CENTROS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

GUIA METODOLOGICA PARA SESIONES DE ORIENTACION

Este documento llega a usted como parte de las herramientas de trabajo que entrega ACDI/VOCA y FAVLA para desarrollo de la consultoría en el marco del Convenio de Cooperación Internacional suscrito entre ACDI/VOCA y la Secretaría de Educación Distrital

Es un documento en construcción por lo que no se tiene permitido replicarlo o compartirlo hasta tanto se haya realizado la validación, revisión y aprobación de contenidos.

Feb. 06-2026

Contenido

Introducción 5
Ruta del proceso de acompañamiento a familias en un COF. 8
Sesión 1.: Recepción y acogida de las familias 8
Sesiones 2 a 4. Plan de acompañamiento familiar 10
VINCULACIÓN AFECTIVA Y GESTIÓN EMOCIONAL 11
Sesión 2: Reconozco el valor del espacio personal 11
Sesión 3: Límites que cuidan y orientan 11
Sesión 4: Educación de la sexualidad con confianza y respeto 12
VINCULACIÓN AFECTIVA Y GESTIÓN EMOCIONAL 12
Sesión 2: Me conecto con lo que siento 12
- Actividad 1 – Escuchando mi corazón (10 min) 12
- Actividad 2 – Mapa de emociones (25 min) 12
- Cierre/reflexión (15 min) 12

Sesión 3: Aprendo a manejar mis emociones 13
- Actividad 1 – Semáforo emocional (25 min) 13
- Actividad 2 – La pausa consciente (15 min) 13
- Cierre/reflexión (10 min) 13

Sesión 4: Fortalezco mis vínculos afectivos 13
- Actividad 1 – Certificado de empatía (20 min) 13
- Actividad 2 – Plan de cuidado afectivo personal (20 min) 13
- Cierre/reflexión (10 min) 13

PREVENCIÓN DE SPA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE 14
Sesión 2: Yo también soy protector en mi familia 14
- Actividad 1 – Mi círculo de cuidado (20 min) 14
- Actividad 2 – Historias que dejan huella (20 min) 14
- Cierre (10 min) 14

Sesión 3: Mis hábitos también influyen 14
- Actividad 1 – Mi semáforo de hábitos (25 min) 14

- Actividad 2 – Reto de la semana saludable (15 min) 14
- Cierre (10 min) 14

Sesión 4: Proyecto de vida libre y saludable 14
- Actividad 1 – Mi árbol de vida protector (25 min) 15
- Actividad 2 – Carta de compromiso (15 min) 15
- Cierre (10 min) 15

PROYECTO DE VIDA 15
Sesión 2: Soy apoyo y ejemplo para su futuro 15
Sesión 3: Converso y acompaño con empatía 15
Sesión 4: Construimos juntos sueños posibles 16
ESPACIO PERSONAL, LÍMITES Y EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD 16
Sesión 2: Reconozco el valor del espacio personal 16
Sesión 3: Límites que cuidan y orientan 17
Sesión 4: Educación de la sexualidad con confianza y respeto 17
PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR 18
Sesión 2: Reconociendo la violencia y promoviendo el respeto 18
Sesión 3: Gestión emocional para prevenir la violencia 18
Sesión 4: Construyendo acuerdos familiares protectores 19
COMUNICACIÓN ASERTIVA 19
Sesión 2: Escuchar y expresar con respeto 19
Sesión 3: Expreso mis necesidades sin agredir 20
Sesión 4: Construimos puentes de diálogo 20
FORTALECIMIENTO DE ROL PARENTAL Y CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR 21
Sesión 2: Reconociendo mi rol como cuidador 21
Sesión 3: La corresponsabilidad como construcción familiar 21
Sesión 4: Construyendo acuerdos familiares para el bienestar 22
FORTALECIMIENTO DE ACOMPAÑAMIENTO ESCOLAR EN CASA 22
Sesión 2: Reconociendo mi papel en el acompañamiento escolar 23
Sesión 3: Estrategias para apoyar el aprendizaje en casa 23

Sesión 4: Construyendo compromiso y motivación compartida 24
PREVENCIÓN DE VINCULACIÓN DE FAMILIAS AL CONFLICTO ARMADO 24
Sesión 1: Reconociendo los riesgos y fortaleciendo la familia como espacio protector 24
Sesión 2: Alternativas de vida y construcción de proyectos familiares 25
Sesión 3: Construcción de acuerdos familiares de prevención y protección 25
MIGRACION 26
Sesión 1: Reconociendo la experiencia migratoria en la familia 26
Sesión 2: Fortaleciendo la resiliencia y la identidad en el nuevo entorno 26
Sesión 3: Construcción de un proyecto de bienestar familiar en el contexto migratorio 27
PREVENCIÓN DE LA INFANTILIZACIÓN EN NIÑOS CON DISCAPACIDAD 28
Sesión 1: Reconociendo la infantilización y sus efectos 28
Sesión 2: Promoviendo la autonomía y el respeto en la vida diaria 28
Sesión 3: Construyendo un plan familiar para prevenir la infantilización 29
PAUTAS DE CRIANZA RESPETUOSA 29
Sesión 1: Reconociendo mis prácticas de crianza 29
Sesión 2: Comunicación y límites desde el respeto 30
Sesión 3: Construcción de acuerdos familiares de crianza respetuosa 30
CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS 31
Sesión 1: Reconociendo el conflicto como oportunidad de aprendizaje 31
Sesión 2: Herramientas para el diálogo y la resolución pacífica 32
Sesión 3: Construcción de acuerdos de convivencia familiar 32
CONVIVENCIA ESCOLAR 33
Sesión 1: Comprendiendo la convivencia escolar 33
Sesión 2: Estrategias familiares para una buena convivencia escolar 33
Sesión 3: Compromisos familiares para apoyar la convivencia escolar 34
BULLYING 34
Sesión 1: Comprendiendo el bullying escolar 34
Sesión 2: Estrategias de prevención y acompañamiento 35
Sesión 3: Construcción de compromisos familiares contra el bullying 35

MANEJO Y USO ADECUADO DE TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES....36
Sesión 1: Reconociendo el lugar de la tecnología en la vida familiar....36
Sesión 2: Uso seguro y responsable de redes sociales....37
Sesión 3: Construcción de hábitos saludables frente a la tecnología....37
DIFICULTADES DE PADRES CON LA INSTITUCION EDUCATIVA....38
Sesión 1: Reconociendo las dificultades con la institución educativa....38
Sesión 2: Estrategias para mejorar la relación con la escuela....38
Sesión 3: Compromisos para una relación positiva con la institución educativa....39
Sesión 6. Cierre del proceso de atención....39

Introducción

Esta guía metodológica nace como una herramienta de apoyo para los profesionales de los Centros de Orientación Familiar (COF), con la intención de ofrecer alternativas de acompañamiento adaptadas del Programa para el Cambio Social DecidoSer y su profundización "DS Familia". Plantea actividades sencillas y útiles que les permitan acompañar a las familias desde la cercanía y la escucha activa. No se trata de un manual rígido, sino de un recurso vivo que propone actividades y estrategias pensadas para abrir espacios de diálogo, confianza y aprendizaje conjunto.

Su elaboración parte de las necesidades que las instituciones educativas han identificado como prioritarias, especialmente aquellas relacionadas con la convivencia, el acompañamiento escolar y el fortalecimiento de los vínculos familiares. Por eso, cada propuesta aquí incluida está diseñada para ser flexible y adaptada a las particularidades de cada familia, reconociendo sus fortalezas, experiencias y realidades.

Más allá de brindar pasos a seguir, esta guía busca convertirse en un pretexto pedagógico que facilite la reflexión y el encuentro. La idea es que cada profesional pueda apropiarse de las actividades, transformarlas según el contexto y utilizarlas como un medio para fortalecer a las familias en su rol de apoyo y acompañamiento a los niños, niñas y jóvenes.

En definitiva, el propósito de esta guía es acompañar al profesional en su labor, ofreciéndole un marco mínimo de referentes que sirva de inspiración para seguir construyendo, junto con las familias, caminos de cuidado, respeto y bienestar compartido.

Esperamos que pueda disfrutar de este proceso de co-construcción en el que, con los aportes de todo el equipo, obtendremos una herramienta viva, adaptada al contexto de las familias que hacen uso del servicio de los 24 Centros de Orientación Familiar que acompaña ACDI/VOCA en convenio con la Secretaría de Educación de Bogotá.

Qué es un Centro de Orientación Familiar -COF-

Un COF es un espacio de escucha activa, orientación, acogida y acompañamiento dirigido a familias en donde, a partir de la implementación de una estrategia de acompañamiento psicosocial complementaria en el entorno educativo, se promueve el bienestar integral de las familias. Los profesionales que lideran cada COF trabajan con herramientas prácticas, conceptuales, actitudinales y metodológicas que favorecen el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, la agencia, la gestión de conflictos y la toma de decisiones, contribuyendo a la construcción de relaciones familiares protectoras y vínculos comunitarios solidarios.

Se caracteriza por adecuar su oferta de servicios a las posibilidades, necesidades e intereses de las familias, de modo que se haga viable su acceso sin barreras por factores como horario de atención, capacidad instalada o accesibilidad y confidencialidad. En ese sentido, se ha establecido que los COF ofrecerán 30 horas de atención a la semana, en espacios físicos asignados para su funcionamiento en horarios concertados con las directivas de las Direcciones Locales de Educación o de las Instituciones Educativas focalizadas, de modo que se pueda cubrir una franja horaria en la que padres, madres o cuidadores puedan acudir al servicio.

Este servicio expande la labor de Orientación Escolar, ofreciendo apoyo a familias que no presentan una crisis activa, pero requieren herramientas para potenciar su rol educativo y protector, así como también a familias con dinámicas complejas —como violencia intrafamiliar, tensiones de convivencia o dificultades de crianza— que impactan el bienestar del estudiante. El objetivo es abordar estos factores de estrés para prevenir riesgos como problemas de adaptación, bajo rendimiento o deserción escolar, fortaleciendo así la integración del estudiante en su comunidad educativa.

Para lograrlo, el trabajo en los Centros de Orientación Familiar (COF) se enfoca en cinco habilidades pilares, definidas por el convenio entre ACDI/VOCA y la Secretaría de Educación para construir entornos familiares y comunitarios seguros:

1. Manejo de conflictos
2. Comunicación asertiva y empatía
3. Capacidad de agencia y autoconocimiento
4. Toma de decisiones
5. Vínculos positivos

Esta selección de habilidades sirve como un mapa de ruta para el profesional psicosocial, orientando la planeación del acompañamiento. Sin embargo, no es un marco restrictivo; el proceso debe ser flexible para incorporar otras habilidades que respondan a los intereses y necesidades específicas de cada familia.

A continuación, se presenta el marco conceptual de cada habilidad, diseñado como una guía para que los profesionales puedan clasificar las actividades y herramientas pedagógicas que implementen en cada caso.

1. Manejo de Conflictos

En esta categoría se agrupan las herramientas que permiten abordar desacuerdos y tensiones de manera constructiva.

- **La gestión de conflictos:** Es la habilidad central aquí. Implica la capacidad de negociar, mediar y encontrar soluciones pacíficas y equitativas ante las diferencias.

2. Comunicación Asertiva y Empatía

Este eje se centra en cómo nos conectamos y expresamos con los demás de forma respetuosa y clara.

- **La empatía:** Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus sentimientos y perspectivas, siendo la base para una comunicación genuina.
- **La comunicación asertiva:** Consiste en expresar las propias ideas, necesidades y sentimientos de manera firme y clara, pero sin agredir ni someterse a la voluntad de otros.

3. Capacidad de Agencia

La agencia es el motor que impulsa a las personas a ser protagonistas de su propia vida, reconociendo su poder para generar cambios.

- **La agencia:** Es la habilidad de actuar de forma intencionada y proactiva para alcanzar metas personales y familiares.
- **El autoconocimiento:** Es un pilar fundamental para la agencia. Saber quiénes somos, qué sentimos, cuáles son nuestras fortalezas y debilidades nos permite actuar con coherencia y propósito.

4. Toma de Decisiones

Esta categoría se refiere al proceso racional y consciente de elegir entre diferentes alternativas para resolver una situación.

- **La toma de decisiones:** Implica analizar opciones, anticipar consecuencias y elegir el curso de acción más adecuado para el bienestar propio y familiar.

Resultado Final: Vínculos Positivos

Es importante entender que, en este proceso, **Vínculos positivos** no es una categoría para una sola habilidad, sino **el resultado principal al que aspiramos** al desarrollar todas las anteriores.

La construcción de relaciones familiares protectoras y vínculos comunitarios solidarios se logra cuando las familias son capaces de:

- **Comunicarse con empatía y asertividad** (Categoría 2).
- **Resolver sus conflictos** de manera saludable (Categoría 1).
- **Tomar decisiones** que beneficien a todos (Categoría 4).
- Y actuar desde un lugar de **autoconocimiento y poder personal** (Categoría 3).

En ese sentido, la invitación querido profesional psicosocial, es a revisar, adecuar y apropiar esta guía de tal forma, que se convierta en un documento vivo que se renueva tras cada encuentro familiar e incrementa sus herramientas para el desarrollo o fortalecimiento de habilidades en las personas que participan del proceso y se hace más pertinente al sistema en donde se aplica.

RUTA DEL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS EN UN COF.

Sesión 1: Recepción y acogida de las familias

Esta sesión es clave para el proceso, pues se trata de enganchar a la familia para que se motive a realizar el proceso y mantenerse a lo largo de las 5 sesiones. Tiene varios momentos y deben prepararse muy bien para que las familias se sientan acogidas y escuchadas.

Momento A: Encuadre y Consentimientos

En esta fase inicial se establecen las bases del acompañamiento, se aclaran las expectativas y se formaliza la participación voluntaria de la familia.

Puntos Clave:

a. Explicar el Proceso ("Encuadre"): Comunique de forma clara el alcance del acompañamiento en el COF. Explique qué se puede lograr, cuáles son las limitaciones y cómo funcionarán las sesiones. El objetivo es que la familia tenga expectativas realistas.

b. *Resolver Dudas:* Abra un espacio para que la familia pregunte con total confianza cualquier inquietud que tenga sobre el proceso, la confidencialidad o la metodología.

c. *Formalizar la Participación:* Proceda con la firma de los dos documentos requeridos para poder iniciar. Estos son:
    1. Formato de autorización de uso y manejo de imagen. Anexo 1.
    2. Consentimiento informado para participar en el acompañamiento. Anexo 2.

Momento B: Caracterización Familiar

Aquí se recoge información valiosa para entender la situación actual de la familia y comenzar a definir un plan de trabajo pertinente.

*Prerrequisito***:** Este momento solo puede iniciar una vez se hayan firmado los consentimientos del paso anterior.

Puntos Clave:

a. **Explicar la Finalidad (Transparencia):** Informe a la familia que esta información es parte del proceso, será tratada de forma confidencial y se usará para fines de reporte interno y para la Secretaría de Educación (SED).
b. **Análisis Profesional Activo:** Este no es un simple interrogatorio. Mientras completa el formulario, escuche activamente para identificar:
    1. Las metas y objetivos que la familia desea alcanzar.
    2. Las habilidades socioemocionales que podrían trabajarse.
    3. Las posibilidades reales de abordaje dentro de un acompañamiento breve.
c. **Diligenciar el Instrumento:** Realice la caracterización familiar diligenciando el formulario en la plataforma KOBO: https://ee.kobotoolbox.org/x/phkTV2mv

NOTA PARA EL PROFESIONAL:

1. **Criterio Profesional:** Su análisis aquí es clave. Utilice la información para empezar a estructurar el plan de acompañamiento más efectivo posible, considerando las limitaciones de tiempo y espacio.
2. **Identificación de Casos Complejos:** Si durante la caracterización detecta que la familia requiere un proceso más largo o especializado del que el COF puede ofrecer, tome nota detallada y solicite un espacio de **revisión de caso** con la coordinación para definir la ruta a seguir.

Momento C: Diligenciamiento pre test HSE-SED.

Momento D: Plan de Acompañamiento Familiar

En este momento se co-crea y formaliza el **Plan de Acompañamiento Familiar**. Aunque los acuerdos deben registrarse en el formulario de KOBO (Plan de Acompañamiento Familiar - Línea 2), el objetivo principal no es llenar un formato, sino facilitar una conversación constructiva con la familia.

Puntos Clave:

El Foco es el Diálogo: La sesión debe centrarse en acordar con la familia cómo se abordarán sus necesidades, partiendo del motivo por el cual fueron remitidos por Orientación Escolar. El formulario de KOBO es simplemente el registro de estos acuerdos.

Uso de Herramientas: Es fundamental emplear herramientas de las ciencias del comportamiento para facilitar que la familia analice su propia situación.

Herramienta Sugerida (Genograma): Se recomienda usar el genograma como un ejercicio participativo. Esta herramienta permite explorar la estructura y las relaciones familiares, ayudando a que los propios miembros identifiquen los puntos que desean trabajar.

***Tip práctico**:* Prepare materiales interactivos (figuras recortadas, lanas de colores, etc.) para que la familia pueda construir el genograma de forma visual y tangible, ilustrando sus vínculos.

Sesiones 2 a 4. Plan de acompañamiento familiar

Estas sesiones son el núcleo del acompañamiento familiar. Durante esta fase, el rol del profesional es implementar de manera práctica y pedagógica el **Plan de Acompañamiento** que fue diseñado y acordado con la familia en la primera sesión. El objetivo es transformar los acuerdos en acciones concretas, facilitando actividades, ejercicios y diálogos que permitan a la familia practicar y apropiarse de nuevas herramientas para su convivencia. Cada encuentro debe ser intencionado y estar directamente enfocado en el fortalecimiento de las habilidades priorizadas.

Es fundamental que el profesional mantenga una escucha activa para identificar necesidades que puedan exceder la competencia del COF (por ejemplo, en áreas de salud, protección, jurídicas o de generación de ingresos). Si se detecta una de estas situaciones, es responsabilidad del profesional **activar la ruta de atención correspondiente**. Esto implica orientar a la familia sobre la oferta institucional disponible en su localidad y, de ser necesario, gestionar la **remisión** formal, asegurando que reciban un apoyo integral y efectivo para su bienestar.

Para facilitar la ejecución del Plan de Acompañamiento durante las sesiones 2 a 4, los profesionales cuentan con esta **Guía Metodológica para Sesiones de Orientación COF inspirada en DecidoSer Familia**. Este documento funciona como una completa **caja de herramientas pedagógicas**, ofreciendo una serie de actividades y pretextos de conversación organizados por ejes temáticos. Estos temas, como la 'Vinculación Afectiva y Gestión Emocional', la 'Prevención de Violencia Intrafamiliar' o la 'Convivencia y Resolución de Conflictos', responden a las necesidades más frecuentes identificadas en las familias y proveen una base sólida y estructurada para el trabajo práctico en cada sesión.

Es fundamental comprender que esta guía no es un manual prescriptivo que deba seguirse de manera rígida, sino un **recurso de consulta y apoyo a la labor profesional**. Se espera que cada profesional, con base en su criterio y en el plan de trabajo único de cada familia, **seleccione, adapte e incluso combine** las actividades que considere más pertinentes para alcanzar los objetivos pactados. De esta manera, las

propuestas de la guía sirven como un punto de partida creativo que enriquece la intervención, garantizando que el acompañamiento sea siempre una respuesta personalizada y ajustada a la realidad de cada familia.

A continuación, encontrará el recurso completo y al final de las actividades la descripción del proceso de cierre que se realizará con cada familia.

VINCULACIÓN AFECTIVA Y GESTIÓN EMOCIONAL

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Reconozco el valor del espacio personal

Objetivo: Ayudar al cuidador a comprender la importancia del respeto al espacio personal y la intimidad del joven, como parte del cuidado emocional.

- **Actividad 1 – Mi propio espacio (20 min)**
  1. Dibuja un círculo grande que represente tu espacio personal.
  2. Dentro escribe qué cosas te gusta proteger.
  3. Reflexiona: ¿cómo me siento cuando alguien invade mi espacio?

- **Actividad 2 – El joven también necesita espacio (20 min)**
  1. Haz una lista de formas en que puedes respetar y promover el espacio personal de tu hijo/a o joven.
  2. Señala cuáles ya practicas y cuáles puedes mejorar.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que el respeto al espacio propio y del otro construye confianza y seguridad emocional.

Sesión 3: Límites que cuidan y orientan

Objetivo: Identificar cómo establecer límites claros y amorosos que protejan al joven y fortalezcan su autonomía.

- **Actividad 1 – Semáforo de límites (25 min)**
  1. Dibuja un semáforo con tres colores: Verde → conductas y decisiones que se pueden permitir. Amarillo → conductas que requieren supervisión o acompañamiento. Rojo → conductas que no son aceptables porque ponen en riesgo la seguridad.
  2. Escribe ejemplos en cada color pensando en la vida del joven.
- **Actividad 2 – Cómo comunico mis límites (15 min)**
  1. Escribe frases que usarías para expresar un límite de forma asertiva.
  2. Practica cómo decirlo sin gritar, sin juzgar y mostrando respeto.

- **Cierre (10 min):**

Reconocer que los límites firmes y claros fortalecen la relación y brindan seguridad al joven.

Sesión 4: Educación de la sexualidad con confianza y respeto

Objetivo: Brindar al cuidador herramientas para hablar de sexualidad de forma respetuosa, clara y protectora, como parte del desarrollo integral del joven.

❖ Actividad 1 – Mitos y realidades (25 min)

1. Escribe en tarjetas frases que hayas escuchado sobre sexualidad.
2. Clasifícalas en dos columnas: Mitos / Realidades.
3. Reflexiona cómo puedes transmitir información veraz y libre de prejuicios.

❖ Actividad 2 – Conversación abierta (15 min)

1. Elabora una lista de temas de sexualidad que son importantes de hablar con un joven.
2. Escribe cómo iniciarías la conversación (ej.: "Quiero hablar contigo de este tema porque me importa tu bienestar").

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que hablar de sexualidad con respeto y confianza fortalece la autonomía, la prevención y el vínculo entre cuidador y joven.

VINCULACIÓN AFECTIVA Y GESTIÓN EMOCIONAL

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Me conecto con lo que siento

Objetivo: Favorecer la identificación personal de emociones y la conciencia de cómo se manifiestan en el cuerpo y en la vida diaria.

❖ Actividad 1 – Escuchando mi corazón (10 min)

La persona se sienta cómodamente con la mano en el pecho y realiza respiraciones profundas. Se reflexiona sobre cómo late su corazón y cómo las emociones afectan el cuerpo.

❖ Actividad 2 – Mapa de emociones (25 min)

Se entrega una silueta humana en hoja. La persona colorea las partes del cuerpo donde siente cada emoción: rojo (rabia), azul (tristeza), amarillo (alegría), verde (calma), naranja (miedo). Después nombra situaciones en las que experimenta esas emociones.

❖ Cierre/reflexión (15 min)

Se conversa sobre qué emociones aparecen con más frecuencia y cómo suele reaccionar ante ellas. El facilitador refuerza que todas las emociones son válidas, lo importante es reconocerlas.

Materiales: hojas, colores, música suave.

Sesión 3: Aprendo a manejar mis emociones

Objetivo: Desarrollar estrategias de regulación emocional para responder de manera constructiva en situaciones difíciles.

❖ Actividad 1 – Semáforo emocional (25 min)

Se dibuja un semáforo con tres colores. La persona escribe ejemplos propios en cada color: Verde (conductas adecuadas: hablar tranquilo, escuchar), Amarillo (alerta: subir la voz, tensión), Rojo (conductas dañinas: gritar, agredir). Se reflexiona sobre cómo pasar del rojo al verde.

❖ Actividad 2 – La pausa consciente (15 min)

Se practica una técnica de autocontrol: contar hasta 5 respiraciones antes de responder en una situación de enojo. Se ensayan ejemplos concretos.

❖ Cierre/reflexión (10 min)

El participante escribe una frase de compromiso: 'Cuando me enoje, voy a...'. El facilitador refuerza que no elegimos qué sentimos, pero sí cómo respondemos.

Materiales: cartulina con semáforo, marcadores, fichas de colores.

Sesión 4: Fortalezco mis vínculos afectivos

Objetivo: Potenciar la expresión positiva de afecto y el reconocimiento hacia otros para fortalecer el vínculo familiar.

❖ Actividad 1 – Certificado de empatía (20 min)

La persona diseña un diploma sencillo con frases de reconocimiento como: 'Te reconozco porque me apoyas cuando…'. Luego lo entrega a un familiar y lo lee en voz alta.

❖ Actividad 2 – Plan de cuidado afectivo personal (20 min)

La persona escribe tres compromisos afectivos que pondrá en práctica:
1. Dar un abrazo cada día
2. Saludar siempre al llegar y despedirse al salir
3. Preguntar cómo se siente un familiar. Se decora y se ubica en un lugar visible de la casa.

❖ Cierre/reflexión (10 min)

Se conversa sobre cómo se sintió al dar y recibir reconocimiento. Se refuerza la importancia de los pequeños gestos diarios de cuidado.

Materiales: hojas, colores, stickers, cinta o cartulina.

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SPA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Yo también soy protector en mi familia

Objetivo: Reconocer el rol personal como apoyo emocional y ejemplo en la prevención del consumo.

❖ Actividad 1 – Mi círculo de cuidado (20 min)

La persona dibuja un círculo con su nombre en el centro. Alrededor escribe o dibuja a las personas de su familia o entorno que cuida o influye. Luego reflexiona: '¿Qué cosas hago que les pueden dar ejemplo positivo?'.

❖ Actividad 2 – Historias que dejan huella (20 min)

El participante recuerda un momento en que una palabra o gesto suyo apoyó a alguien de la familia. Lo escribe como 'recuerdo protector'. Se conversa sobre cómo pequeñas acciones ayudan a prevenir riesgos.

❖ Cierre (10 min)

Reconocer que cada miembro de la familia es un modelo de cuidado y puede ser un agente preventivo.

Sesión 3: Mis hábitos también influyen

Objetivo: Identificar y fortalecer hábitos personales que sirven de ejemplo positivo para los demás.

❖ Actividad 1 – Mi semáforo de hábitos (25 min)

La persona llena un semáforo con ejemplos propios: Verde (hábitos saludables: deporte, alimentación, descanso), Amarillo (hábitos a mejorar: uso excesivo de pantallas, manejo del estrés), Rojo (hábitos de riesgo: normalizar alcohol, trasnochar constantemente).

❖ Actividad 2 – Reto de la semana saludable (15 min)

El participante elige un hábito verde para mantener y un amarillo para mejorar. Plantea cómo compartirlo o modelarlo en casa como ejemplo positivo.

❖ Cierre (10 min)

Se conversa sobre cómo el ejemplo personal motiva a otros familiares a cuidarse y adoptar prácticas saludables.

Sesión 4: Proyecto de vida libre y saludable

Objetivo: Fortalecer la motivación personal para ser un referente de salud y autocuidado en la familia.

- **Actividad 1 – Mi árbol de vida protector (25 min)**

La persona dibuja un árbol: Raíces (valores y aprendizajes que le sostienen), Tronco (hábitos que le fortalecen hoy), Ramas (metas saludables y acciones preventivas que quiere proyectar en su familia).

- **Actividad 2 – Carta de compromiso (15 min)**

Escribir una carta a la familia expresando cómo quiere ser apoyo y modelo positivo. La carta debe incluir compromisos concretos, como promover actividades saludables, fortalecer el diálogo y rechazar invitaciones de consumo.

- **Cierre (10 min)**

Reflexión sobre cómo cada elección y hábito refuerza la prevención en la familia. Se resalta que la prevención inicia con el ejemplo y los vínculos protectores.

PROYECTO DE VIDA

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Soy apoyo y ejemplo para su futuro

Objetivo: Reconocer la importancia del rol del cuidador como acompañante y modelo en el proyecto de vida del joven.

- **Actividad 1 – Mi línea de influencia (20 min)**
  1. Dibuja una línea de tiempo con tres momentos: infancia – presente – futuro del joven.
  2. En cada etapa escribe cómo lo has acompañado.
  3. Reflexiona: ¿Qué ejemplo quiero seguir dando en su presente y futuro?

- **Actividad 2 – Modelos que inspiran (20 min)**
  1. Haz una lista de las cualidades que más admiras en tu hijo/a o joven.
  2. Piensa en cómo tus acciones pueden reforzar esas cualidades.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que el ejemplo del cuidador es uno de los mayores motores de motivación para el joven.

Sesión 3: Converso y acompaño con empatía

Objetivo: Fortalecer la comunicación afectiva y asertiva con el joven para motivar su proyecto de vida.

- **Actividad 1 – Preguntas que abren caminos (25 min)**
  1. Escribe 5 preguntas abiertas que podrías hacer a tu hijo/a sobre su futuro.

2. Practica cómo hacerlas desde la escucha activa.
3. Reflexiona: ¿Qué actitud debo evitar para que la conversación sea constructiva?

- **Actividad 2 – Mi compromiso de escucha (15 min)**
  1. Escribe un compromiso personal sobre cómo vas a escuchar y motivar más a tu hijo/a.
  2. Escríbelo en positivo y en primera persona.

- **Cierre (10 min):** Recordar que acompañar es más escuchar que dirigir: el proyecto de vida se construye en diálogo.

Sesión 4: Construimos juntos sueños posibles

Objetivo: Brindar al cuidador estrategias para apoyar al joven en metas concretas y fortalecer hábitos que respalden su proyecto de vida.

- **Actividad 1 – Mapa familiar de apoyo (25 min)**
  1. Dibuja un círculo en el centro con el nombre del joven.
  2. Alrededor escribe los apoyos familiares y comunitarios que pueden fortalecer su proyecto de vida.
  3. Piensa cómo puedes facilitar esos apoyos.
- **Actividad 2 – Plan compartido (15 min)**
  1. Escribe junto a tu hijo/a (o en preparación) tres metas realistas para el próximo año.
  2. Anota qué puedes hacer tú como cuidador para ayudarle a alcanzarlas.

- **Cierre (10 min):**
  Reflexionar que el proyecto de vida no es solo personal: se fortalece en red y con la compañía afectiva de la familia.

ESPACIO PERSONAL, LÍMITES Y EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Reconozco el valor del espacio personal

Objetivo: Ayudar al cuidador a comprender la importancia del respeto al espacio personal y la intimidad del joven, como parte del cuidado emocional.

- **Actividad 1 – Mi propio espacio (20 min)**
  1. Dibuja un círculo grande que represente tu espacio personal.
  2. Dentro escribe qué cosas te gusta proteger.
  3. Reflexiona: ¿cómo me siento cuando alguien invade mi espacio?

- **Actividad 2 – El joven también necesita espacio (20 min)**
  1. Haz una lista de formas en que puedes respetar y promover el espacio personal de tu hijo/a o joven.
  2. Señala cuáles ya practicas y cuáles puedes mejorar.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que el respeto al espacio propio y del otro construye confianza y seguridad emocional.

Sesión 3: Límites que cuidan y orientan

Objetivo: Identificar cómo establecer límites claros y amorosos que protejan al joven y fortalezcan su autonomía.

- **Actividad 1 – Semáforo de límites (25 min)**
  1. Dibuja un semáforo con tres colores: Verde → conductas y decisiones que se pueden permitir. Amarillo → conductas que requieren supervisión o acompañamiento. Rojo → conductas que no son aceptables porque ponen en riesgo la seguridad.
  2. Escribe ejemplos en cada color pensando en la vida del joven.
- **Actividad 2 – Cómo comunico mis límites (15 min)**
  1. Escribe frases que usarías para expresar un límite de forma asertiva.
  2. Practica cómo decirlo sin gritar, sin juzgar y mostrando respeto.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que los límites firmes y claros fortalecen la relación y brindan seguridad al joven.

Sesión 4: Educación de la sexualidad con confianza y respeto

Objetivo: Brindar al cuidador herramientas para hablar de sexualidad de forma respetuosa, clara y protectora, como parte del desarrollo integral del joven.

- **Actividad 1 – Mitos y realidades (25 min)**
  1. Escribe en tarjetas frases que hayas escuchado sobre sexualidad.
  2. Clasifícalas en dos columnas: Mitos / Realidades.
  3. Reflexiona cómo puedes transmitir información veraz y libre de prejuicios.

- **Actividad 2 – Conversación abierta (15 min)**
  1. Elabora una lista de temas de sexualidad que son importantes de hablar con un joven.
  2. Escribe cómo iniciarías la conversación (ej.: “Quiero hablar contigo de este tema porque me importa tu bienestar”).

- **Cierre (10 min):**

Reconocer que hablar de sexualidad con respeto y confianza fortalece la autonomía, la prevención y el vínculo entre cuidador y joven.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Cuidado Emocional Familiar

Sesión 2: Reconociendo la violencia y promoviendo el respeto

Objetivo: Identificar qué conductas son violencia intrafamiliar y reconocer alternativas de convivencia basadas en el respeto.

Actividad 1 – Mapa de las violencias (25 min)

1. Dibuja un árbol.
2. En las raíces escribe ejemplos de violencias que pueden aparecer en la familia (física, verbal, psicológica, económica).
3. En las ramas dibuja las actitudes y comportamientos que fortalecen la convivencia (respeto, paciencia, cuidado, escucha).
4. Reflexiona: ¿qué quiero fortalecer más en mi hogar?

❖ Actividad 2 – Mis reacciones cotidianas (15 min)

1. Haz una lista de situaciones que suelen generar conflictos en tu hogar.
2. Al lado escribe cómo reaccionas normalmente y cómo podrías responder de manera más pacífica.

❖ **Cierre (10 min):** Reconocer que prevenir la violencia empieza en identificar pequeñas actitudes cotidianas y transformarlas en respeto.

Sesión 3: Gestión emocional para prevenir la violencia

Objetivo: Fortalecer habilidades de autorregulación emocional en el cuidador para manejar conflictos sin violencia.

❖ Actividad 1 – El termómetro de mis emociones (25 min)

1. Dibuja un termómetro con tres niveles: bajo, medio, alto.
2. Escribe qué señales físicas y emocionales sientes en cada nivel.
3. Reflexiona: ¿qué hago cuando estoy en nivel alto? ¿Qué estrategias puedo usar para bajar la intensidad?

❖ Actividad 2 – Caja de herramientas emocionales (15 min)

1. Dibuja una caja.
2. Dentro escribe o dibuja estrategias que te ayudan a calmarte y manejar emociones (ej.: respirar, caminar, escuchar música, pedir ayuda).
3. Comprométete a usar una de esas herramientas cuando aparezca un conflicto.

❖ **Cierre (10 min):**

Reconocer que prevenir la violencia implica aprender a gestionar las emociones antes de que estallen en maltrato.

Sesión 4: Construyendo acuerdos familiares protectores

Objetivo: Dotar al cuidador de herramientas para establecer acuerdos y límites que fortalezcan un ambiente protector en el hogar.

❖ **Actividad 1 – Nuestro pacto de convivencia (25 min)**

1. Diseña un afiche con 3 a 5 reglas claras y positivas que quieras promover en tu familia (ej.: "nos hablamos con respeto", "respetamos el turno para hablar").
2. Piensa cómo presentar estas reglas al joven de forma dialogada, no impositiva.
3. Reflexiona: ¿cómo puedo dar ejemplo para que estos acuerdos se cumplan?

❖ **Actividad 2 – El círculo de protección (15 min)**

1. Dibuja un círculo grande.
2. Dentro escribe las acciones que fortalecen la protección en tu hogar (ej.: acompañar tareas, escuchar sin juzgar, respetar la intimidad).
3. Fuera del círculo, escribe lo que quieres evitar (gritos, golpes, humillaciones).

❖ **Cierre (10 min):**

Reflexionar que el cuidador tiene un papel clave para transformar el hogar en un espacio seguro y libre de violencia.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Relacionamiento Familiar

Sesión 2: Escuchar y expresar con respeto

Objetivo: Reconocer la importancia de la escucha activa y la expresión respetuosa en la relación con el joven.

- **Actividad 1 – Mis formas de comunicarme (20 min)**
  1. Haz una lista de frases que sueles usar cuando el joven hace algo que no te gusta.
  2. Clasifícalas en dos columnas: frases que ayudan a resolver y frases que generan conflicto.
  3. Reflexiona: ¿qué impacto tienen mis palabras en la relación?

- **Actividad 2 – Escucha activa (20 min)**
  1. Piensa en una situación reciente en la que tu hijo/a o joven te habló de algo importante.
  2. Escribe cómo reaccionaste en ese momento.
  3. Luego, escribe cómo podrías haber respondido escuchando más y juzgando menos.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que escuchar con empatía es el primer paso para una comunicación asertiva.

Sesión 3: Expreso mis necesidades sin agredir

Objetivo: Aprender a expresar pensamientos y emociones de forma clara y respetuosa.

- **Actividad 1 – El poder del "yo" (25 min)**
  1. Escribe tres frases en las que culpes al joven (ej.: "¡Nunca ayudas en la casa!").
  2. Reescríbelas en primera persona, expresando tu sentir y tu necesidad (ej.: "Me siento cansado y necesito que me ayudes con la casa").
  3. Reflexiona: ¿qué cambia al usar el "yo"?

- **Actividad 2 – Semáforo de la comunicación (15 min)**
  1. Dibuja un semáforo.
     - Rojo → palabras que dañan o hieren.
     - Amarillo → frases que confunden o no ayudan.
     - Verde → expresiones claras, respetuosas y constructivas.
  2. Escribe ejemplos en cada color con frases que usas en tu hogar.
- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que expresar desde el "yo" ayuda a dialogar sin atacar.

Sesión 4: Construimos puentes de diálogo

Objetivo: Brindar estrategias al cuidador para fomentar conversaciones constructivas y resolver conflictos a través de la comunicación asertiva.

- **Actividad 1 – Mi puente de palabras (25 min)**
  1. Dibuja un puente con dos orillas: en una coloca "lo que pienso" y en la otra "lo que siente el joven".
  2. Escribe en el puente frases que podrían unir esas dos orillas (ej.: "Entiendo lo que sientes", "Me

gustaría que encontremos una solución juntos").
3. Reflexiona: ¿cómo puedo tender puentes en mi comunicación diaria?

- **Actividad 2 – Simulación escrita (15 min)**
  1. Piensa en un conflicto reciente con el joven.
  2. Escribe un pequeño diálogo como si volvieras a vivirlo, pero usando comunicación asertiva.
  3. Reflexiona cómo cambiaría la relación si hablaras de esta forma.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que el cuidador puede ser un modelo de comunicación sana, enseñando al joven a dialogar con respeto y claridad.

FORTALECIMIENTO DE ROL PARENTAL Y CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 2: Reconociendo mi rol como cuidador

Objetivo: Identificar las responsabilidades y fortalezas del rol parental, así como los retos que enfrenta en el acompañamiento del joven.

- **Actividad 1 – El retrato de mi rol (20 min)**
  1. Dibuja una silueta o figura de una persona.
  2. Dentro escribe las fortalezas que tienes como cuidador (ej.: paciencia, apoyo escolar, escucha).
  3. Fuera de la silueta escribe los retos o dificultades que enfrentas (ej.: poco tiempo, discusiones, cansancio).
- **Actividad 2 – Mi huella en la familia (20 min)**
  1. Dibuja la forma de tu mano.
  2. En cada dedo escribe una acción que realizas para cuidar a tu familia (ej.: acompañar, escuchar, apoyar, orientar, jugar).
  3. Reflexiona: ¿qué huella quiero dejar en el joven a mi cargo?
- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que ser cuidador implica tanto fortalezas como retos, pero cada acción diaria deja huella en el bienestar del joven.

Sesión 3: La corresponsabilidad como construcción familiar

Objetivo: Comprender la importancia de compartir las responsabilidades familiares y cómo promover la cooperación en el hogar.

- **Actividad 1 – La balanza de responsabilidades (25 min)**
  1. Dibuja una balanza con dos platos.

2. En un lado escribe las responsabilidades que asumes tú en el hogar.
3. En el otro, las que podrían compartirse o delegarse con otros miembros de la familia.
4. Reflexiona: ¿cómo puedo equilibrar mejor esta balanza?

- **Actividad 2 – Rueda de corresponsabilidad (15 min)**
  1. Dibuja un círculo dividido en partes como una pizza.
  2. Escribe en cada parte una tarea del hogar (ej.: cocinar, limpiar, apoyar tareas, acompañar al médico).
  3. Marca con colores quién la realiza actualmente y cómo podrías redistribuirla para que sea más equitativa.

- **Cierre (10 min):**
  Reconocer que la corresponsabilidad no solo alivia la carga del cuidador, sino que enseña al joven valores de cooperación y equidad.

Sesión 4: Construyendo acuerdos familiares para el bienestar

Objetivo: Elaborar acuerdos familiares claros que fortalezcan el rol parental y promuevan la participación corresponsable en el hogar.

- **Actividad 1 – Mi compromiso como cuidador (25 min)**
  1. Escribe en una hoja tres compromisos que asumirás para fortalecer tu rol parental (ej.: escuchar más, poner límites claros, compartir más tiempo de calidad).
  2. Reflexiona: ¿cómo estos compromisos ayudan a fortalecer la relación con el joven?

- **Actividad 2 – El cartel de acuerdos familiares (15 min)**
  1. Diseña un afiche sencillo con 3 a 5 acuerdos de corresponsabilidad que quieras proponer en casa (ej.: todos colaboramos en una tarea del hogar, respetamos los horarios, compartimos un momento de diálogo al día).
  2. Piensa cómo presentar estos acuerdos al joven de manera dialogada y motivadora.

- **Cierre (10 min):**
  Reflexionar que los acuerdos familiares fortalecen la convivencia y son una herramienta práctica para construir corresponsabilidad.

Sesión 2: Reconociendo mi papel en el acompañamiento escolar

Objetivo: Identificar el rol del cuidador en el proceso educativo del joven y reconocer fortalezas y retos en este acompañamiento.

❖ Actividad 1 – Mi mapa de apoyo escolar (20 min)

1. Dibuja un mapa o esquema con tu hijo/a o joven en el centro.
2. Alrededor, escribe cómo lo acompañas actualmente en sus estudios (ej.: recordar tareas, preguntar cómo le fue en clase, ayudar en lecturas).
3. Reflexiona: ¿qué estoy haciendo bien y qué me gustaría mejorar?

❖ Actividad 2 – Mi experiencia escolar (20 min)

1. Piensa en tu propia experiencia en la escuela.
2. Escribe un recuerdo positivo y uno difícil.
3. Reflexiona cómo esas experiencias influyen en la forma en que hoy acompañas al joven.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que cada cuidador tiene un papel único en el proceso educativo, y que su historia personal influye en su forma de acompañar.

Sesión 3: Estrategias para apoyar el aprendizaje en casa

Objetivo: Aprender prácticas sencillas para acompañar al joven en su vida escolar, aun cuando el cuidador no conozca todos los contenidos académicos.

❖ Actividad 1 – Espacios y rutinas de estudio (25 min)

1. Dibuja el lugar de la casa donde el joven suele estudiar.
2. Escribe qué cosas lo ayudan a concentrarse y cuáles lo distraen.
3. Diseña una rutina sencilla (horarios, pausas activas, tiempo libre) que pueda mejorar la organización del estudio.

❖ Actividad 2 – Preguntar sin presionar (15 min)

1. Escribe tres preguntas que sueles hacer al joven sobre sus estudios.
2. Reformúlalas de manera que suenen motivadoras en lugar de críticas.
    - Ejemplo: en vez de “¿ya hiciste la tarea?”, usar “¿quieres que miremos juntos cómo organizar la tarea?”.
3. Reflexiona cómo un cambio en las preguntas puede generar un ambiente más positivo.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que acompañar no significa saber todas las respuestas, sino brindar apoyo emocional, rutinas y confianza.

Sesión 4: Construyendo compromiso y motivación compartida

Objetivo: Elaborar acuerdos familiares que fortalezcan la motivación del joven y la corresponsabilidad en el proceso escolar.

❖ Actividad 1 – Mi compromiso como cuidador (20 min)

1. Escribe tres compromisos concretos que asumirás para apoyar al joven en sus estudios (ej.: revisar juntos la agenda, preguntar cómo se siente en el colegio, celebrar pequeños logros).
2. Reflexiona: ¿cómo estos compromisos pueden motivar al joven?

❖ Actividad 2 – El contrato de apoyo escolar (20 min)

1. Diseña un "contrato" sencillo con acuerdos entre cuidador y joven:
    - Lo que yo, como cuidador, me comprometo a hacer.
    - Lo que espero del joven en su proceso escolar.
2. Decora el contrato con colores o dibujos, pensando en cómo presentarlo de manera positiva.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el acompañamiento escolar en casa se fortalece con acuerdos claros, apoyo emocional y motivación compartida.

PREVENCIÓN DE VINCULACIÓN DE FAMILIAS AL CONFLICTO ARMADO

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo los riesgos y fortaleciendo la familia como espacio protector

Objetivo: Identificar los riesgos que pueden acercar a un joven o familia al conflicto armado y reconocer el hogar como un espacio seguro y de protección.

❖ Actividad 1 – El mapa de mis protecciones (25 min)

1. Dibuja una casa y dentro escribe todo lo que hace sentir protegido(a) a tu familia (ej.: diálogo, rutinas, amor, acompañamiento escolar, valores).
2. Alrededor de la casa dibuja nubes con los riesgos que existen en tu entorno (ej.: grupos armados, violencia, consumo de drogas, falta de oportunidades).
3. Reflexiona: ¿cómo reforzar mi casa para que sea un espacio aún más protector?

❖ Actividad 2 – La historia de resiliencia (15 min)

1. Recuerda una situación difícil que tú o tu familia hayan enfrentado y hayan logrado superar.
2. Escribe qué recursos internos (fortalezas, valores, redes de apoyo) les ayudaron a salir adelante.
3. Reflexiona cómo esas mismas fortalezas sirven hoy para prevenir riesgos.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el hogar puede convertirse en un muro de protección frente a riesgos externos.

Sesión 2: Alternativas de vida y construcción de proyectos familiares

Objetivo: Valorar el acompañamiento familiar como clave para fortalecer los sueños y proyectos de los jóvenes frente a contextos de riesgo.

❖ Actividad 1 – El árbol de oportunidades (25 min)

1. Dibuja un árbol con raíces, tronco y ramas.
    - En las raíces escribe los valores y principios de tu familia.
    - En el tronco escribe los apoyos que brindas como cuidador (ej.: acompañar en tareas, escuchar, motivar).
    - En las ramas escribe las oportunidades que quieres impulsar para el joven (ej.: estudio, deporte, arte, trabajo digno).
2. Reflexiona: ¿qué ramas quiero ayudar a crecer más fuertes?

❖ Actividad 2 – Mis alternativas al riesgo (15 min)

1. Haz una lista de actividades constructivas que puedes ofrecer al joven como alternativa frente a los riesgos (ej.: talleres, deporte, grupos juveniles, estudio).
2. Subraya cuáles son viables de realizar en tu entorno cercano.

❖ Cierre (10 min):

Reflexionar que mostrar y acompañar alternativas de vida protege al joven de los riesgos del conflicto armado.

Sesión 3: Construcción de acuerdos familiares de prevención y protección

Objetivo: Elaborar acuerdos familiares que fortalezcan la prevención frente a riesgos de reclutamiento o vinculación con el conflicto armado.

❖ Actividad 1 – Mi compromiso protector (20 min)

1. Escribe tres compromisos personales como cuidador para prevenir que tu familia o joven sea vinculado a riesgos del conflicto (ej.: escuchar activamente, estar atento a sus amistades, crear espacios de confianza).
2. Reflexiona cómo estos compromisos fortalecen el bienestar y la protección familiar.

❖ Actividad 2 – El pacto de protección (20 min)

1. Dibuja un escudo grande en una hoja.
2. Dentro, escribe 3 a 5 acuerdos que quieras construir con tu familia para cuidarse mutuamente y mantenerse lejos de riesgos.
3. Decora el escudo y piensa cómo compartirlo con el joven para generar conciencia.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el cuidado y los acuerdos familiares son herramientas para protegerse como familia frente a la violencia y el conflicto armado.

MIGRACION

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo la experiencia migratoria en la familia

Objetivo: Identificar las emociones, retos y aprendizajes que trae consigo la experiencia de migración en el entorno familiar.

❖ Actividad 1 – Mi línea de viaje (25 min)

1. Dibuja una línea de tiempo desde el lugar de origen hasta el lugar donde estás ahora.
2. Marca momentos importantes del proceso migratorio (salida, llegada, primeras experiencias).
3. Al lado, escribe las emociones que sentiste en cada momento.
4. Reflexiona: ¿qué aprendizajes me dejó cada etapa?

❖ Actividad 2 – Mi maleta de recuerdos (15 min)

1. Dibuja una maleta.
2. Dentro escribe las cosas positivas que llevas contigo (valores, tradiciones, recuerdos, fortalezas).
3. Reflexiona cómo estos elementos ayudan a mantener la identidad familiar.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la migración implica pérdidas y aprendizajes, y que es importante rescatar lo positivo de la experiencia.

Sesión 2: Fortaleciendo la resiliencia y la identidad en el nuevo entorno

Objetivo: Promover la resiliencia y el fortalecimiento de la identidad familiar frente a los cambios que implica migrar.

❖ Actividad 1 – Mi escudo de resiliencia (25 min)

1. Dibuja un escudo dividido en cuatro partes.
    - Parte 1: Mis valores que me sostienen.
    - Parte 2: Personas que me apoyan.
    - Parte 3: Habilidades o talentos que me fortalecen.
    - Parte 4: Sueños que quiero alcanzar.
2. Reflexiona: ¿cómo este escudo me protege frente a las dificultades de la migración?

❖ Actividad 2 – Las tradiciones que nos unen (15 min)

1. Haz una lista de tradiciones o costumbres que quieras mantener vivas en tu familia (ej.: comidas, celebraciones, palabras).
2. Reflexiona: ¿cómo estas tradiciones fortalecen la identidad del joven y le dan seguridad en medio de los cambios?

❖ Cierre (10 min):

Valorar que la resiliencia se construye manteniendo raíces firmes mientras se adapta a nuevas oportunidades.

Sesión 3: Construcción de un proyecto de bienestar familiar en el contexto migratorio

Objetivo: Elaborar compromisos y acuerdos familiares que fortalezcan el bienestar en el nuevo entorno.

❖ Actividad 1 – El puente de mi proyecto (20 min)

1. Dibuja un puente con dos orillas: la orilla izquierda representa el pasado en el lugar de origen, y la derecha el futuro en el lugar actual.
2. En el puente escribe los pasos que tu familia puede dar para alcanzar bienestar (ej.: comunicación, apoyo escolar, redes comunitarias).

❖ Actividad 2 – Mis compromisos en el nuevo lugar (20 min)

1. Escribe tres compromisos personales como cuidador para apoyar al joven en su adaptación (ej.: acompañar en el colegio, escuchar sus emociones, generar espacios de confianza).
2. Reflexiona cómo estos compromisos contribuyen al bienestar familiar.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el acompañamiento en contextos de migración fortalece la seguridad emocional, el arraigo y el proyecto de vida de los jóvenes.

PREVENCIÓN DE LA INFANTILIZACIÓN EN NIÑOS CON DISCAPACIDAD

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo la infantilización y sus efectos

Objetivo: Identificar qué es la infantilización, cómo se manifiesta en el trato hacia niños/as y jóvenes con discapacidad, y reflexionar sobre sus consecuencias en el desarrollo.

❖ Actividad 1 – Mi mirada como cuidador (25 min)

1. Escribe en una hoja: "¿Cómo veo al niño/joven que cuido?"
2. Haz dos listas:
    - Lo que destaco de sus capacidades y fortalezas.
    - Lo que suelo hacer por él/ella que podría hacer solo/a.
3. Reflexiona: ¿le doy más ayuda de la necesaria?

❖ Actividad 2 – Historias de crecimiento (15 min)

1. Recuerda un momento en el que el niño/joven logró hacer algo nuevo por sí mismo.
2. Escríbelo como una "historia de logro" y piensa cómo se sintió él/ella.
3. Reflexiona: ¿qué aprendí como cuidador en ese momento?

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la infantilización limita el desarrollo y que es necesario apoyar la autonomía progresiva.

Sesión 2: Promoviendo la autonomía y el respeto en la vida diaria

Objetivo: Explorar formas prácticas para fomentar la autonomía y la toma de decisiones en el niño/joven con discapacidad.

❖ Actividad 1 – Pequeñas decisiones (25 min)

1. Haz una lista de 5 decisiones simples que el niño/joven podría tomar diariamente (ej.: elegir ropa, escoger entre dos opciones de comida, decidir qué juego hacer).
2. Reflexiona: ¿qué me impide darle más espacio para decidir?
3. Piensa en una estrategia para permitirle al menos 2 decisiones nuevas esta semana.

❖ Actividad 2 – El semáforo de la autonomía (15 min)

1. Dibuja un semáforo con tres colores:
    - Rojo: Actividades que no puede hacer solo por seguridad.
    - Amarillo: Actividades que puede intentar con apoyo.
    - Verde: Actividades que puede hacer de manera independiente.
2. Reflexiona: ¿cómo pasar algunas de amarillo a verde progresivamente?

- **Cierre (10 min):**

Reconocer que dar autonomía fortalece autoestima, seguridad y confianza en sí mismo.

Sesión 3: Construyendo un plan familiar para prevenir la infantilización

Objetivo: Elaborar compromisos concretos para respetar la edad, el desarrollo y los derechos del niño/joven con discapacidad en la vida cotidiana.

- **Actividad 1 – Mis compromisos como cuidador (20 min)**

1. Escribe tres compromisos claros para evitar la infantilización (ej.: usar un lenguaje acorde a su edad, permitir que se vista solo aunque tarde más, reconocer sus opiniones).
2. Reflexiona cómo cada compromiso aporta a su crecimiento personal.

- **Actividad 2 – El mural de la dignidad (20 min)**

1. En una hoja grande, dibuja un mural con frases o palabras que representen respeto, confianza y autonomía.
2. Decóralo con colores o dibujos.
3. Colócalo en un lugar visible de la casa como recordatorio del compromiso familiar.

- **Cierre (10 min):**

Reconocer que respetar y valorar al niño/joven como sujeto de derechos es la base para su bienestar y desarrollo integral.

PAUTAS DE CRIANZA RESPETUOSA

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo mis prácticas de crianza

Objetivo: Identificar las prácticas de crianza actuales y reflexionar sobre las que promueven o limitan el bienestar familiar.

- **Actividad 1 – Mi estilo de crianza (25 min)**

1. Escribe cómo reaccionas habitualmente cuando tu hijo(a)/joven se equivoca o tiene un mal comportamiento.
2. Divide la hoja en dos columnas:
    - Acciones que generan confianza y respeto.
    - Acciones que generan miedo, distancia o silencio.
3. Reflexiona: ¿qué impacto tienen mis reacciones en su autoestima?

❖ Actividad 2 – La huella de mi crianza (15 min)

1. Piensa en cómo te criaron a ti: ¿qué prácticas de tus padres/cuidadores recuerdas con gratitud? ¿cuáles te dolieron?
2. Escríbelas en una hoja y subraya lo que quieres mantener y lo que quieres transformar en tu propia crianza.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la crianza respetuosa inicia con la autoconciencia de nuestras propias prácticas.

Sesión 2: Comunicación y límites desde el respeto

Objetivo: Aprender a establecer límites claros y normas de convivencia con comunicación respetuosa.

❖ Actividad 1 – El árbol de los límites (25 min)

1. Dibuja un árbol:
   - Raíces: valores que quieres enseñar (ej.: respeto, responsabilidad, solidaridad).
   - Tronco: las normas claras que sostienen a la familia (ej.: horarios, uso de pantallas, tareas del hogar).
   - Ramas: las consecuencias respetuosas que aplicarás cuando no se cumplan.
2. Reflexiona: ¿están mis normas basadas en el castigo o en la enseñanza?

❖ Actividad 2 – Role play del "cómo decirlo" (15 min)

1. Escribe una situación típica de conflicto con tu hijo(a)/joven.
2. Redacta dos formas de decir lo mismo:
   - Desde la imposición o grito.
   - Desde la comunicación asertiva y el respeto.
3. Reflexiona cómo cambia la reacción del niño/joven con cada forma.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que poner límites con respeto fortalece la confianza y la cooperación.

Sesión 3: Construcción de acuerdos familiares de crianza respetuosa

Objetivo: Elaborar compromisos y acuerdos familiares que fortalezcan la crianza desde el respeto mutuo y la corresponsabilidad.

❖ Actividad 1 – Mis compromisos como cuidador (20 min)

1. Escribe tres compromisos personales para aplicar la crianza respetuosa (ej.: escuchar antes de responder, no gritar, negociar normas cuando sea posible).

2. Reflexiona cómo estos compromisos impactarán en la relación con el joven.

❖ Actividad 2 – El contrato de respeto (20 min)

1. En una hoja, escribe un acuerdo de convivencia familiar con reglas claras, consecuencias respetuosas y compromisos mutuos.
2. Decora el contrato y piensa cómo compartirlo con el joven para que lo sienta como suyo.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la crianza respetuosa no es ausencia de normas, sino enseñar desde el amor, la coherencia y el respeto.

CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo el conflicto como oportunidad de aprendizaje

Objetivo: Identificar las formas en que el cuidador vive y maneja los conflictos, y reflexionar sobre cómo impactan en la convivencia familiar.

❖ Actividad 1 – Mi mapa de conflictos (25 min)

1. Haz un listado de los conflictos más comunes que surgen en la familia (ej.: discusiones por tareas, horarios, uso de pantallas, diferencias de opinión).
2. En una hoja, dibuja un mapa con esos conflictos y escribe cómo reaccionas normalmente en cada situación.
3. Reflexiona: ¿mis reacciones generan más tensión o ayudan a resolver?

❖ Actividad 2 – El conflicto como maestro (15 min)

1. Recuerda una situación de conflicto en la que lograste un aprendizaje o fortaleciste un vínculo.
2. Escríbelo como una “historia positiva del conflicto”.
3. Reflexiona qué estrategias usaste que podrían repetirse en otros momentos.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el conflicto no siempre es negativo; puede ser una oportunidad para mejorar la comunicación y fortalecer vínculos.

Sesión 2: Herramientas para el diálogo y la resolución pacífica

Objetivo: Aprender y practicar estrategias de comunicación asertiva y escucha activa para transformar los conflictos en acuerdos.

❖ Actividad 1 – El puente de la comunicación (25 min)

1. Dibuja dos orillas de un río: una representa "mi punto de vista" y la otra "el punto de vista del joven".
2. Escribe en cada orilla las ideas y emociones de cada parte.
3. Dibuja un puente con estrategias que conecten ambas orillas: escuchar sin interrumpir, validar emociones, proponer soluciones justas.

❖ Actividad 2 – Cambiando el guion (15 min)

1. Escribe una frase que sueles usar en medio de un conflicto (ej.: "¡Siempre haces lo mismo!").
2. Reescríbela de manera asertiva (ej.: "Me siento frustrado cuando no cumples el acuerdo. ¿Podemos buscar una solución juntos?").
3. Reflexiona: ¿cómo cambia la disposición al diálogo cuando uso otro lenguaje?

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el lenguaje y la escucha son claves para transformar conflictos en acuerdos.

Sesión 3: Construcción de acuerdos de convivencia familiar

Objetivo: Elaborar compromisos y acuerdos familiares que promuevan la convivencia pacífica y respetuosa.

❖ Actividad 1 – El árbol de la convivencia (20 min)

1. Dibuja un árbol con tres partes:
    - Raíces: valores que sostienen la convivencia (respeto, solidaridad, diálogo).
    - Tronco: normas claras y realistas de convivencia.
    - Frutos: beneficios que obtendrá la familia al aplicarlas (paz, confianza, unión).

❖ Actividad 2 – Mis compromisos personales (20 min)

1. Escribe tres compromisos concretos como cuidador para promover la resolución pacífica de conflictos (ej.: escuchar antes de reaccionar, no gritar, buscar soluciones en conjunto).
2. Reflexiona cómo estos compromisos impactarán en el joven que acompañas.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la convivencia pacífica requiere práctica, coherencia y acuerdos claros entre los miembros de la familia.

CONVIVENCIA ESCOLAR

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Comprendiendo la convivencia escolar

Objetivo: Reconocer la importancia de la convivencia escolar y reflexionar sobre cómo las dinámicas familiares influyen en ella.

❖ Actividad 1 – Mi recuerdo escolar (25 min)

1. Escribe o dibuja un recuerdo de tu vida escolar, positivo o negativo.
2. Reflexiona: ¿cómo influyó tu familia en la forma en que viviste esa situación?
3. Relaciona tu experiencia con la manera en que hoy acompañas a tu hijo(a)/joven.

❖ Actividad 2 – Mi hijo y la escuela (15 min)

1. Haz una lista de palabras que describan cómo percibes la relación de tu hijo(a)/joven con la escuela (ej.: alegría, miedo, amistad, rechazo).
2. Reflexiona: ¿qué señales me muestran cómo vive él/ella la convivencia escolar?

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la familia es clave en la manera en que los jóvenes afrontan la convivencia en la escuela.

Sesión 2: Estrategias familiares para una buena convivencia escolar

Objetivo: Identificar y fortalecer prácticas familiares que promueven el respeto, la comunicación y la resolución pacífica de conflictos en la escuela.

❖ Actividad 1 – El semáforo escolar (25 min)

1. Dibuja un semáforo con tres colores:
    - Rojo: Conductas que afectan la convivencia (ej.: agresiones, insultos, burlas).
    - Amarillo: Conductas que generan dudas (ej.: aislarse, no expresar lo que siente).
    - Verde: Conductas que fortalecen la convivencia (ej.: respeto, trabajo en grupo, solidaridad).
2. Reflexiona: ¿qué puedo hacer en casa para fomentar más conductas verdes?

❖ Actividad 2 – La caja de soluciones (15 min)

1. Escribe en papeles pequeños posibles estrategias para ayudar al joven en caso de conflicto escolar (ej.: escucharlo sin juzgar, dialogar con la escuela, practicar la empatía).
2. Guárdalos en una caja y revisa cada semana una de estas soluciones.

❖ **Cierre (10 min):**

Reconocer que las habilidades de convivencia escolar también se aprenden y fortalecen en la familia.

Sesión 3: Compromisos familiares para apoyar la convivencia escolar

Objetivo: Elaborar acuerdos y compromisos que fortalezcan el acompañamiento del cuidador en los procesos escolares del joven.

❖ **Actividad 1 – El pacto de la convivencia (20 min)**

1. En una hoja, escribe un compromiso personal para apoyar la convivencia escolar del joven (ej.: acompañarlo en tareas, escuchar sus problemas, reforzar valores de respeto).
2. Diseña el compromiso como un "pacto" que luego puedas compartir con él/ella.

❖ **Actividad 2 – El escudo de la familia y la escuela (20 min)**

1. Dibuja un escudo dividido en dos partes:
   - Lado izquierdo: fortalezas de la familia para acompañar al joven.
   - Lado derecho: fortalezas de la escuela que apoyan al joven.
2. Reflexiona: ¿cómo unir ambas fuerzas para favorecer su bienestar escolar?

❖ **Cierre (10 min):**

Reconocer que la familia y la escuela son aliados para que el joven viva relaciones sanas, respetuosas y enriquecedoras en su vida escolar.

BULLYING

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Comprendiendo el bullying escolar

Objetivo: Reconocer qué es el bullying, sus formas de manifestación y cómo impacta en el bienestar emocional de los jóvenes.

❖ **Actividad 1 – ¿Qué entiendo por bullying? (20 min)**

1. Escribe en una hoja lo primero que se te viene a la mente cuando escuchas la palabra "bullying".
2. Reflexiona: ¿cómo lo diferencio de una discusión o pelea común?

3. Escribe ejemplos de conductas que podrían ser bullying (insultos repetidos, burlas, exclusión, agresiones físicas, ciberacoso).

❖ Actividad 2 – Viendo con los ojos del joven (20 min)

1. Imagina que eres el joven que acompañas y escribe:
    - ¿Cómo me sentiría si sufriera bullying?
    - ¿Qué necesitaría de mi familia?
2. Reflexiona sobre cómo tus actitudes pueden brindar apoyo, confianza y seguridad.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el bullying tiene efectos emocionales profundos y que el apoyo familiar es clave para afrontarlo.

Sesión 2: Estrategias de prevención y acompañamiento

Objetivo: Explorar herramientas familiares para prevenir, identificar y acompañar al joven frente a situaciones de bullying.

❖ Actividad 1 – El círculo de apoyo (25 min)

1. Dibuja un círculo en el centro de la hoja con el nombre del joven.
2. Alrededor, escribe personas e instituciones que pueden brindarle apoyo en caso de bullying (familiares, amigos, docentes, orientador escolar).
3. Reflexiona: ¿qué papel tengo yo como cuidador en ese círculo de apoyo?

❖ Actividad 2 – Caja de herramientas familiares (15 min)

1. En una hoja, dibuja una caja y escribe dentro estrategias para apoyar al joven: escucharlo sin juzgar, validar sus emociones, buscar ayuda en la escuela, promover la autoestima.
2. Decora la caja con palabras de motivación y compromiso.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la familia puede convertirse en la primera línea de apoyo para el joven frente al bullying.

Sesión 3: Construcción de compromisos familiares contra el bullying

Objetivo: Elaborar compromisos familiares que fortalezcan la convivencia pacífica y la protección del joven en su entorno escolar.

❖ Actividad 1 – Mis compromisos como cuidador (20 min)

1. Escribe tres compromisos concretos para apoyar al joven (ej.: estar disponible para escucharlo cada día, comunicarme con la escuela en caso de alerta, reforzar su autoestima).
2. Reflexiona cómo estos compromisos fortalecen la confianza y seguridad del joven.

❖ Actividad 2 – El escudo protector (20 min)

1. Dibuja un escudo dividido en cuatro partes:
   - Parte 1: Valores que quiero transmitir (ej.: respeto, empatía).
   - Parte 2: Acciones concretas que realizaré.
   - Parte 3: Recursos de apoyo externo (escuela, profesionales).
   - Parte 4: Frases de ánimo que quiero recordarle al joven.
2. Decóralo y guárdalo como recordatorio de tu rol protector.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la familia tiene un papel fundamental en crear un entorno seguro, afectivo y de confianza para prevenir y enfrentar el bullying.

MANEJO Y USO ADECUADO DE TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo el lugar de la tecnología en la vida familiar

Objetivo: Reflexionar sobre el papel de la tecnología en la vida diaria del cuidador y del joven, identificando beneficios y riesgos.

❖ Actividad 1 – Mi mapa digital (25 min)

1. Dibuja un mapa donde pongas en el centro “Tecnología en mi familia”.
2. Alrededor, escribe o dibuja cómo la usan tú y el joven: estudio, entretenimiento, comunicación, redes sociales, videojuegos.
3. Reflexiona: ¿qué aspectos son positivos? ¿qué riesgos percibo?

❖ Actividad 2 – Balance digital (15 min)

1. Divide una hoja en dos columnas: “Lo que aporta” y “Lo que afecta”.
2. Anota ejemplos concretos (ej.: aporta: aprender algo nuevo; afecta: pasar mucho tiempo aislado).
3. Piensa en un pequeño ajuste que podrías promover en el hogar para equilibrar el uso.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la tecnología puede ser una herramienta positiva si se gestiona de manera equilibrada y consciente.

Sesión 2: Uso seguro y responsable de redes sociales

Objetivo: Identificar prácticas de protección y autocuidado digital para el joven, acompañadas desde la familia.

❖ Actividad 1 – El semáforo digital (25 min)

1. Dibuja un semáforo con tres colores:
    - Verde: usos seguros y positivos (ej.: estudiar, hablar con familiares).
    - Amarillo: usos de cuidado (ej.: aceptar solicitudes de desconocidos, pasar mucho tiempo en redes).
    - Rojo: riesgos (ej.: ciberacoso, compartir datos personales).
2. Reflexiona cómo puedes ayudar al joven a identificar cuándo está en cada "color".

❖ Actividad 2 – El contrato digital (15 min)

1. Escribe en una hoja normas claras para el uso de tecnologías en casa: horarios, páginas seguras, acompañamiento en redes.
2. Incluye consecuencias respetuosas si no se cumplen.
3. Piensa cómo presentar este contrato al joven como un acuerdo mutuo y no como imposición.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el acompañamiento familiar es clave para prevenir riesgos en redes sociales.

Sesión 3: Construcción de hábitos saludables frente a la tecnología

Objetivo: Elaborar compromisos familiares que fortalezcan el uso equilibrado de la tecnología y promuevan alternativas de convivencia y recreación.

❖ Actividad 1 – Mi rutina de equilibrio (20 min)

1. Haz una lista de las actividades diarias del joven: estudio, tiempo en pantallas, juego, deporte, compartir en familia.
2. Reflexiona si existe equilibrio entre actividades digitales y presenciales.
3. Propón al menos una actividad semanal sin pantallas para realizar juntos.

❖ Actividad 2 – El mural de alternativas (20 min)

1. En una hoja grande, dibuja un mural con alternativas saludables al uso excesivo de pantallas (ej.: deporte, juegos de mesa, manualidades, lectura).
2. Decóralo con colores y colócalo en casa como recordatorio.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el bienestar familiar también se construye con límites, equilibrio y alternativas fuera del mundo digital.

DIFICULTADES DE PADRES CON LA INSTITUCION EDUCATIVA

Basada en DecidoSer Familia - Componente: Bienestar en la familia

Sesión 1: Reconociendo las dificultades con la institución educativa

Objetivo: Identificar las principales dificultades que experimenta el cuidador en su relación con la institución educativa y reflexionar sobre sus causas y consecuencias.

❖ Actividad 1 – Mi experiencia con la institución (25 min)

1. Escribe o dibuja las situaciones que más conflicto o incomodidad te generan con la escuela (ej.: falta de información, trato con docentes, exigencias académicas, comunicación deficiente).
2. Reflexiona: ¿cómo influyen estas experiencias en la manera en que apoyo a mi hijo(a)/joven en la escuela?

❖ Actividad 2 – Emociones frente a la escuela (15 min)

1. Haz una lista de las emociones que surgen cuando piensas en la institución educativa (ej.: frustración, miedo, confianza, esperanza).
2. Marca con un color las que te ayudan a construir una relación positiva y con otro las que la dificultan.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que el primer paso para mejorar la relación con la institución educativa es identificar cómo la vivo y cómo la transmito al joven.

Sesión 2: Estrategias para mejorar la relación con la escuela

Objetivo: Explorar herramientas de comunicación y resolución pacífica de conflictos que fortalezcan el vínculo entre familia e institución.

❖ Actividad 1 – El puente de la comunicación (25 min)

1. Dibuja dos orillas: una con la palabra “familia” y otra con la palabra “escuela”.
2. Escribe en cada lado lo que esperas de la otra parte (ej.: escucha, respeto, claridad).
3. Dibuja un puente con estrategias que permitan acercar ambas orillas: pedir citas, expresar con respeto, escuchar antes de responder.

❖ Actividad 2 – Cambiando el enfoque (15 min)

1. Escribe una frase que sueles usar o pensar frente a la institución (ej.: "Los profes nunca ayudan").
2. Reescríbela en un lenguaje asertivo y constructivo (ej.: "Quisiera que me orienten mejor para poder apoyar a mi hijo").
3. Reflexiona cómo cambia el tono y la disposición a dialogar.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la comunicación asertiva abre caminos de colaboración y corresponsabilidad con la institución.

Sesión 3: Compromisos para una relación positiva con la institución educativa

Objetivo: Elaborar compromisos personales que fortalezcan la confianza y la cooperación con la escuela en beneficio del joven.

❖ Actividad 1 – Mis compromisos como cuidador (20 min)

1. Escribe tres compromisos para mejorar tu relación con la institución (ej.: participar en reuniones, buscar diálogo antes de juzgar, expresar necesidades con respeto).
2. Reflexiona cómo estos compromisos beneficiarán al joven.

❖ Actividad 2 – El pacto familia-escuela (20 min)

1. En una hoja, diseña un pequeño acuerdo personal con la escuela que resuma tu disposición al diálogo y la cooperación.
2. Decóralo como un "pacto" que represente tu compromiso como cuidador.

❖ Cierre (10 min):

Reconocer que la relación familia-escuela es un trabajo en equipo y que el cuidador juega un papel clave para que el joven se sienta apoyado y acompañado.

Sesión 5. Cierre del proceso de atención

La última sesión es un momento crucial del acompañamiento. Su objetivo no es simplemente terminar, sino realizar una **transición cuidadosa** desde el apoyo guiado hacia la autonomía de la familia. Un buen cierre consolida los aprendizajes y deja a la familia con una sensación de logro y claridad sobre el futuro, reconociendo que, aunque el acompañamiento del COF finaliza, su proceso de fortalecimiento continúa.

Puntos Clave para la Sesión de Cierre:

1. **Recapitulación y Reconocimiento de Avances**

- **Mirar Atrás para Ver el Camino Recorrido:** se sugiere dedicar un espacio para revisar el Plan de Acompañamiento inicial. Comparar los objetivos que se plantearon en la primera sesión con los logros y cambios que la familia identifica en el presente.
- **Celebrar los Logros:** Es fundamental **celebrar los avances**, por pequeños que parezcan. Es el momento para validar el esfuerzo y el compromiso de la familia, reforzando las nuevas habilidades y herramientas que han adquirido.

2. Aplicación instrumento post test HSE-SED

3. **Construcción de una Hoja de Ruta a Futuro**

- **¿Qué Sigue Ahora?:** En lugar de preguntar "¿qué van a hacer?", es clave enfocar la conversación en "¿cómo van a usar lo que aprendieron?" y ayudar a construir una **hoja de ruta sencilla y realista** para sostener los cambios y enfrentar futuros desafíos.
- **Identificar la Red de Apoyo:** Es momento de preguntar: "¿A quiénes pueden acudir si necesitan ayuda?". Ayudarles a mapear sus redes de apoyo internas (otros familiares, amigos) y externas (instituciones, líderes comunitarios).

4. **Articulación con la Oferta Institucional**

- **Cierre del Ciclo con Orientación Escolar:** Aclarar cómo será el cierre del proceso con el área de Orientación Escolar que los remitió, explicando qué información (siempre con su consentimiento) se compartirá para asegurar la continuidad del apoyo en el colegio.
- **Concretar las remisiones:** Si durante el proceso se hicieron remisiones a otros servicios (salud, protección, etc.), este es el momento de asegurarse de que la familia tiene la información de contacto clara, entiende los pasos a seguir y se siente segura para acudir a estas entidades de manera autónoma.

5. **Énfasis en la Autonomía y Manejo de Expectativas**

- **El Proyecto es temporal, las habilidades son permanentes:** Aquí es importante comunicar con transparencia que el acompañamiento del COF finaliza, y enmarcar el cierre como un paso natural que demuestra la fortaleza y capacidad que la familia ha desarrollado.
- **Entrega de un Directorio de Apoyo Local:** Facilite un listado simple con los contactos clave de su localidad (Comisaría de Familia, Centro de Salud, ICBF, etc.), para que sepan a dónde acudir si enfrentan una nueva crisis o necesidad, reforzando así su capacidad de autogestión.

Anexo 1. Autorización y Consentimiento Uso Datos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO USO DE DATOS PERSONALES E IMAGEN AÑO _____

_____, identificado con cédula de ciudadanía número _____ obrando en nombre propio y como representante del menor de edad _____, identificado con el documento de identidad número _____; de conformidad con lo dispuesto en las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial las Leyes 1581 de 2012, 1712 de 2014 y los Decretos 1074 de 2015 y 1081 de 2015, autorizo libre y expresa e inequívocamente a la **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO** y a la **ALCADÍA MAYOR DE BOGOTÁ**, para proceder al tratamiento y uso de mis datos personales e imágenes, así como los datos e imágenes de mi representado.

Entiendo que el responsable del tratamiento de los datos autorizados es la **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**, NIT 899.999.061-9, ubicada en la Avenida El Dorado # 66-63 – Teléfono 3241000 y que la presente autorización comprende:

1. La recolección, gestión, almacenamiento y tratamiento a los datos personales, incluidos los sensibles.
2. Mantener en su archivo, usar, reproducir, publicar, adaptar, extraer, o compendiar imágenes personales, fotografías u otros datos personales; realizar videos y audios del menor de edad y/o del adulto mencionado (s) anteriormente, según corresponda.
3. Divulgar y publicar las imágenes, audios y otros datos personales a través de cualquier medio físico, electrónico, digital o de cualquier otra naturaleza, publica o privada, con el fin de hacer prevención y promoción de derechos de los niños, las niñas, y adolescentes y demás campañas institucionales y publicitarias propias de la **SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITO y la ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**, sus actuales y futuros productos, servicios y marcas garantizando que las actividades que se realizarán se encuentran enmarcadas en el interés superior de los menores de edad, y en el respeto de los derechos fundamentales de los titulares.
4. La utilización de los datos personales y de las imágenes podrá realizarse mediante la divulgación a través de su reproducción, tanto en medios impresos como electrónicos, así como su comunicación, emisión y divulgación pública, a través de los medios existentes, o por inventarse, incluidos redes sociales, para los fines de emisión y los fines promocionales e informativos que **LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO Y LA ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ** estimen convenientes.
5. Reconozco además que no existe expectativa sobre los eventuales, efectos económicos de la divulgación, o sobre el tipo de campaña publicitaria que pueda realizar **LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO Y LA ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA**

   Manifiesto que como titular de la información y/o representante legal del titular, fui informado de los derechos con que cuento, especialmente a conocer, actualizar y rectificar mi información personal, revocar la autorización y solicitar la supresión de los datos autorizados. Reconozco además que no existe expectativa sobre los eventuales efectos económicos de la divulgación, o sobre el tipo de campaña publicitaria que pueda realizar la SECRETARIA DE EDUCAION DEL DISTRITO y la ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Declaro que conozco que los propósitos de la SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO y la ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ apuntan a promocionar valores educativos culturales y de divulgación de políticas públicas; hecho por el cual, en las emisiones no habrá uso indebido del material autorizado, ni distinto al anteriormente descrito, y menos irrespeto por cualquier derecho fundamental.

Reconozco que la vigencia temporal y territorial de esta autorización está dada para las gestiones propias e institucionales de la entidad en los términos establecidos en las leyes 1581 de 2012, 1712 de 2014 y los Decretos 1074 de 2015 y 1081 de 2015, por lo que, además la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO y a la ALCADÍA MAYOR DE BOGOTÁ son titulares de los derechos sobre los programas o productos a emitir correspondientemente.

Manifiesto que la presente autorización me fue solicitada y puesta de presente antes de entregar mis datos y los del menor que represento y que la suscribo de forma libre y voluntaria una vez leída en su totalidad.

Atentamente,

Firma: _____

CC.

Nombre:

Calidad - Titular: ___ Representante Legal: _____

Teléfono de Contacto: _____

Dirección: _____

Correo electrónico: _____

Fecha: _____

(Fecha en la que se puso de presente al titular la autorización y entregó sus datos)

NOTA: En caso de aparición de personas menores de edad, firma el padre y/o acudiente y por favor diligenciar la siguiente información.

Nombre del estudiante:	
Edad del estudiante:	
Documento de Identidad:	

Anexo 2. Formato Consentimiento Informado

Formato 1: Consentimiento Informado para Participación en el Centro de Orientación Familiar del Programa Escuelas con Emociones de la Secretaría de Educación Distrital

Yo, _____, identificado/a con _____ No. _____, en calidad de acudiente de _____, estudiante de la Institución Educativa _____, manifiesto que he sido informada(o) sobre el acompañamiento que ofrece el Centro de Orientación Familiar del Programa Escuelas con Emociones de la Secretaría de Educación Distrital.

Entiendo que este servicio tiene como propósito apoyar a mi familia en el fortalecimiento de sus vínculos, comunicación, resolución de conflictos y capacidades para el ejercicio de una crianza respetuosa y corresponsable.

Autorizo voluntariamente la participación de mi familia en el proceso de acompañamiento psicosocial, y permito el uso de la información recogida conforme con la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Alcaldía de Bogotá y la **AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO USO DE DATOS PERSONALES E IMAGEN** suscrita previamente.

Nombre del Acudiente: _____

Firma del acudiente: _____ Fecha: _____

Nombre del Profesional del COF: _____

Firma del profesional del COF: _____ Fecha: _____