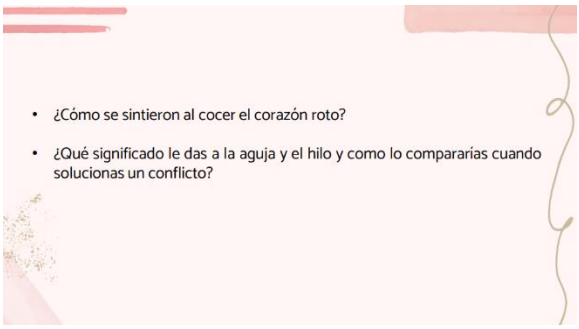
- El costurero emocional: ¿Cuántas fue la última vez que cociste una media rota o un botón suelto? o por el contario prefieres votarlo a la basura y comprar una prenda nueva... Ahora te pregunto ¿Cuántas veces has tenido relaciones de usar y tirar? Esas relaciones que, si se genera un conflicto o existe una fractura prefieres eliminarla de tu vida, sin darle la oportunidad de repararlo o cocerla como el botón que estaba suelto y quedo como nuevo....

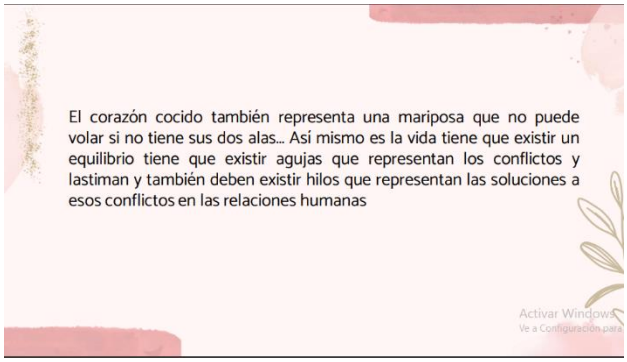
- ¿Cómo se sintieron al cocer el corazón roto?

- ¿Qué significado le das a la aguja y el hilo y como lo compararías cuando solucionas un conflicto?

- El corazón cocido también representa una mariposa que no puede volar si no tiene sus dos alas... Así mismo es la vida tiene que existir un equilibrio tiene que existir agujas que representan los conflictos y lastiman y también deben existir hilos que representan las soluciones a esos conflictos en las relaciones humanas







Responsable de la Capacitación:

Valentina Valencia Z.
Ψ PSICÓLOGA
T.P. 245834

_____
Valentina Valencia Zuluaga
Profesional Psicosocial






COLOMBIA FAMILIA CUIDADORA









En constancia firman:

Valentina Valencia Z.
Ψ PSICÓLOGA
T.P. 245834

_____ _____

Valentina Valencia Zuluaga
Profesional Psicosocial