SEMBRANDO VÍNCULOS

Metodología de Prevención de Violencias en Contextos Familiares a través de Huertas Comunitarias

INTRODUCCIÓN

El presente documento hace parte del convenio suscrito entre la Alcaldía Local de Usaquén y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), en el marco de las acciones orientadas a la prevención de violencias contra niñas, niños y adolescentes y al fortalecimiento de entornos protectores en el territorio de Usaquén, Bogotá. La presente metodología corresponde al componente comunitario de fortalecimiento familiar y comunitario, orientado a promover prácticas de cuidado, convivencia pacífica y corresponsabilidad a través de procesos participativos desarrollados alrededor de la construcción y sostenimiento de una huerta comunitaria.

La metodología propone un proceso vivencial y participativo dirigido a familias y comunidad, en el que la huerta se configura no solo como un espacio físico de encuentro, sino también como una herramienta pedagógica y simbólica para reflexionar sobre las relaciones familiares, las prácticas de crianza, la comunicación, el manejo de conflictos y la construcción de redes de apoyo comunitario. A través de actividades experienciales, ejercicios reflexivos y dinámicas grupales, se busca fortalecer capacidades individuales, familiares y colectivas para la prevención de violencias en contextos intrafamiliares y comunitarios.

El proceso incorpora un enfoque psicosocial, preventivo, comunitario y de derechos humanos, reconociendo a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos y promoviendo relaciones basadas en el cuidado, el respeto, la participación y la no violencia. Asimismo, integra una perspectiva de género y corresponsabilidad, orientada a cuestionar la distribución desigual de las tareas de cuidado y a promover dinámicas familiares más equitativas y protectoras.

La intervención contempla el desarrollo de ocho (8) sesiones grupales presenciales, organizadas en cuatro fases metodológicas: Semilla, Raíz, Tallo y Cosecha. Cada fase responde a un momento específico del proceso comunitario y simbólico de la huerta, permitiendo avanzar progresivamente desde la construcción de confianza y el reconocimiento de las dinámicas familiares, hasta el fortalecimiento de habilidades de convivencia, crianza no violenta y sostenibilidad comunitaria.

Las sesiones cuentan con una duración aproximada de dos (2) horas y se desarrollan mediante metodologías participativas, reflexivas y experienciales, priorizando el diálogo, la construcción colectiva y el reconocimiento de saberes comunitarios. A lo largo del proceso se utilizan herramientas lúdicas, ejercicios de memoria colectiva, actividades simbólicas, trabajo colaborativo y espacios de conversación grupal que favorecen la apropiación de los contenidos y el fortalecimiento de vínculos comunitarios.

Cada sesión articula contenidos conceptuales, actividades prácticas y ejercicios de reflexión colectiva que permiten a las familias identificar recursos, fortalecer capacidades de cuidado y construir acuerdos para la convivencia pacífica y la protección integral de niñas, niños y adolescentes. Finalmente, el proceso busca dejar capacidades instaladas en la comunidad y fortalecer redes de apoyo que permitan dar continuidad a las acciones de cuidado y prevención más allá del cierre de las sesiones

DESARROLLO CONCEPTUAL

1. Violencia en contextos familiares

La violencia en contexto familiar comprende aquellas acciones u omisiones que se presentan entre integrantes de una familia y que generan afectaciones físicas, psicológicas, sexuales, económicas o emocionales, en el marco de relaciones de convivencia, cuidado o parentesco. Al manifestarse en el ámbito familiar sus efectos suelen ser más profundos, especialmente en niñas, niños y adolescentes, impactando su desarrollo integral y su salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Desde la perspectiva psicosocial y sistémico–familiar, este tipo de violencia se entiende como un fenómeno complejo y relacional, determinado por múltiples factores como las relaciones de poder, los estilos de comunicación, la distribución de roles, las prácticas de crianza internalizadas y los contextos sociales y culturales. En este sentido, su prevención se orienta al fortalecimiento de los vínculos familiares, la promoción del buen trato, la comunicación respetuosa y el acceso oportuno a redes de apoyo, con el propósito de construir entornos familiares seguros y protectores (UNICEF, 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

2. Violencias basadas en género (VBG) se define como cualquier acción u omisión ejercida contra una persona o un grupo de personas que cause daño físico, sexual, psicológico, económico o simbólico, y que se sustente en desigualdades de poder y en normas sociales, culturales o institucionales asociadas al género. Este tipo de violencia afecta de manera desproporcionada a mujeres, niñas y personas con identidades y orientaciones sexuales diversas, y puede manifestarse tanto en el ámbito público como en el privado, incluyendo el contexto familiar (ONU Mujeres, 2020)**.**

Desde un enfoque de derechos humanos, la VBG se reconoce como una grave vulneración de derechos fundamentales y un problema de salud pública y social, ya que limita la autonomía, el bienestar y la participación plena de las personas en la vida social. Su prevención y abordaje requieren acciones integrales orientadas a transformar patrones socioculturales discriminatorios, fortalecer mecanismos de protección y garantizar el acceso efectivo a la atención, la justicia y la reparación (Organización Mundial de la Salud, 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

3. Enfoque psicosocial

El enfoque psicosocial es un marco de comprensión e intervención que integra las dimensiones individuales, familiares y sociales para analizar y abordar situaciones que inciden en el bienestar de las personas y los grupos. Este enfoque reconoce que las experiencias, emociones y comportamientos están articulados por las relaciones, los contextos sociales, las condiciones de vida y los significados culturales que las personas construyen en su interacción cotidiana (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

La intervención psicosocial se orienta al fortalecimiento de capacidades, recursos y redes de apoyo, promoviendo procesos de reflexión, participación y corresponsabilidad. Su finalidad es acompañar a las personas y grupos sociales en la construcción de estrategias de afrontamiento, cuidado y protección, desde un enfoque de derechos humanos, respeto por la diversidad y reconocimiento de los contextos territoriales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2020).

4. Enfoque sistémico–familiar:

El enfoque sistémico–familiar concibe a la familia como un sistema relacional dinámico e interdependiente, en el cual los comportamientos, emociones y decisiones de cada integrante influyen de manera recíproca en el funcionamiento del conjunto. (Carr, 2019). El enfoque sistémico se articula con el principio de corresponsabilidad, reconociendo que la familia interactúa de forma permanente con redes comunitarias e institucionales que contribuyen a la protección integral y a la garantía de derechos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2020)

Formación y movilización territorial para la prevención de violencias hacia niñas, niños y adolescentes en contextos familiares.

Estructura general del Proceso

El proceso se organiza en 4 fases de 2 sesiones cada una. Las fases tienen continuidad temática y cada sesión profundiza sobre la anterior. La articulación permanente entre el trabajo psicosocial y la actividad en la huerta es el hilo conductor de toda la metodología.

Fase	Sesión	Nombre de la Sesión	Propósito Central
FASE I Semilla	1	Conociéndonos en la tierra	Crear confianza, diagnóstico participativo, siembra simbólica.
	2	Nuestras raíces y nuestros nudos	Reconocer recursos familiares y factores de tensión.
FASE II Raíz	3	Las raíces de la violencia	Identificar tipos, ciclos y normalizaciones de la violencia familiar.
	4	Tierra fértil: Redes de apoyo, rutas de atención y corresponsabilidad comunitaria	Redes familiares, comunitarias e institucionales para la prevención y atención de violencias hacia niñas, niños y adolescentes
FASE III Tallo	5	Niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos	Reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos
	6	Pactos de convivencia	Construir acuerdos familiares y redes de apoyo comunitario.
FASE IV Cosecha	7	Cuidar y cuidarnos	Crianza sin violencia y corresponsabilidad en el cuidado.
	8	La cosecha: celebramos lo sembrado	Sistematización, compromisos y celebración comunitaria.

Estructura de pasos por sesión

Todas las sesiones siguen la misma secuencia de 4 pasos metodológicos articulados, con tiempos definidos que suman exactamente 2 horas (120 minutos):

#	Paso	Tiempo	Propósito
1	Momento inicial	15 min	Crear ambiente seguro, ritual de inicio, revisión de compromisos previos.
3	Momento central	50 min	Trabajo central: reflexión, análisis de casos, construcción colectiva de aprendizajes.
4	Práctica en la huerta	35 min	Actividad en el espacio de la huerta vinculada metafóricamente al contenido trabajado.
5	Cierre y compromiso	20 min	Recapitulación, compromisos para casa y momento de cierre.

SESIÓN 1 - Conociéndonos en la tierra: Sembrando vínculos protectores

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Crear ambiente seguro y ritual de inicio
Profundización temática	50 min	65 min	Diagnóstico participativo de dinámicas familiares
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Reconocimiento del espacio y siembra simbólica
Momento Final y compromiso	20 min	120 min	Fijar aprendizajes y primer compromiso

Tipo: Encuentro grupal

Duración: 2 horas

Objetivo

Generar un ambiente de confianza y seguridad entre los participantes, realizar un primer diagnóstico participativo de las dinámicas familiares y comunitarias, e iniciar el proceso de preparación del terreno con una siembra simbólica.

Materiales

- Papel kraft grande
- Marcadores de colores
- Post-it o fichas adhesivas
- Semillas (fríjol, maíz o girasol)
- Cinta adhesiva
- Tarjetas pequeñas

SESIÓN 1 **Crianza respetuosa: sembrando vínculos protectores**	
Objetivo	Generar un ambiente de confianza y seguridad entre los participantes, realizar un primer diagnóstico participativo de las dinámicas familiares y comunitarias, e iniciar el proceso de preparación del terreno con una siembra simbólica.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora da la bienvenida al grupo y contextualiza el proceso formativo en el marco de la construcción de las huertas comunitarias como territorios protectores. Expresa: "*Así como una huerta necesita cuidado constante para crecer fuerte, las niñas, niños y adolescentes necesitan vínculos seguros y respetuosos para desarrollarse plenamente. Hoy vamos a reflexionar sobre cómo estamos sembrando esos vínculos en nuestras familias.*" Se entrega a cada participante una semilla y se invita a observarla durante unos segundos en silencio. Posteriormente, se propone una pregunta generadora: *"¿Qué sembraron en ustedes cuando eran niños o niñas que hoy sigue vivo en su forma de criar o acompañar?"* Cada persona comparte voluntariamente una experiencia breve. Este ejercicio permite reconocer la transmisión intergeneracional de pautas de crianza y abrir el diálogo desde la experiencia, no desde el señalamiento. La persona facilitadora valida las intervenciones y destaca que muchas prácticas aprendidas fueron naturalizadas en contextos culturales distintos, pero que hoy pueden revisarse a la luz del enfoque de derechos.
Momento Central	Se divide al grupo en subgrupos de 4 o 5 personas. A cada equipo se le entrega papel kraft para dibujar un árbol grande dividido en tres partes: **Raíces:** ¿Cómo fui criado/a? **Tronco:** ¿Cómo estoy criando o acompañando actualmente? **Frutos:** ¿Qué quiero que florezca en niñas, niños y adolescentes?

	Se invita a escribir palabras, frases o situaciones concretas. Durante el ejercicio, la persona facilitadora acompaña con preguntas que profundicen la reflexión: • *"¿Qué prácticas heredamos sin cuestionarlas?"* • *"¿Cuáles fortalecen la confianza?"* • *"¿Cuáles generan miedo o distancia?"* • *"¿Qué sentimos cuando perdemos el control?"* En este punto, el o la profesional realiza una lectura atenta a: • Normalización del violencia física o verbal. • Uso de amenazas o humillaciones como forma de sanción. • Sobrecarga emocional en cuidadores. • Diferencias entre adultos frente al establecimiento de normas. • Dificultades en regulación emocional. Posteriormente, cada grupo socializa su árbol. La persona facilitadora recoge patrones comunes y presenta de manera clara los principios de la crianza respetuosa: • Límites firmes sin violencia. • Comunicación clara y afectiva. • Validación emocional. • Coherencia entre palabra y acción. Se enfatiza que la crianza respetuosa no implica ausencia de normas, sino construcción de límites con dignidad. Se retoma la metáfora inicial: "*Así como no se puede gritarle a una planta para que crezca más rápido, tampoco el miedo hace que un niño aprenda mejor. El crecimiento necesita cuidado constante*." Cada participante escribe en una tarjeta una práctica que desea transformar o fortalecer. Las tarjetas se guardan en una caja simbólica llamada "*Semillas de cambio*", que será abierta en la sesión 8.
Práctica en la huerta	El grupo se desplaza al espacio de la huerta. El/la facilitadora hace una introducción al espacio: cómo está organizado, qué se va a sembrar, cómo se cuida. Cada familia recibe una semilla y una pequeña maceta con tierra. Antes de sembrar, el/la facilitador/a invita a cada familia a nombrar en voz alta (si lo desea) qué quiere hacer crecer en su familia (ej: 'quiero sembrar más paciencia', 'quiero que haya más tiempo juntos'). Siembran la semilla y marcan

	su maceta con el nombre de la familia. Las macetas quedan en la huerta como símbolo vivo del proceso. La persona facilitadora guiará el espacio con las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué necesita una semilla para crecer? ¿Qué necesita su familia para florecer?
Momento final y compromiso	En círculo, cada participante comparte con una palabra cómo se va de la sesión. El/la facilitador/a hace una síntesis de lo trabajado: quiénes son como comunidad, lo que los une y lo que los reta. Se invita a cada familia a asumir un compromiso de la semana: observar un momento de su día en que se sintieron conectados/as como familia y anotarlo en la bitácora familiar. Se cierra con un ritual: en círculo, cada persona pone la mano en el centro y el grupo dice a coro el nombre del proceso: 'Sembrando Vínculos'.

SESIÓN 2 – Nuestras raíces y nuestros nudos: ***"Conocer lo que nos sostiene para poder transformar lo que nos duele"***

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Ritual de inicio y revisión de compromisos
Momento Central	50 min	65 min	Recursos familiares y factores de riesgo
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Deshierbe: quitar lo que impide crecer
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Nombrar un recurso y un reto

Tipo: Encuentro grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Papel kraft
- Marcadores de colores
- Tarjetas con situaciones cotidianas
- Cinta adhesiva
- Cartulina
- Lana
- Planta aromática (lavanda o hierbabuena)

Objetivo: Identificar los recursos, fortalezas y factores de riesgo presentes en cada familia, reconociendo la historia familiar como punto de partida para la transformación**.**

SESIÓN 2 – Regulación emocional y disciplina sin violencia: fortaleciendo límites protectores	
Objetivo	Identificar los recursos, fortalezas y factores de riesgo presentes en cada familia, reconociendo la historia familiar como punto de partida para la transformación.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora da la bienvenida retomando elementos trabajados en la sesión anterior: "*En nuestro encuentro anterior reflexionamos sobre las semillas que heredamos en nuestra crianza y sobre lo que queremos que florezca en las niñas y niños.* *Se propone la dinámica* Se propone la dinámica "*El clima emocional del hogar*". En papel kraft se dibujan distintos estados del clima (soleado, lluvioso, tormenta, viento fuerte, cielo despejado). Se invita al grupo a responder: "*¿Cómo suele estar el clima emocional en casa cuando hay conflictos?"* Las personas ubican post-it en el clima que represente su experiencia. La persona facilitadora no juzga, sino que valida emociones y destaca que todos los hogares atraviesan momentos de tensión. Se realiza un breve ejercicio de respiración consciente, enfatizando que el autocontrol adulto es la base de cualquier práctica de disciplina respetuosa.
Momento Central	**1. Teatro foro: situaciones cotidianas** Se conforman subgrupos y se entregan tarjetas con situaciones reales y frecuentes: • Niño o niña que no quiere hacer tareas. • Adolescente que incumple un horario. • Hermanos en conflicto constante. • Rabietas en espacio público. Cada grupo representa la escena tal como suele ocurrir en la realidad, incluyendo gritos, amenazas o castigos si es el caso. Posteriormente, la persona facilitadora invita al resto del grupo a intervenir: "*¿Qué otra forma podría intentarse sin recurrir al miedo o la violencia?"* Se repite la escena incorporando propuestas como: • Validación emocional ("Entiendo que estás molesto"). • Establecimiento claro del límite ("Sin embargo, la norma es…"). • Consecuencia reparadora en lugar de castigo.

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	• Tiempo fuera positivo para regular emociones. Durante el ejercicio, la persona facilitadora observa: • Nivel de normalización del castigo físico o verbal. • Diferencias de postura entre hombres y mujeres. • Creencias asociadas a autoridad y obediencia. • Dificultades en manejo de frustración adulta. Cuando emergen frases como "*a mí me criaron así y no me pasó nada*", la persona facilitadora puede preguntar: • "¿Qué emociones recuerdan haber sentido en esos momentos?" • "¿Qué aprendizajes quedaron realmente?" El objetivo no es confrontar, sino generar conciencia crítica. **2. Construcción del "Botiquín emocional comunitario" (30 minutos)** En plenaria, se construye un cartel titulado: "Herramientas para poner límites sin violencia" El grupo propone estrategias como: • Pausar antes de reaccionar. • Respirar profundamente. • Hablar en tono firme pero respetuoso. • Establecer acuerdos previos. • Evitar corregir en público. • Reparar después del conflicto. La persona facilitadora complementa con principios de disciplina positiva: • La firmeza no es violencia. • El castigo genera miedo; la consecuencia enseña responsabilidad. • El vínculo es más efectivo que el temor. Se enfatiza que la regulación emocional adulta es un factor protector clave en la prevención de violencia en contexto familiar.
Práctica en la huerta	El grupo se desplaza a la huerta. La persona facilitadora explica qué son las malezas, cómo reconocerlas y por qué es importante retirarlas sin dañar las plantas que se están cultivando. El grupo trabaja colectivamente en el deshierbe. Durante la actividad, el/la facilitador/a orienta una conversación reflexiva: ¿qué 'malezas' de nuestra vida familiar nos gustaría poder arrancar con cuidado? ¿Qué necesita más espacio para crecer? Las familias también revisan el estado de las macetas sembradas en la sesión anterior.
Momento Final y compromiso	Posteriormente, en círculo, cada participante comparte una frase que represente un compromiso personal frente al manejo de conflictos. La persona facilitadora cierra: "*La prevención de la violencia no comienza cuando ocurre un golpe; comienza cuando un adulto decide detenerse antes de gritar, antes de*

	humillar, antes de reaccionar impulsivamente. Cada vez que regulamos nuestras emociones, estamos protegiendo a las niñas, niños y adolescentes." Se agradece la participación y se anticipa que el siguiente módulo abordará la identificación de violencias y rutas de protección en el territorio. El compromiso de la semana es: practicar un gesto concreto de valoración hacia un integrante de la familia (decirle algo bonito, hacer algo juntos, escucharlo/a sin celular). Cierre con la canción o frase elegida por el grupo.

SESIÓN 3: Las raíces de la violencia: Identificación de violencias en contextos familiares y señales de alerta

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Ritual de inicio y revisión de compromisos
Momento Central	50 min	65 min	Identificación de violencias en contextos familiares y señale de alerta
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Abono: nutrir lo que queremos ver crecer
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Reconocer sin culpar, comprometerse a observar

Tipo: encuentro grupal

Duración: dos horas

Materiales

- Papel kraft grande.
- Marcadores de colores.
- Tarjetas con situaciones cotidianas.
- Post-it.
- Cinta adhesiva.
- Imágenes ilustrativas (opcional)
- Tijeras

Objetivo: Reconocer las diferentes manifestaciones de la violencia en contextos familiares; física, psicológica, sexual, económica y por negligencia, identificando señales de alerta temprana y sus impactos en niñas, niños y adolescentes, con el fin de fortalecer la capacidad preventiva del grupo comunitario**.**

SESIÓN 3 – Identificación de violencias en contextos familiares y señales de alerta	
Objetivo	Reconocer las diferentes manifestaciones de la violencia en contextos familiares —física, psicológica, sexual, económica y por negligencia—, identificando señales de alerta temprana y sus impactos en niñas, niños y adolescentes, con el fin de fortalecer la capacidad preventiva del grupo comunitario.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora da apertura retomando lo trabajado en las sesiones anteriores: "*En nuestros encuentros anteriores reflexionamos sobre cómo criamos y cómo ponemos límites. Hoy vamos a dar un paso más importante: reconocer cuándo una práctica deja de ser una corrección y se convierte en una forma de violencia."* Se plantea una pregunta detonante al grupo: "¿Qué entendemos por violencia en contextos familiares?" Las respuestas se registran en papel kraft sin clasificarlas inicialmente. Esto permite identificar percepciones previas, posibles vacíos conceptuales o naturalización de ciertas prácticas. Posteriormente, la persona facilitadora introduce una aclaración pedagógica: "*No toda violencia deja marcas visibles. Algunas afectan la autoestima, la seguridad y el desarrollo emocional de niñas y niños.*" Se explica que el objetivo no es señalar a nadie, sino comprender las diferentes manifestaciones de la violencia para prevenir.
Momento Central	Se entregan tarjetas con situaciones cotidianas (se recomienda que sean imágenes) como: • Gritar frecuentemente a un niño para que obedezca. • Revisar el celular de un adolescente sin previo acuerdo. • Ignorar de manera prolongada a un niño cuando expresa tristeza. • Decir frases como "usted no sirve para nada". • Golpear con objeto "para que aprenda". • Dejar a un niño pequeño al cuidado de otro menor. En subgrupos, las personas clasifican cada situación en tres categorías dibujadas en papel Kraft y ubicada en un lugar visible del espacio: 1. Es una forma de disciplina. 2. Puede ser una señal de alerta. 3. Es una forma de violencia. Posteriormente se realiza plenaria para discutir las diferencias en criterios. La persona facilitadora acompaña con preguntas reflexivas: • "¿Qué emoción genera esta acción en un niño o niña?" • "¿Qué aprende frente a la autoridad?"

	• "¿Qué efectos puede tener a largo plazo?" En este punto, el o la profesional realiza una lectura atenta a: • *Justificaciones del castigo físico.* • *Minimización de la violencia psicológica.* • *Normalización del control excesivo.* • *Creencias asociadas a obediencia y respeto.* Si emergen discursos como "eso es exageración" o "así nos criaron", la persona facilitadora puede preguntar: • "¿Cómo se sentían ustedes cuando eso ocurría?" • "¿Qué diferencia hay entre respeto y miedo?" • "¿Por qué algunas formas de violencia nos cuestan tanto reconocerlas como tal?" Posteriormente, en papel kraft se dibuja una silueta de un niño o niña en el centro. Alrededor, el grupo escribe posibles señales que indican que una persona menor de 18 años puede estar viviendo violencia: • Cambios bruscos de comportamiento. • Aislamiento. Bajo rendimiento escolar. • Temor excesivo hacia un adulto. • Lesiones frecuentes con explicaciones confusas. • Tristeza persistente. La persona facilitadora complementa señalando que la violencia no siempre ocurre de manera visible y que la negligencia también constituye vulneración de derechos. Se enfatiza que la detección temprana puede evitar situaciones más graves. Se invita al grupo a responder colectivamente: "¿Qué pasa en el desarrollo de una niña o niño cuando vive violencia constante?" La persona facilitadora explica, en lenguaje claro, efectos posibles: • Dificultades de aprendizaje. • Problemas de autoestima. • Conductas agresivas o retraídas. • Reproducción de violencia en etapas posteriores. Se refuerza la idea de que la violencia no es un asunto privado cuando afecta derechos fundamentales. Se retoma la metáfora agrícola: "Cuando en una huerta aparece una plaga y no la identificamos a tiempo, puede dañar toda la cosecha. De la misma manera, si no reconocemos las señales de alerta en nuestras familias y comunidad, el daño puede profundizarse."

	Se invita a escribir en un post-it una señal de alerta que se comprometen a no ignorar. Estos mensajes se guardan para integrarlos posteriormente en la señalética de la huerta.
Práctica en la huerta	La persona facilitadora explica qué es el abono orgánico, por qué es necesario y cómo se prepara con recursos del entorno (cáscaras, restos orgánicos). El grupo aplica abono colectivamente a los cultivos. El/la facilitador/a propone la reflexión: así como el abono transforma los residuos en nutrientes, nosotros podemos transformar experiencias dolorosas en aprendizaje y fuerza. ¿Qué experiencia difícil les ha dejado algo valioso? Las macetas familiares reciben su primera 'nutrición' especial. Pregunta orientadora para el espacio: ¿Cómo puedo 'abonar' nuestra familia para crecer más sana?
Momento Final y compromiso	En círculo, cada participante comparte una palabra que represente lo que se lleva de la sesión (conciencia, responsabilidad, alerta, cuidado, protección). La persona facilitadora cierra: *"Prevenir la violencia comienza por nombrarla. Cuando dejamos de normalizar el daño y aprendemos a identificarlo, estamos dando un paso fundamental para proteger a nuestras niñas y niños."* Se anticipa que la siguiente sesión abordará las rutas de atención y la corresponsabilidad comunitaria. El compromiso de la semana es observar en su hogar: ¿hay alguna situación que antes normalizaban y que hoy podrían ver de forma diferente?

SESIÓN 4: Tierra fértil: Redes de apoyo, rutas de atención y corresponsabilidad comunitaria

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Ritual de inicio con termómetro emocional
Momento Central	50 min	65 min	Reconocimiento y la activación de redes familiares, comunitarias e institucionales
Práctica en la huerta	35 min	100 min	La red que protege
Momento final y cierre	20 min	120 min	Comprometerse con una práctica de CNV en casa

Tipo: Encuentro Grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Papel kraft grande
- Marcadores de colores
- Mapa impreso de la localidad o dibujo esquemático del territorio
- Post-it Lana o cuerda
- Cinta adhesiva
- Listado impreso de rutas institucionales
- Carteles con nombres de instituciones (escuela, salud, ICBF, Comisaría, Policía de Infancia, comunidad, familia, etc.)

Objetivo Fortalecer el reconocimiento y la activación de redes familiares, comunitarias e institucionales para la prevención y atención de violencias hacia niñas, niños y adolescentes

SESIÓN 4 – Redes de apoyo, rutas de atención y corresponsabilidad comunitaria	
Objetivo	Fortalecer el reconocimiento y la activación de redes familiares, comunitarias e institucionales para la prevención y atención de violencias hacia niñas, niños y adolescentes.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Antes de iniciar formalmente la actividad, la persona facilitadora organiza el espacio físico. Ubica en diferentes puntos del salón o del espacio comunitario carteles visibles con los nombres de actores del sistema de protección: *Familia, Escuela, Centro de Salud, Comisaría de Familia, ICBF, Policía de Infancia y Adolescencia y Comunidad*. Es importante que cada cartel esté suficientemente separado para que las personas puedan desplazarse con comodidad. Una vez dispuesto el espacio, la persona facilitadora recibe a las y los participantes e invita al grupo a ponerse de pie y explica: "*En muchas ocasiones hablamos de rutas de atención sentados, pero hoy vamos a caminar esas rutas. Vamos a movernos para entender cómo funciona la protección*." Se pide a las personas ubicarse en el centro del espacio. La persona facilitadora aclara las reglas: 1. Escucharán una situación. 2. De manera individual deberán pensar rápidamente quién debería intervenir primero. 3. Se moverán hacia el cartel que represente ese actor. 4. No hay respuestas correctas o incorrectas en este momento; lo importante es visibilizar cómo pensamos.

	La persona facilitadora lee con voz clara la primera situación: *"Una niña presenta moretones frecuentes y cambios notorios de comportamiento."* Da unos segundos de silencio para que el grupo decida y luego indica: *"Ahora, muévanse hacia el lugar que consideren adecuado."* Las personas comienzan a desplazarse. Se genera movimiento, duda, algunas conversaciones espontáneas. Es importante que la persona facilitadora no intervenga todavía. Una vez que el grupo se ha distribuido, la persona facilitadora inicia la reflexión preguntando a cada subgrupo: • "¿Por qué eligieron este actor?" • "¿Qué creen que debería hacer este actor?" • "¿Actuaría solo o necesitaría apoyo de otro?" Si el grupo está disperso, se favorece el diálogo entre quienes eligieron lugares distintos: *"Veo que algunas personas fueron hacia Escuela y otras hacia Comisaría. ¿Podemos escuchar los argumentos de cada grupo?"* La persona facilitadora complementa con información clara y breve, explicando cuál es la ruta adecuada según el caso y enfatizando que, aunque puede existir un primer actor de contacto, la atención generalmente implica articulación institucional. Se repite la dinámica con otras situaciones: • *"Un adolescente expresa miedo constante a regresar a casa."* • *"Una madre manifiesta sentirse desbordada y sin apoyo para el cuidado."* • *"Se escuchan gritos e insultos constantes en una vivienda vecina."* En cada caso la persona facilitadora promueve el movimiento físico, argumentación y contraste de ideas. Durante el desarrollo de la actividad, la persona facilitadora observa: • Qué instituciones generan mayor confianza. • Si hay tendencia a delegar únicamente en la familia. • Si existe miedo a acudir a autoridades. • Quiénes asumen liderazgo espontáneo en las decisiones. El ejercicio cierra con una breve integración: "*Lo que acabamos de hacer muestra que las rutas no son abstractas. Son decisiones que tomamos en momentos concretos. Saber hacia dónde movernos puede marcar la diferencia en la protección de una niña, niño, adolescente o nosotros(as) mismos*."

Momento Central	En el centro se coloca papel kraft grande o un mapa esquemático de la localidad o del barrio. La persona facilitadora explica: "*Ahora vamos a aterrizar la red a nuestro territorio real. No hablamos de instituciones abstractas, sino de lugares concretos que existen en nuestro barrio*." Se invita a las personas a ubicar físicamente en el mapa: • Escuelas. • Jardines infantiles. • Centros de salud. • Comisarías de Familia. • Casas de Justicia. • Organizaciones comunitarias. • Espacios protectores informales. Cada participante puede levantarse, escribir y pegar información. Se promueve nuevamente movimiento físico moderado. Posteriormente, con post-it de distintos colores, se identifican: • Fortalezas (color verde). • Barreras o dificultades (color amarillo). • Riesgos o vacíos (color rojo). La facilitadora orienta el análisis con preguntas como: • *"¿Qué tan accesibles son estos servicios?"* • *"¿Generan confianza?"* • *"¿Qué experiencias hemos tenido?"* Luego, realiza una explicación técnica clara y concreta sobre: • Cuándo acudir a Comisaría de Familia. • Cómo activar Línea 141 del ICBF. • Qué hacer ante sospecha de violencia sexual. • La importancia de no investigar por cuenta propia ni revictimizar. Se aclara que denunciar protege derechos y no equivale a destruir familias, sino a activar mecanismos de apoyo y restablecimiento. La persona facilitadora plantea una pregunta movilizadora: "*Si la protección no depende solo del Estado ni solo de la familia, ¿qué acciones concretas podemos asumir como comunidad?*" Cada persona escribe en un post-it un compromiso específico, realista y medible, por ejemplo: "No normalizar gritos constantes", "Orientar sobre la Línea 141", "Participar activamente en la huerta", "Ofrecer escucha sin juzgar". Se pegan los compromisos alrededor del mapa, formando un círculo protector simbólico.

	Se propone que algunos compromisos escritos se transformen posteriormente en frases para la señalética de la huerta.
Práctica en la huerta	La persona facilitadora invita al grupo a observar las plantas de la huerta y pregunta qué ocurre cuando una planta presenta señales de daño, plagas o falta de agua. A partir de las respuestas, explica que, así como en la huerta existen señales que alertan sobre un riesgo y acciones concretas para proteger el cultivo, en la vida cotidiana también existen situaciones de violencia o vulneración de derechos que requieren ser identificadas y atendidas oportunamente mediante rutas de atención. Posteriormente, se divide al grupo en pequeños equipos y se les asigna una planta o zona de la huerta. Cada equipo debe identificar posibles "alertas" en el cultivo (hojas secas, tierra erosionada, exceso de agua, presencia de insectos, ramas quebradas, etc.) y decidir colectivamente qué acción realizar para protegerla: regar, podar, colocar abono, limpiar maleza, poner soporte o trasladarla de lugar. Mientras realizan la actividad, la persona facilitadora relaciona cada acción con la activación de rutas: • Identificar el daño = reconocer señales de violencia o vulneración. • Pedir apoyo = acudir a personas o entidades de confianza. • Actuar a tiempo = activar rutas de atención antes de que el daño aumente. • Cuidar colectivamente = comprender que la protección es una responsabilidad compartida. Al finalizar, cada grupo comparte qué situación identificó en la planta, qué acción tomó y cómo esto se relaciona con el cuidado y protección de niñas, niños, adolescentes o personas en situación de vulnerabilidad.
Momento Final y compromiso	En círculo, cada participante completa la frase: "*Si identifico una situación de riesgo, ahora sé que puedo…*" La persona facilitadora anticipa que la siguiente sesión ampliará la mirada hacia el reconocimiento de niñas, niños y adolescentes como sujetos activos de derechos, consolidando el enfoque de protección integral. Cada familia deberá realizar una conversación breve en el hogar sobre: • ¿A quién acudiríamos si alguien de la familia necesita ayuda o protección?

	• ¿Qué señales nos alertan de que alguien puede estar viviendo una situación de violencia? Luego, escribirán un compromiso sencillo de cuidado y protección familiar para compartir en el próximo encuentro. Ejemplo: "En nuestra familia nos comprometemos a escuchar, apoyar y buscar ayuda cuando alguien lo necesite.

SESIÓN 5 – Niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento de Inicio	15 min	15 min	Reconociendo creencias
Momento central	50 min	65 min	Niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Cuidado la huerta
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Llevar el pacto a casa y ponerlo visible

Tipo: Encuentro Grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Papel kraft grande
- Marcadores de colores
- Tarjetas con derechos de la infancia (salud, educación, participación, identidad, protección, juego, alimentación, etc.)
- Cinta adhesiva
- Post-it
- Siluetas impresas o dibujadas de niñas y niños
- Semillas (para conexión simbólica con la huerta)

Objetivo

Reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos, impulsando una transformación en las prácticas familiares y comunitarias hacia modelos relacionales que prioricen su participación, el respeto a su dignidad y la protección integral

SESIÓN 5 –	
Objetivo	Reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos, impulsando una transformación en las prácticas familiares y comunitarias hacia modelos relacionales que prioricen su participación, el respeto a su dignidad y la protección integral.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora organiza el espacio dejando un área amplia libre. En un extremo coloca un cartel que diga *"De acuerdo"* y en el extremo opuesto uno que diga *"En desacuerdo"*. El centro representa posiciones intermedias. Se da la bienvenida al grupo e invita a ponerse de pie y se procede a explicar: "*Vamos a escuchar algunas frases que suelen decirse sobre la infancia y la crianza. Después de cada frase, se ubicarán en el lugar que represente su postura. No se trata de juzgar, sino de reconocer cómo hemos aprendido a pensar."* Se leen afirmaciones como: • "Los niños deben obedecer sin cuestionar." • "Los problemas familiares se resuelven solo en casa." • "Los adolescentes exageran sus emociones." • "Las niñas y los niños tienen derecho a opinar en decisiones que les afectan." • "Corregir con golpes ayuda a formar carácter." Después de cada afirmación, las personas se desplazan físicamente hacia el punto que represente su postura. Se da espacio para que quienes deseen expliquen brevemente su elección. La persona facilitadora acompaña con preguntas reflexivas: • *"¿De dónde aprendimos esta idea?"* • *"¿Ha cambiado nuestra forma de pensar con el tiempo?"* • *"¿Cómo se sienten las niñas y niños cuando viven estas situaciones?"* Este ejercicio permite reconocer creencias culturales arraigadas y abrir el diálogo hacia nuevas formas de comprender la infancia. La persona facilitadora introduce la idea central: "*Hoy sabemos que niñas, niños y adolescentes son personas con derechos propios. No se trata de quitar autoridad a las familias, sino de ejercerla desde el respeto, el diálogo y la garantía de derechos*."
Momento Central	Se distribuyen tarjetas con diferentes derechos (educación, salud, identidad, juego, participación, protección, alimentación, familia, entre otros).

	En pequeños grupos, se les pide: 1. Leer el derecho asignado. 2. Conversar qué significa en la vida cotidiana. 3. Responder: ¿Cómo se garantiza este derecho en nuestra comunidad? ¿Dónde puede verse vulnerado? Cada grupo comparte sus reflexiones. La persona facilitadora complementa aclarando que: • Todos los derechos están relacionados entre sí. • No se pueden priorizar unos y desconocer otros. • Las personas adultas tienen la responsabilidad de garantizarlos. Se enfatiza que el derecho a la participación implica escuchar y considerar la opinión de niñas y niños según su edad y nivel de desarrollo, sin que esto signifique ausencia de normas o límites. En el centro del espacio se coloca una silueta grande de una niña o niño dibujada en papel kraft. La persona facilitadora plantea: "*Imaginemos que esta niña o niño pudiera hablarle hoy a su familia y a la comunidad. ¿Qué pediría para sentirse protegido, respetado y escuchado?"* Cada participante escribe en un post-it una frase en primera persona, por ejemplo: • *"Quiero que me expliquen las cosas sin gritar."* • *"Quiero que confíen en mí."* • *"Necesito que me escuchen cuando estoy triste."* • *"Quiero jugar sin miedo."* Se pegan los mensajes alrededor de la silueta. Luego se abre un espacio de reflexión: • *"¿Cuántas de estas frases se cumplen hoy?"* • *"¿Qué prácticas cotidianas pueden impedir que estas voces se escuchen?"* • *"¿Qué cambios pequeños pero reales podemos hacer?"* La persona facilitadora orienta hacia la idea de que garantizar derechos implica transformar prácticas cotidianas en el hogar, en la escuela y en la comunidad. En este punto, se retoma el mapa territorial construido en la sesión anterior. La persona facilitadora pregunta: "*¿Qué derechos se fortalecen cuando activamos nuestras redes comunitarias?*" El grupo identifica relaciones concretas: • Escuela → derecho a la educación.

	• Centro de salud → derecho a la salud. • Parques y huerta → derecho al juego y la recreación. • Espacios comunitarios → derecho a la participación. Se resalta que la huerta no es solo un proyecto productivo, sino un espacio donde se ejercen derechos: participación, encuentro intergeneracional, aprendizaje y cuidado. La facilitadora entrega una semilla a cada participante y expresa: "Así como esta semilla necesita cuidado constante para crecer, los derechos de niñas y niños necesitan acciones concretas para hacerse realidad." Se invita a cada persona a pensar: "¿Qué derecho quiero fortalecer desde mi rol como madre, padre, cuidador o líder comunitario?"
Práctica en la huerta	La persona facilitadora invita al grupo a cuidar un cultivo de la huerta y les pregunta: ¿qué necesita esta planta para crecer fuerte y sana? A partir de las respuestas, explica que, así como las plantas necesitan condiciones adecuadas para desarrollarse, niñas, niños y adolescentes también requieren cuidado, protección, participación y respeto para crecer plenamente. Cada familia o grupo realiza una acción concreta en la huerta —sembrar, regar, limpiar o proteger una planta— mientras la persona facilitadora relaciona cada cuidado con los derechos de niñas, niños y adolescentes: • Regar = brindar cuidado y afecto. • Dar espacio para crecer = escuchar sus opiniones y respetar su participación. • Proteger de plagas o daños = garantizar protección frente a las violencias. • Cuidar constantemente = reconocer su dignidad y sus necesidades. Durante la actividad, se promueve la reflexión sobre cómo las familias y comunidades pueden transformar prácticas cotidianas para construir relaciones más respetuosas y protectoras.
Momento Final y compromiso	**Momento Final** En círculo, cada participante completa la frase: "Hoy comprendí que reconocer los derechos de niñas y niños significa…" La facilitadora cierra con una síntesis: "Reconocer a la infancia como persona con derechos transforma la manera en que educamos, escuchamos y convivimos. La protección no se limita a evitar el daño; también implica promover oportunidades, participación y respeto."

	Cada familia realizará tres acuerdos que pueda realizar durante la semana para fortalecer la participación, el respeto o el cuidado hacia niñas, niños y adolescentes en el hogar. Ejemplos: • Escuchar sus opiniones en una decisión familiar. • Compartir un espacio de conversación sin interrupciones. • Preguntar cómo se sienten y qué necesitan. • Incluirles en actividades o acuerdos del hogar. En el próximo encuentro, cada familia compartirá qué acuerdo realizó y cómo se sintieron cumpliéndolo.

SESIÓN 6 – Pactos de convivencia

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Ritual y presentación de acuerdos
Momento central	50 min	65 min	Formalización del pacto y tejido de redes comunitarias
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Tutoraje: sostener lo que crece
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Llevar el pacto a casa y ponerlo visible

Tipo: Encuentro Grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Cartulinas de colores,
- Marcadores,
- Hilo o lana para el tejido colectivo,
- Decoración (semillas secas, hojas prensadas),
- Herramientas de tutoraje para la huerta

Objetivo

Construir y formalizar pactos de convivencia familiares y comunitarios, y fortalecer las redes de apoyo entre familias para la prevención de la violencia

SESIÓN 6 – Pactos de convivencia	
Objetivo	Construir y formalizar pactos de convivencia familiares y comunitarios, y fortalecer las redes de apoyo entre familias para la prevención de la violencia
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Cada familia comparte brevemente cómo fue la experiencia de poner en práctica en el hogar los acuerdos construidos en la sesión anterior. En círculo, conversan sobre qué acuerdos lograron implementar, qué cambios observaron en la convivencia, qué fue fácil o difícil y cómo participaron niñas, niños y adolescentes en el proceso. El/la facilitador/a retoma las experiencias compartidas y destaca cómo los acuerdos cotidianos pueden fortalecer el respeto, la escucha y el cuidado dentro de las familias. A partir de ello, se contextualiza la sesión, introduciendo la importancia de construir pactos de convivencia que reconozcan a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos y promuevan relaciones más protectoras y participativas.
Momento Central	La persona facilitadora retoma algunas de las experiencias compartidas por las familias durante el momento inicial, especialmente aquellas relacionadas con los acuerdos que lograron implementar, las dificultades encontradas y los cambios observados en la convivencia familiar. A partir de ello, orienta una conversación con preguntas como: • ¿qué hizo que algunos acuerdos funcionaran mejor que otros?, ¿cómo se sintieron niñas, niños y adolescentes cuando pudieron participar? • ¿qué sucede cuando las reglas se imponen sin diálogo? • ¿qué acuerdos ayudan realmente a que todas las personas se sientan cuidadas y respetadas? Con base en las reflexiones del grupo, la persona facilitadora explica que un pacto de convivencia es un acuerdo construido colectivamente para fortalecer las relaciones dentro de la familia y promover espacios seguros, respetuosos y protectores para todas las personas, especialmente para niñas, niños y adolescentes. Se resalta que no se trata de imponer normas o castigos, sino de construir compromisos compartidos que ayuden a mejorar la comunicación, resolver conflictos de manera respetuosa, reconocer las necesidades de cada integrante

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	y favorecer la participación de niñas, niños y adolescentes en las decisiones que afectan la vida familiar. Posteriormente, se presentan de manera sencilla las características de un pacto de convivencia: • Debe construirse entre todas las personas del hogar • Incluir la voz de niñas, niños y adolescentes, • Ser claro y concreto, • Posible de cumplir en la vida cotidiana • Contemplar consecuencias acordadas colectivamente orientadas al aprendizaje y la reparación, más no al castigo. A partir de ello, las familias revisan los acuerdos que habían empezado a implementar en casa y reflexionan sobre cuáles desean mantener, transformar o fortalecer dentro de su pacto de convivencia. La persona facilitadora acompaña el ejercicio promoviendo el diálogo y la participación de todas las personas presentes. Cada familia construye o ajusta su pacto de convivencia, procurando incluir compromisos relacionados con el respeto, la escucha, la participación, el manejo de conflictos y el cuidado mutuo. Cada pacto es elaborado en una cartulina o material visible y decorado con elementos de la naturaleza presentes en el espacio, como hojas, semillas o flores secas, simbolizando que la convivencia también requiere cuidado permanente para crecer y fortalecerse. Todas las personas participantes presentes firman, escriben su nombre o dejan su huella como símbolo de corresponsabilidad en el cumplimiento de los acuerdos. Una vez finalizados, los pactos son ubicados en un espacio común para reconocer colectivamente las diferentes formas de cuidado y convivencia construidas por las familias.
Práctica en la huerta	La persona facilitadora explica qué es el tutoraje: plantas que necesitan apoyo externo para crecer en la dirección correcta, sin que eso signifique que son débiles. El grupo coloca tutores en las plantas que lo necesitan. El/la facilitador/a hace la conexión: así como estas plantas, todas las familias necesitamos apoyo en algún momento. Los pactos y las redes que hemos construido hoy son los tutores de nuestra comunidad.
Momento Final y compromiso	**Momento Final** Se desarrolla una actividad de construcción de redes comunitarias. Utilizando un ovillo de lana o hilo, las familias forman una red simbólica entre sí. Cada

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	familia lanza el hilo a otra mientras menciona una acción concreta mediante la cual podría brindar apoyo o cuidado dentro de la comunidad, por ejemplo: escuchar, acompañar a una familia en una dificultad, apoyar el cuidado de niñas y niños o compartir información sobre rutas de atención y espacios de apoyo. A medida que la red se va formando, la persona facilitadora orienta una reflexión sobre cómo las violencias pueden prevenirse y afrontarse de manera más efectiva cuando existen relaciones de confianza, solidaridad y apoyo entre las familias y la comunidad. Se destaca que la protección de niñas, niños y adolescentes no depende únicamente de cada hogar, sino también de la construcción de entornos comunitarios protectores, participativos y corresponsables. Como cierre, cada familia expresa un compromiso breve relacionado con una acción que pueda fortalecer la convivencia, el cuidado o el apoyo mutuo dentro de su hogar o comunidad durante la semana siguiente. Estos compromisos pueden estar relacionados con escuchar más a niñas, niños y adolescentes, resolver conflictos mediante el diálogo, apoyar a otra familia o promover espacios de cuidado y respeto en la comunidad. Pregunta de cierre: ¿Qué podemos hacer, como familias y comunidad, para que niñas, niños y adolescentes crezcan en entornos más seguros, respetuosos y protectores?

SESIÓN 7 – Cuidar y cuidarnos

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento inicial	15 min	15 min	Revisión del pacto
Momento central	50 min	65 min	Crianza sin violencia: límites desde el amor
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Primera cosecha parcial: recoger los primeros frutos
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Comprometerse con un cambio concreto en la crianza

Tipo: Encuentro Grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Material audiovisual (si hay disponibilidad)
- Papelógrafo,
- Tarjetas de crianza,
- Herramientas para primera cosecha parcial (en caso de ser posible)

Objetivo

Fortalecer pautas de crianza no violenta y promover la corresponsabilidad en el cuidado familiar, integrando lo aprendido en las sesiones anteriores.

SESIÓN 7 – Cuidar y cuidarnos	
Objetivo	Fortalecer pautas de crianza no violenta y promover la corresponsabilidad en el cuidado familiar, integrando lo aprendido en las sesiones anteriores.
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora da apertura al encuentro invitando a las personas participantes a participar en la dinámica "La cadena del cuidado". En círculo, cada participante completa la frase: "Alguien que me cuida es _____ y yo cuido a _____". A medida que las personas comparten sus respuestas, se visibiliza cómo el cuidado circula dentro de las familias y comunidades, así como las distintas formas en que este se expresa cotidianamente. A partir de las respuestas, la persona facilitadora orienta una reflexión sobre el cuidado como una responsabilidad compartida, promoviendo preguntas como: • ¿quiénes suelen asumir más tareas de cuidado en el hogar? • ¿cómo se reconoce ese esfuerzo? • ¿todas las personas participan del cuidado de la misma manera? • ¿cómo impactan estas dinámicas en niñas, niños y adolescentes? Posteriormente, se retoman los compromisos construidos alrededor de los pactos de convivencia. Las familias comparten brevemente cómo ha sido la experiencia de ponerlos en práctica en el hogar, qué acuerdos han resultado más fáciles de cumplir, cuáles han generado retos y qué cambios han observado en la convivencia familiar. La persona facilitadora reconoce los avances y destaca que muchas de las formas en que convivimos, cuidamos o

	resolvemos conflictos han sido aprendidas a lo largo de nuestra historia familiar. A partir de esta reflexión, se propone un ejercicio personal. Cada participante piensa en una práctica de crianza que recibió durante su infancia y que quisiera conservar, así como en una práctica que quisiera transformar o dejar atrás. Posteriormente, estas reflexiones se comparten en parejas y, de manera voluntaria, algunas personas las socializan en plenaria. La persona facilitadora acompaña el diálogo resaltando, sin emitir juicios, que muchas prácticas de crianza; incluyendo aquellas relacionadas con gritos, castigos o formas de violencia normalizadas; fueron aprendidas y transmitidas entre generaciones. Se enfatiza que reconocer estas experiencias permite cuestionarlas y construir nuevas formas de relación basadas en el cuidado, el respeto y la protección integral de niñas, niños y adolescentes. Finalmente, se contextualiza la sesión resaltando que transformar las prácticas de convivencia y crianza implica construir acuerdos familiares más participativos, respetuosos y protectores, donde niñas, niños y adolescentes sean reconocidos como sujetos de derechos.
Momento Central	Se presentan los pilares de la crianza no violenta: el amor y el vínculo seguro, los límites claros y consistentes sin recurrir a golpes o humillaciones, el reconocimiento de niñas y niños como sujetos de derechos y la corresponsabilidad en el cuidado. A partir de ello, las y los participantes trabajan en grupos con tarjetas que presentan situaciones cotidianas de crianza (rabietas, desobediencia, peleas entre hermanos, uso del celular, dificultades para seguir acuerdos) y analizan posibles respuestas desde prácticas de crianza no violenta, contrastándolas con respuestas que suelen estar naturalizadas en muchos hogares. Durante la socialización de los casos, el/la facilitador/a orienta una reflexión sobre cómo las tareas de cuidado y crianza suelen recaer principalmente en las mujeres, así como los efectos que esto tiene en la sobrecarga, el bienestar y las relaciones familiares. A partir de ejemplos cotidianos, se conversa sobre la importancia de construir relaciones más corresponsables entre las personas adultas del hogar, promoviendo acuerdos, distribución del cuidado y participación activa de todos los integrantes en la protección, acompañamiento y crianza de niñas, niños y adolescentes. Finalmente, se identifican acciones concretas que podrían implementarse en la vida cotidiana para fortalecer prácticas de cuidado compartido y relaciones familiares más respetuosas y protectoras

Práctica en la huerta	La persona facilitadora identifica qué plantas ya tienen frutos o productos para cosechar (hierbas aromáticas, lechugas, tomates). El grupo realiza la cosecha con cuidado. El/la facilitador/a propone el recorrido como un 'paseo del crecimiento': cada familia observa sus plantas, ve cómo han crecido desde la sesión 1 y comparte qué observa. La cosecha se comparte entre todos al final, como símbolo del fruto colectivo.
Momento Final y compromiso	Cada participante identifica y escribe en una hoja o tarjeta un compromiso concreto que pondrá en práctica antes del próximo encuentro, relacionado con la crianza no violenta, la comunicación familiar o la distribución más corresponsable de las tareas de cuidado. El compromiso debe ser específico, realizable y observable en la vida cotidiana. De manera voluntaria, algunas personas comparten su compromiso con el grupo, generando un espacio de reconocimiento y motivación colectiva frente a los cambios que pueden construirse en las dinámicas familiares. Posteriormente, se realiza una breve reflexión de cierre sobre los aprendizajes del encuentro y sobre cómo transformar prácticas de crianza también implica revisar creencias, hábitos y formas de relacionamiento aprendidas a lo largo de la vida. El/la facilitador/a anticipa que la próxima sesión corresponderá al cierre del proceso y se invita a las familias a preparar una breve historia, experiencia o aprendizaje significativo que deseen compartir sobre los cambios vividos durante el proceso. Finalmente, se realiza un ritual de cierre orientado a fortalecer el sentido de comunidad, cuidado mutuo y corresponsabilidad construido durante la sesión Se invita a las familias a participar activamente en el encuentro de cierre mediante la preparación de un compartir comunitario. Para ello, se solicita de manera voluntaria que cada familia pueda llevar un alimento, bebida o elemento sencillo para compartir con el grupo durante la jornada. Asimismo, se invita a traer semillas, plantas pequeñas o algún elemento representativo para la actividad simbólica de siembra, como una forma de aportar colectivamente a la continuidad y cuidado de la huerta comunitaria

SESIÓN 8 – La cosecha: Celebramos lo sembrado

Paso	Tiempo	Tiempo acumulado	Propósito
Momento Inicial	15 min	15 min	Actividad de apertura

Momento central	50 min	65 min	Sistematización participativa y proyección futura
Práctica en la huerta	35 min	100 min	Cosecha final y nueva siembra
Momento final y compromiso	20 min	120 min	Celebración, reconocimiento y compromiso final

Tipo: Encuentro Grupal

Duración: 2 horas

Materiales

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cartulinas
- Materiales de decoración
- Alimentos preparados con la cosecha,
- Diplomas o certificados de participación.

Objetivo

Sistematizar los aprendizajes y transformaciones del proceso, celebrar los logros individuales, familiares y comunitarios, y proyectar la sostenibilidad de la huerta y los compromisos de convivencia.

SESIÓN 8 – La cosecha	
Objetivo	Sistematizar los aprendizajes y transformaciones del proceso, celebrar los logros individuales, familiares y comunitarios, y proyectar la sostenibilidad de la huerta y los compromisos de convivencia
Duración	2 horas
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	El espacio se ambienta con elementos de la huerta construidos y recolectados durante el proceso (flores, frutos, ramas, semillas y plantas) buscando generar un entorno cálido, simbólico y de celebración colectiva. Las familias son recibidas con música suave mientras se propicia un momento de encuentro informal y reconocimiento mutuo entre participantes. Para la apertura, se desarrolla la dinámica ‘La línea del tiempo’. En el piso se dispone un recorrido visual con tarjetas, palabras clave, dibujos o elementos

	representativos de cada una de las sesiones vividas durante el proceso. El/la facilitador/a realiza un recorrido narrado recordando los principales temas, actividades y reflexiones construidas colectivamente, invitando a las familias a mencionar qué momentos recuerdan con mayor emoción, qué aprendizajes consideran más importantes y qué actividades tuvieron mayor significado para ellas. Posteriormente, cada familia comparte una historia de transformación, preparada previamente o construida de manera espontánea en el espacio. Se invita a narrar situaciones, prácticas o dinámicas familiares que hayan cambiado a lo largo del proceso, así como herramientas, acuerdos o formas de relacionamiento que hayan fortalecido en la convivencia cotidiana. El/la facilitador/a escucha activamente, valida los esfuerzos realizados y devuelve un reconocimiento explícito de los cambios identificados, resaltando que las transformaciones familiares suelen construirse a partir de pequeños cambios sostenidos en el tiempo. A medida que las familias comparten, se registran en un papelógrafo las palabras, aprendizajes y transformaciones mencionadas, construyendo colectivamente una 'galería de transformaciones' que visibiliza los avances, compromisos y capacidades fortalecidas durante el proceso comunitario.
Momento Central	En un primer momento, se desarrolla una actividad de sistematización participativa mediante la metodología del 'árbol de aprendizajes'. Sobre una representación gráfica de un árbol, las familias construyen colectivamente una lectura del proceso vivido: en las raíces se ubican aquellas situaciones, emociones o aprendizajes que representaron mayores retos o dificultades; en el tronco, los conocimientos, herramientas y reflexiones que consideran más significativas; y en los frutos, los cambios, compromisos o aprendizajes que desean mantener en su vida familiar y comunitaria. Cada familia aporta palabras, dibujos o frases breves al árbol colectivo, favoreciendo un espacio de memoria, reconocimiento y apropiación de la experiencia compartida. A partir de este ejercicio, el/la facilitador/a orienta una conversación grupal sobre la importancia de sostener en el tiempo las prácticas de cuidado, convivencia y apoyo mutuo construidas durante el proceso, resaltando que las transformaciones comunitarias requieren continuidad y corresponsabilidad. En un segundo momento, se trabaja la proyección comunitaria y la sostenibilidad de la huerta como espacio protector y de encuentro. En plenaria, las familias dialogan sobre cómo dar continuidad al cuidado de la huerta, qué tareas son necesarias para su mantenimiento y cómo pueden organizarse comunitariamente para sostener el espacio. De manera participativa, se construye un plan básico de cuidado que incluye

	responsabilidades, acuerdos y posibles formas de organización entre las personas participantes. Posteriormente, se reflexiona sobre los compromisos colectivos necesarios para continuar fortaleciendo relaciones de apoyo, cuidado mutuo y convivencia respetuosa dentro de la comunidad. Como cierre de este momento, las familias suscriben simbólicamente un 'Pacto Comunitario de Convivencia', construido a partir de acuerdos definidos por el propio grupo, como una forma de dar continuidad a los aprendizajes y vínculos fortalecidos durante el proceso."
Práctica en la huerta	El grupo realiza una cosecha colectiva de los cultivos disponibles en la huerta como cierre simbólico del proceso compartido. Los productos recolectados se distribuyen entre las familias participantes y, en caso de ser posible, una parte se destina a la preparación o al compartir comunitario de alimentos durante la jornada de cierre. Cuando las condiciones no permitan esta actividad, se acuerda previamente con las familias que cada una pueda llevar algún alimento, bebida o elemento sencillo para compartir colectivamente. Posteriormente, el/la facilitador/a orienta el acto simbólico de la 'nueva siembra'. Cada familia siembra una semilla o planta en la huerta como representación de su compromiso con el cuidado, la convivencia y la continuidad de los vínculos construidos durante el proceso. Este momento busca reconocer la huerta no solo como un espacio físico, sino también como un símbolo de crecimiento colectivo, apoyo mutuo y construcción comunitaria. Finalmente, se resalta que la huerta permanecerá como un legado del grupo y como un espacio abierto para continuar fortaleciendo encuentros, cuidados y redes de apoyo en la comunidad
Momento Final y compromiso	Las familias participan en un espacio de compartir comunitario alrededor de los alimentos preparados o llevados colectivamente para la jornada de cierre, propiciando un momento de celebración, reconocimiento y fortalecimiento de los vínculos construidos durante el proceso. Este espacio busca resaltar la importancia de los encuentros comunitarios y del cuidado compartido como elementos fundamentales para la convivencia y la construcción de redes de apoyo. Posteriormente, se realiza la entrega simbólica de diplomas, reconocimientos o certificados de participación a cada familia, destacando su compromiso, permanencia y participación activa a lo largo del proceso. El/la facilitador/a realiza una devolución grupal desde una perspectiva afectiva y profesional, reconociendo de manera específica algunos de los cambios, fortalezas, aprendizajes y transformaciones observadas en las dinámicas familiares y comunitarias durante las sesiones.

	Como compromiso final, cada familia escribe en una hoja o tarjeta el principal aprendizaje, herramienta o legado que se lleva del proceso y que desea mantener en su vida cotidiana y en sus relaciones familiares y comunitarias. Estos mensajes pueden ser leídos voluntariamente y conservados por las familias o integrados a un mural colectivo de cierre. Finalmente, se realiza un ritual simbólico retomando el gesto del primer encuentro: todas las personas ubican sus manos al centro del círculo y, de manera voluntaria, expresan en una palabra aquello que se llevan de la experiencia compartida. El cierre concluye con una canción, un aplauso colectivo o un sonido construido grupalmente, como símbolo de unión, reconocimiento mutuo y continuidad de los vínculos comunitarios fortalecidos.”